

Quelle: modifiziert nach Doris Wolf & Rolf Merkle (2008), Gefühle verstehen, Probleme bewältigen

## **Selbstmanagement Machen Sie das Beste aus Ihrem Leben**

Machen Sie das Beste aus Ihrem Leben. Wie hört sich das an? Macht das Sinn für Sie?

Vielleicht denken Sie: "Leicht gesagt. Das Leben ist nicht gerecht zu mir und ich kann nichts dagegen tun. Ich habe keine Kontrolle, was mir widerfährt".

Meine Antwort ist: Sie irren gewaltig und dieser Irrtum bereitet Ihnen viele unnötige seelische und körperliche Schmerzen. Selbstverständlich können Sie in einem recht hohen Masse bestimmen, was Ihnen widerfährt. Was wir erleben ist sehr oft eine Folge unseres Handelns oder auch Nichthandelns.

Jeder erntet, was er sät. Wenn Sie Sport treiben und sich körperlich betätigen, dann bleiben Sie wahrscheinlich körperlich fit. Wenn Sie nur vor dem Fernseher sitzen, sich von Fastfood ernähren und sich nicht bewegen, dann rostet der Körper ein und wird fett.

Sie entscheiden durch ihr Handeln in großem Masse, was Ihnen in ihrem Leben widerfährt. Und die Art, wie Sie mit dem, was Ihnen widerfährt, umgehen, entscheiden Sie, wie gut oder schlecht Sie das Erlebte verarbeiten, ob Sie daran zerbrechen oder daraus gestärkt hervorgehen. Mehr dazu gleich.

Natürlich gibt es auch Ereignisse, die unerwartet eintreten und die wir nicht verhindern können. Sei es, dass wir eine Arbeitsstelle verlieren, sei es, dass unser Partner stirbt, sei es, dass wir unverschuldet in einen Unfall verwickelt werden und körperlich Schaden nehmen.

Doch auch in solchen Momenten haben wir eine Wahl: wir können handeln oder nicht handeln. Ob und wie wir auf solch unerwartete und vielleicht nicht kontrollierbare Ereignisse reagieren, entscheidet, ob der Rest unseres Lebens besser oder schlechter wird. Wir können uns bedauern und bemitleiden, das Schicksal anklagen, den Mitmenschen die Schuld geben oder etwas unternehmen, das unsere Lage verändert und bessert.

Ob wir in solchen Momenten handeln oder passiv das Schicksal erdulden, hängt davon ab, welche Einstellung wir generell zum Leben haben. Wenn wir uns generell als hilflos ansehen, wenn wir überzeugt sind, über unsere Gefühle keine Kontrolle zu haben, wenn wir glauben, man könne sein Schicksal nicht bestimmen, dann werden wir bei Schicksalsschlägen die Hände in den Schoss legen, uns dem Schicksal fügen und/oder uns beklagen und bemitleiden.

Wenn wir jedoch der Überzeugung sind, dass wir einen großen Einfluss auf unsere Gefühle und unser Leben haben, dass wir der *Kapitän unseres Lebens* sind, dann werden wir bei solchen Schicksalsschlägen handeln und darauf achten, dass wir uns nicht noch mehr Leid dadurch zufügen, dass wir uns bedauern und bemitleiden. Wir werden stattdessen nach Wegen und Möglichkeiten suchen, unser Los erträglicher zu machen und uns auf die Möglichkeiten konzentrieren, die uns geblieben sind. Wir können uns nämlich darüber beklagen, dass wir etwas verloren haben, wir können uns aber auch vor Augen halten, was wir trotzdem noch alles besitzen. Und das ist in der Regel sehr viel, auch wenn wir diesen Besitz im ersten Moment vielleicht nicht sehen.

Wenn wir das Beste aus dem Rest unseres Lebens machen wollen, dann müssen wir lernen, uns auf das zu konzentrieren, was wir besitzen, uns darüber freuen und/oder nach den uns verbliebenen Möglichkeiten suchen.

Glücklich zu sein bedeutet nicht, keine Probleme zu haben, sondern die Fähigkeit, mit ihnen umzugehen. Das bedeutet positives Selbstmanagement. Glückliche sein ist eine Geisteshaltung. Wenn Sie unglücklich sind, dann ändern Sie ihre Gedanken und Einstellungen, denn sie sind die Ursache des Unglücklichseins und nicht die Umstände oder andere Menschen.