

Sich selber führen!

von Ueli Schweizer

Leadership, gutes Management, erfolgreiche Kundenbetreuung: soll das gut und vor allem langfristig funktionieren, heisst das, als unverzichtbare Grundlage, zuerst sich selber gut zu führen. Dazu muss man sich selber kennen. Positive Stimmungen, intrinsische Motivation, starker Antrieb, Energie, Kraft und Kreativität erzeugt der Mensch, wenn seine Tätigkeiten, wenn sein Lebensstil, wenn seine Ziele mit seinem Unbewussten, mit seinem wahren Selbst übereinstimmen. Mit dem, was er wirklich im Leben erreichen will. Dann macht sein Tun Sinn.

Bio oder Geiz ist geil

Sich selber gut führen war noch nie so wichtig wie heute. Die Auswahl ist unendlich gross, die Beliebtheit, und mit ihr die Bequemlichkeit, verführerisch. Nicht getrieben zu werden vom riesigen Angebot und vom vermeintlichen Zwang der Gesellschaft, verlangt klare, persönliche Prioritäten. Und das Wissen und periodische Reflektieren: wer bin ich, was will ich, was brauche ich wirklich, was macht mich echt glücklich und zufrieden. Sich wirklich zu kennen ist nicht leicht, weil das Unbewusste nicht mit klaren Worten kommuniziert, sondern mit diffusen Gefühlen und verschwommen Bildern seine Wünsche und sein Befinden bekannt gibt. Diese Zeichen zu verstehen, verlangt Übung, Ruhe und Geduld.

Das beginnt ganz banal beim Einkaufen. Kaufe ich möglichst billig, nach dem Motto Geiz ist geil, oder kaufe ich Bio, Öko, Regional, Saisonal und darum teurer, weil ich im tiefsten Inneren entschieden habe, dass in der Ernährung nur das Beste für mich gut genug ist. Weil ich mein Unterbewusstsein wahrgenommen habe, das alles, was auf mich einwirkt, mit "gut für mich/schlecht für mich", beurteilt. Dafür verzichte ich auf den neusten Flachbildschirm, der mich sowieso von meinem geliebten Training abhalten könnte. Denn auch mein Budget ist limitiert.

Der Antrieb zur Bewegung

Damit der Antrieb zur Bewegung, zum Training entsteht und für immer erhalten bleibt, sind Ziele wichtig. Die Ziele müssen einen übergeordneten Sinn und eine wirkliche Bedeutung für mich haben. Die Ziele müssen mir und nur mir entsprechen. Sie müssen aus meinem Unterbewusstsein heraus formuliert werden. Das weiss immer, was gut ist für mich und was nicht. Nur, mein Bewusstsein muss wahrnehmen, was das Unbewusste wirklich will. Das gibt dem Ziel den Sinn und meinem Tun die Kraft. Das schafft die nie versiegende Energie für lebenslanges Bewegen und Trainieren.

Bewegen und Trainieren muss mehr sein als nur etwas an Gewicht zu verlieren, etwas schöner zu sein oder etwas schneller rennen zu können. Gesund und voller Energie, glücklich und zufrieden, ausgeglichen und belastbar, geschmeidig und elegant, ruhig und gelassen, konzentriert und leistungsfähig, sicher und entschlossen – all diese Ziele geben der Bewegung und dem Training einen übergeordneten Sinn. Sie geben den Antrieb und die Energie, die Lust und die Freude an Bewegung und Training.

Meine Ressourcen

Die Ziele muss man mit seinen eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten erreichen können und wollen. Ist man irgendwie von jemandem oder von etwas abhängig, verliert man die Autonomie. Die Ziele werden früher oder später gefährdet und nicht erreicht. Was bleibt, ist ein schlechtes Gefühl. Das Gefühl des Versagens. Ein Gefühl, das irgendwann krank macht.

Das ist ein Problem der heutigen Gesellschaft: es gibt so viele Möglichkeiten, was man alles tun und erreichen könnte, dass man, was immer man auch erreicht, nicht zufrieden ist, denn es hätte ja leicht mehr sein können, wenn man nur nicht so ein Versager wäre!

Oder wie der Zermatter Bergführer, Ulrich Inderbinen, der mit 90 Jahren noch das Matterhorn bestieg und mit 105 Jahren starb, in seiner Biografie sagt: "...als Kind lernte ich, mit wenig zufrieden zu sein, keine Forderungen an das Leben zu stellen und immer zu arbeiten. Stress und Eile sind mir unbekannt. Ich lebe wie ich klettere, mit langsamen und wohl überlegten Schritten. Jedoch mag ich es nicht anzuhalten, bevor ich mein Ziel, den Berggipfel, erreicht habe."

Leuchtende Ziele

"Ich will fort von Zermatt." "Ich möchte nicht mehr dick sein." "Ich möchte nicht mehr gestresst sein." "Ich möchte keinen Herzinfarkt." Das sind alles so genannte Vermeidungsziele. Sie beschreiben, was man nicht mehr will, von was man weg will. Diese Vermeidungsziele sollten unbedingt vermieden werden, denn das Unerwünschte ist immer gegenwärtig und das Ziel gar nicht bekannt. Diese Vermeidungsziele führen, wie man aus der Psychologie weiss, zu schlechtem Wohlbefinden, schlechtem Selbstwertgefühl und gefährden sogar die Gesundheit!

"Ich will aufs Matterhorn." "Ich werde schlank und geschmeidig sein." "Ich werde gelassen, ausgeglichen, leicht und locker sein." "Ich werde gesund, stark und ausdauernd sein." Diese positiv formulierten Ziele, so wie es sein wird, nennt man Annäherungsziele. Alle Ziele sollten als Annäherungsziele formuliert werden. Sie müssen die echten Wünsche, die wirklichen Bedürfnisse des Unbewussten befriedigen. Bedürfnisse die von aussen eingebläst werden, müssen erkannt und kompromisslos eliminiert werden. Das ist kein Egoismus, sondern Selbstschutz.

Annäherungsziele sollen farbig und melodiös, mit vielen Emotionen und schönen Bildern, ruhig auch kitschig und hemmungslos beschrieben werden. Das, und nur das, versteht das Unbewusste und entwickelt dann seine grosse Kraft und Energie, die Motivation und den Antrieb. Damit die Ziele erreicht werden.

Feu sacré

Ziele, die nur mit dem bewussten Verstand formuliert werden, haben wenig Motivationskraft. Wichtig sind sie, um das genaue Vorgehen zu planen und die Durchführung richtig zu steuern. Das ist die Sachebene mit Präzision, Strategie, Taktik und Logistik. Anzahl Sätze und Wiederholungen an der Hantel, akribisches Zeitmanagement und teure Fitnessklubinfrastrukturen geben uns nicht die treibende, bleibende Kraft und Freude einen bewegten Lebensstil lebenslang zu geniessen.

Bewegung und Training müssen eingebunden werden in die zentralen Lebensthemen eines jeden. Wer die Frage nach dem "Warum" der Bewegung und des Trainings in seinem tiefsten Inneren nicht schlüssig beantworten kann, wird früher oder später immer scheitern.

Erkennen wir Bewegung und Training mit Übersicht und Weitblick als unverzichtbar für das Leben, das Wohlbefinden und die Entwicklung für uns als Menschen? Gehört es zu unseren Visionen gesund, stark, stolz und unabhängig ein möglichst langes und erfülltes Leben zu geniessen? Entspricht das unserem wahren Ich und will unser Unterbewusstsein uneingeschränkt mitmachen? Beantworten diese Fragen unser Bewusstsein und Unterbewusstsein mit einem hundertprozentigen "Ja!", dann entwickeln wir Kreativität, dann haben wir einen bedeutenden Teil unserer Identität gefunden, dann hat Bewegung und Training einen hohen Wert, dann bekommt unser Tun einen tiefen Sinn. Dann stellt sich das "feu sacré" ein. Nicht der heilige Ernst eben, sondern die Freude und Lust, die Kraft und der Antrieb. Dann ist Bewegung und Training immer ein wichtiger Teil unseres Lebens! Lebenslang!