



Wer bin ich – wer will ich sein?

Lisa Krelhaus

Ein Arbeitsbuch
zur Selbstanalyse
und Zukunfts-
gestaltung

mvgverlag 

Lisa Krelhaus

**Wer bin ich –
wer will ich sein?**

Lisa Krelhaus

Wer bin ich – wer will ich sein?

*Ein Arbeitsbuch zur Selbstanalyse
und Zukunftsgestaltung*

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
lisakrelhaus@mvg-verlag.de

8. Auflage 2012
© 2004/2006 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: coverdesign Uhlig, Augsburg
Redaktion: Annette Gillich, Essen
Satz: HJR, Jürgen Echter, Landsberg
Druck: Konrad Tritsch GmbH, Ochsenfurt
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-636-07151-4
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-068-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter _____

www.mvgverlag.de
Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Den Spielraum erkennen	9
Grundvoraussetzungen der Selbstverwirklichung.	13
Was ist Selbstverwirklichung?	15
Glücklich durch Selbstverwirklichung.	16
Wovon hängt die Selbstverwirklichung ab? . .	18
Wie steht es um Ihre Selbstverwirklichung? . .	22
So arbeiten Sie mit dem Buch	23
Persönlichkeitstest	24
Die Testfragen.	27
Auswertung des Tests	39
Testergebnis	49
Klarheit	51
Motive	55
Was genau ist ein Motiv?	56
Woher kommen Motive?	57
Die eigenen Motive erkennen	59
Neugier.	60
Geselligkeit.	62
Macht.	64
Gestaltung	66
Leistung	68
Uneigennützigkeit	71
Autonomie – Selbstbestimmung	72
Status	74
Wettbewerb	76
Fassen Sie Ihre Bedürfnisse zusammen.	78
Werte.	78
Erkennen Sie Ihre Werte	80

Entdecken Sie weitere persönliche Werte	85
Werte umsetzen	87
Welche Werte möchten Sie umsetzen?	89
Stärken und Potenziale	90
Wie erkennen Sie Ihre Stärken?	90
So können Sie Ihre Potenziale entdecken	91
Das sind Ihre Kompetenzen	94
Kompetenzen, die Sie gerne hätten	101
Stellen Sie Ihr Kompetenzpaket zusammen. . .	102
Einstellungen	103
Selbstwirksamkeit	104
Selbstwert	106
Die Auswirkungen unserer Überzeugungen . .	108
Selbsterfüllende Prophezeiung	110
Was sind Ihre Überzeugungen?	111
Einstellungen verändern.	113
Setzen Sie sich Ziele	115
Neue Aufgaben angehen	116
Orientierung	119
Planen der persönlichen Entwicklungsziele	123
Die Ziele ordnen und Prioritäten setzen	128
Passen die Ziele zum Motivsystem?	129
Ziele mit Ihren Rollen abgleichen	130
Die Umsetzung der Ziele planen.	132
Zukunftsvisionen entwickeln	133
Ihr persönlicher Lebensraum.	134
Phantasiereise in Ihre Zukunft	135
Realitätsprüfung der Vision	138
Planen Sie die Verwirklichung Ihrer Vision. . .	143
Karins Vision	149

Effizienz	157
Entscheidungen und Zweifel	160
Umgang mit Zweifeln	160
Problemorientierung und Lösungsorientierung	162
Gedankenmanagement	165
Realistisch bleiben.	168
Der Gedankenstopp	169
Mit Kritik umgehen	171
Verschiedene Ebenen von Kritik	172
Sich die Reaktionsprozesse bewusst machen .	174
Umgang mit Kritik und dem, der kritisiert. . .	179
Misserfolg überstehen	184
Reaktionen und ihre Konsequenzen	185
Wenn man die Ursachen bei anderen findet . .	187
Wenn man die Ursachen bei sich selbst findet	192
Wie gehen Sie mit Misserfolgen um?	194
Herausforderungen annehmen.	197
Komfortzone, Stresszone und Panikzone. . . .	197
So geraten Sie nicht in die Panikzone.	201
Dehnen Sie Ihren Komfortbereich aus.	203
Die Komfortzone kann schrumpfen.	205
Suchen Sie bewusst nach Herausforderungen	205
Epilog	207
Danksagung.	213
Tipps zum Weiterlesen	215
Über die Autorin	217

Den Spielraum erkennen

Bei meiner Tätigkeit als Psychologin in der Wirtschaft mache ich häufig die Erfahrung, dass es ein großes Interesse daran gibt, mehr über die eigene Persönlichkeit zu erfahren. Üblicherweise hat ein „normaler“ Mensch diese Möglichkeit nur dann, wenn er im Rahmen von Personalbeurteilungsverfahren – sei es bei Neueinstellungen oder bei der internen Karriereentwicklung – in die Hand eines Psychologen gerät, von dem er diagnostiziert und beurteilt wird. Das ist nun nicht unbedingt der Rahmen, in dem vertrauensvoll über die eigenen Bedürfnisse, Wertvorstellungen und Wünsche gesprochen wird und die wirklich wichtigen Fragen für die eigene Zukunft gestellt werden.

Die Qual der Wahl

Soll ich die Führungsposition annehmen? Passt das überhaupt zu mir? Ich bin beruflich sehr erfolgreich, wieso bin ich nicht glücklich? Ich weiß gar nicht, was ich meiner Tochter für ihre Zukunft raten soll. Sie wird jetzt mit der Schule fertig und hat nur verrückte Dinge im Kopf, von denen ich mir nicht vorstellen kann, dass sie damit gute Berufsaussichten hat. Ich habe da immer noch die Idee, etwas ganz anderes aus meinem Leben zu machen. Aber ich glaube, dazu bin ich zu alt – oder vielleicht doch nicht?

Heutzutage steht uns eine unendliche Fülle von Möglichkeiten zur Gestaltung unseres beruflichen und privaten Lebens zur Verfügung. Nachdem sich früher die Ausbildung der Kinder am Beruf der Eltern orientierte,

hat heute – zumindest theoretisch – jeder Zugang zu allen Schulformen und Bildungswegen. Auch geschlechtsspezifische Beschränkungen sind aufgehoben. Frauen werden Elektrotechnikerin, Männer Visagist. Jeder ist frei, die Ausbildung zu machen, für die er sich geeignet hält und die ihm gefällt.

Wenn die Ausbildung abgeschlossen ist, sind Wahlmöglichkeiten keinesfalls eingeschränkt. Die Psychologin wird Therapeutin oder Management-Trainerin, Personalreferentin oder Marktforscherin, Tierpsychologin oder Wahlkampfberaterin – oder vielleicht doch lieber Hausfrau. Der Mediziner kann auch Unternehmensberater werden, die Verkäuferin Verkaufstrainerin oder selbstständige Testkäuferin, der Metzger studiert auf dem zweiten Bildungsweg Geschichte und handelt danach erfolgreich an der Börse.

Auch im Privatleben kann jeder zwischen allen denkbaren Lebensformen wählen. Zwar steht die Kernfamilie immer noch auf Platz eins der Wunschliste, doch nicht-eheliche Partnerschaften, Wohngemeinschaften oder ein Leben als Single oder allein Erziehende sind gleichwohl akzeptiert. Nur 25 Prozent aller Haushalte leben zurzeit als „normale“ Familien.

Die Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung sind ebenfalls uneingeschränkt: Sport, Besinnung, künstlerische Entfaltung, Geselligkeit. Oder lieber Sprachentraining für die weitere berufliche Entwicklung? Vielleicht sogar eine Casting-Show, bei der man die Möglichkeit hat, Deutschlands Superstar zu werden?

Der persönliche Lebensweg ist eine Folge von unendlich vielen Entscheidungen. Welche Schule, welche Ausbildung, welches Studium? In der Freizeit lieber mehr Sport oder doch ehrenamtliches Engagement? Vielleicht ist das besser für den Lebenslauf. Golf oder Fußball oder

lieber Kampfsport? Vielleicht hilft gerade der, sich später im Leben besser durchzusetzen. Aber Golfspielen ist gesellschaftlich interessanter. Das könnte für die Karriere besser sein. Muss das bei der Wahl der Sportart beachtet werden? Klavier spielen oder Flöte? Viele Leute, die Klavier spielen können, hören nach einigen Jahren doch wieder damit auf. Lohnt sich dafür die Investition? Nach drei Jahren von seiner Freundin trennen oder lieber zusammenbleiben? Wenn man länger bleibt, erwartet sie vielleicht, später auch geheiratet zu werden. Und ob ich das dann will? Bei den Eltern wohnen bleiben oder wegziehen? Bei den Eltern ist es so praktisch, keine Probleme mit der Wäsche, und für das Essen ist gesorgt. Oder will ich lieber auf eigenen Füßen stehen? In der Wohngemeinschaft ist man nicht so allein, aber gibt das nicht immer Ärger mit dem Aufräumen? Suche ich meinen ersten Job in einem kleinen oder großen Unternehmen? In einem kleinen bekomme ich mehr zu sehen, in einem großen habe ich mehr Chancen, Karriere zu machen. Mit 37 noch einmal von vorne anfangen? Den Job aufgeben und die Selbstständigkeit wagen? ... es kann einem schwindelig werden bei so vielen Alternativen und so vielen Entscheidungen.

Die Notwendigkeit, Entscheidungen zu treffen

Nun haben vielleicht nicht alle Entscheidungen die gleiche Tragweite. Dennoch zieht jede Entscheidung zwangsläufig bestimmte Folgen nach sich. Und mit denen kann man mehr oder weniger gut leben, zufrieden oder unzufrieden sein. Eine Folge glücklicher Entscheidungen führt zu einem zufriedenen Leben, eine falsche Entscheidung kann, konsequent durchgezogen, zu viel Kummer oder

zumindest zu mangelnder Zufriedenheit führen. Das ist der Grund, warum wir manchmal versuchen, überhaupt keine Entscheidung zu treffen.

Wenn etwas nicht in die Tat umgesetzt wird, bleibt es eine Idee, eine nicht verwirklichte Idee. Wir wissen nicht, ob wir es geschafft hätten, mit der Umsetzung der Idee erfolgreich zu sein und ob wir damit glücklich geworden wären. Ich kann vermuten: „Ich hätte das bestimmt gekonnt“, oder, dass ich es ohnehin nicht geschafft hätte. Der Plan war sowieso sinnlos, weil es inzwischen genug Physiotherapeuten, Ärzte, Rechtsanwälte, IT-Techniker, Lehrer, Reiseverkehrskaufleute gibt. Es hilft zunächst, mit der Situation klarzukommen, doch langfristig sieht das anders aus. Denn es ist möglich, dass auch der Jurist, der sich als 623. Rechtsanwalt in einer Großstadt niederlässt, erfolgreich ist. Und dann werde ich vielleicht der nicht genutzten Chance nachtrauern.

Man kann das Entscheidungsproblem auch einfach aussitzen, es darauf ankommen lassen. Vielleicht erübrigt sich die Entscheidung dann. Wenn ich z. B. lange genug zögere, mich bei der Firma xy zu bewerben, ist ganz einfach irgendwann der Zeitpunkt und damit die Chance verpasst.

So menschlich und verständlich all diese Verhaltensweisen auch sind, so wenig sind sie dazu geeignet, einen Lebensweg zu gestalten, der zu Zufriedenheit und Wohlbefinden führt. Mit zunehmender Klarheit über die eigenen Ziele und Lebensvorstellungen fallen Entscheidungen leichter. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, Ihre persönlichen Ziele zu finden und zu verwirklichen. Es soll Ihnen helfen, Ihren eigenen Weg zu einem erfüllten Leben zu gehen.

GRUNDVORAUSETZUNGEN
DER
SELBSTVERWIRKLICHUNG

Was ist Selbstverwirklichung?

Klaus wusste schon im Alter von zwölf Jahren, dass er Arzt werden wollte. Er liebte es, seinen Vater in seiner Praxis zu besuchen und sich von ihm Geschichten von Krankheit und Genesung erzählen zu lassen. Bereits mit 15 Jahren durfte er aufgrund seines großen Interesses ein erstes Praktikum im örtlichen Krankenhaus absolvieren, danach arbeitete er regelmäßig in den Schulferien auf verschiedenen Stationen des Krankenhauses. Seinen Wehrersatzdienst leistete er beim Rettungsdienst in der Unfallhilfe. Da Klaus in den letzten Jahren seiner Schulzeit zielstrebig auf einen hohen Notendurchschnitt hingearbeitet hatte, bekam er ohne Wartezeit einen Studienplatz in Medizin. Das Studium beendete er mit sehr guten Noten, danach standen ihm viele Türen offen. Er entschied sich für eine Ausbildung zum Facharzt für Kinderheilkunde. Heute, mit 35 Jahren, ist Klaus Oberarzt in einer Kinderklinik. Seit seinem 26. Lebensjahr ist er glücklich mit Stephanie verheiratet und hat mit ihr drei Kinder, sie leben in einem Häuschen am Stadtrand. Klaus ist mit seiner gesamten Lebenssituation sehr glücklich.

Als Holger nach seinem Abitur im Alter von 19 Jahren vor der Frage stand, wie es mit ihm weitergehen sollte, wurde in seiner Familie viel über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Studienrichtungen diskutiert. Betriebswirtschaftslehre und Jura waren die – besonders wegen der vielfältigen beruflichen Möglichkeiten – von allen bevorzugten Fächer. Holger fand beide Alternativen nicht schlecht, und er freute sich, dass seine Familie ihm so Großes zutraute. Letztlich begann er ein Jurastudium, weil er hierfür die besseren Argumente fand. Jedoch schon nach den ersten Semesterwochen beschlich ihn das ungute Gefühl, hier nicht am richtigen Platz zu sein. Doch so

schnell wollte er nicht aufgeben, und so investierte er eine Menge an Zeit und Energie, um sich in das Fach einzuarbeiten. Im dritten Semester hatte er den Anschluss an seine Lerngruppe verloren, und mittlerweile keine Lust mehr, mit seinen Kommilitonen über fachliche Themen zu diskutieren. Die ganze Art der juristischen Denkweise erschien ihm eng und absurd. Es war nicht mehr zu leugnen, dass Jura nicht sein Fach war. Zuerst war es seine Schwester, die ihm Mut machte, das Studium abzubrechen und etwas Neues anzufangen. Schließlich zeigten auch seine Eltern Verständnis für seine Not, und gemeinsam überlegten sie, was das Beste für Holger wäre.

Mit Jura war Betriebswirtschaftslehre ebenfalls abgehakt, es musste also etwas ganz anderes sein. Holger entschied sich für Geologie, inzwischen war er 26. Doch auch die Geologie scheint nicht seine Leidenschaft zu sein. Heute, mit 32 Jahren, denkt er darüber nach, auch dieses Studium aufzugeben, und fragt sich, ob Betriebswirtschaftslehre nicht doch das Richtige gewesen wäre. Aber soll man in dem Alter noch einmal von vorn anfangen? Auch privat geht es Holger nicht besonders gut. Seit der Trennung von seiner Partnerin Mona vor zwei Jahren hatte er keine Beziehung mehr. Mona wollte eine Familie gründen. Die Verantwortung erschien Holger damals zu groß, ganz abgesehen von den persönlichen und finanziellen Einschränkungen. Heute könnte er sich ein Leben mit Mona und zwei Kindern sogar gut vorstellen und würde die Zeit gern zurückdrehen. Wenn er nur könnte ...

Glücklich durch Selbstverwirklichung

Worin unterscheiden sich die Lebensgeschichten von Klaus und Holger? Klaus hatte das Glück, schon sehr

früh eine klare Vorstellung von seiner Zukunft zu haben. Diese war für ihn so erstrebenswert, dass er sich ohne Schwierigkeiten für die Verwirklichung seiner Vorstellung einsetzen konnte. Offenbar besaß Klaus auch die erforderlichen Talente, sodass er schnell erfolgreich war, was ihm zusätzlich Antrieb gab.

Holger hingegen kann sich vieles vorstellen, weiß jedoch nicht, wie er zu einer Entscheidung kommen soll. Einerseits hätte er gern einen angesehenen Beruf. Andererseits lässt ihn der Gedanke nicht los, dass es eine Arbeit gibt, für die er sich richtig begeistern könnte. Er sagt von sich, dass er alles kann, aber nichts richtig. Auch mit seiner privaten Situation ist er unzufrieden. Wäre er mit seinem Studium schon fertig gewesen, hätte er vielleicht keine Zweifel an einer Zukunft mit Mona gehabt. Aber wie sollte er als Student eine Familie ernähren? Holger ist mit seiner gesamten Lebenssituation unglücklich und ratlos, wie es weitergehen soll.

Das, was beide Lebensgeschichten wirklich voneinander unterscheidet, ist der Grad an Selbstverwirklichung. Selbstverwirklichung bedeutet, eine Lebensvorstellung zu entwickeln und zu verwirklichen. Nicht bei allen Menschen sind die Vorstellungen über die eigene Zukunft so klar und eindeutig wie bei Klaus. Unter Umständen muss man sich aktiv auf die Suche danach machen, was einem selbst erstrebenswert und sinnvoll erscheint und wofür man gerne Energie investiert. Dazu ist es hilfreich, grundlegendes Wissen über die eigene Persönlichkeit zu haben.

Selbstverwirklichung bedeutet, eine Vorstellung von dem eigenen Leben zu entwickeln und diese zu verwirklichen.

Was sind meine Bedürfnisse? Was sind meine Talente? Was ist für mich erstrebenswert? Wenn diese Fragen beantwortet sind, können Sie Ihre persönlichen, bedeutungsvollen Ziele formulieren.

Wenn es Ihnen dann auch gelingt, diese Ziele zu erreichen, sind das die besten Voraussetzungen für ein glückliches und zufriedenes Leben. Gelingt es allerdings nicht, führt das zu schleichender Unzufriedenheit, zu Gefühlen von Traurigkeit, Enttäuschung und im schlimmsten Fall zu Depression.

Wovon hängt die Selbstverwirklichung ab?

Selbstverwirklichung ist ein sehr komplexer Prozess, der von vielen Faktoren abhängt. Die Hauptfaktoren sind Wollen, Können, Dürfen sowie die Rahmenbedingungen.

Das Wollen

Am Anfang der Selbstverwirklichung steht das Wollen. Klaus wollte schon immer Arzt werden, daran hatte er keine Zweifel. Für ihn war es selbstverständlich, sich die Voraussetzungen zu erarbeiten, die notwendig waren, um seine Ziele zu erreichen. Holger hingegen wusste nicht, was er wollte. Über seine Zukunft hatte er sich bisher keine Gedanken gemacht. Er war deshalb ganz dankbar, dass seine Familie mit ihm gemeinsam verschiedene Möglichkeiten erörterte und ihm bei seiner Entscheidung half. Da er von seinem Ziel bisher nicht wirklich überzeugt war, fiel es ihm schwer, konsequent darauf hinzuarbeiten. In diesem Punkt hatte es Klaus leichter. Vermutlich durch das Vorbild seines Vaters verspürte er das tiefe Bedürfnis, Arzt zu werden, und konnte sich gar nicht vorstellen, dass dies einmal anders gewesen sein sollte.

Um sich selbst verwirklichen zu können, muss man Klarheit darüber gewinnen, was man wirklich will.

Bei einigen Menschen kommen Ideen bezüglich der Zukunft wie von selbst. Andere brauchen etwas länger dafür, bis sich aus mehreren Interessen konkrete Vorstellungen für die Zukunft herauskristallisieren. Wieder andere haben absolut keine Idee und müssen aktiv danach suchen, was ihnen als erstrebenswertes Ziel erscheint.

Das Können

Wer sich endgültig für ein bestimmtes Ziel entscheidet, sollte vorher herausfinden, welche Fähigkeiten und Qualifikationen dazu benötigt werden. Als Nächstes stellt sich die Frage, welche dieser Fähigkeiten schon vorhanden sind und welche noch entwickelt werden müssen. Dabei geht es nicht nur um praktische Fähigkeiten, sondern auch um den persönlichen Charakter und die Kompetenzen.

Wer ein bestimmtes Ziel anvisiert, muss zunächst prüfen, ob er die notwendigen praktischen Fähigkeiten und Charaktereigenschaften besitzt.

Klaus hatte keine größeren Probleme, seine vorhandenen Fähigkeiten einzusetzen und die fehlenden zu entwickeln. In vielen Fällen kann dies aber auch eine wirklich herausfordernde Angelegenheit werden. So wird es für Holger wahrscheinlich nicht einfach, mit der skeptischen Haltung seiner Mitmenschen umzugehen, wenn er sich noch einmal für einen Neuanfang entscheidet. Vielleicht

überkommen ihn immer wieder Zweifel, ob er die richtige Entscheidung getroffen hat. Ganz sicher wird er lernen müssen, seinen Weg selbstsicher zu gehen und sich nicht von Kritikern irritieren zu lassen. Dazu wird er eine hohe Umsetzungskompetenz benötigen. Unter Umsetzungskompetenz versteht man alle Fähigkeiten und Fertigkeiten, die nötig sind, um Ziele zu erreichen: Dies sind zum Beispiel Konzentration auf das Wesentliche, selbstsicheres Auftreten, Umgang mit Kritik und Selbstzweifeln, Umgang mit Misserfolg, Stress und Unsicherheit.

Das Dürfen

Der nächste Faktor auf dem Weg zur Selbstverwirklichung ist das Dürfen. Die Meinungen und Reaktionen der Mitmenschen können einen großen Einfluss auf das eigene Verhalten haben. Genauso wie es ein Grundbedürfnis nach Selbstverwirklichung gibt, ist es uns ebenso ein Anliegen, von nahe stehenden Menschen akzeptiert zu werden.

Holger möchte, dass seine Eltern stolz auf ihn sind. Er weiß, wie wichtig es seiner Mutter ist, dass er einen soliden Beruf ergreift, mit dem er auch in schwierigen Zeiten eine Familie ernähren kann. Sein Vater dagegen legt viel Wert darauf, dass Holger sich mit seinem Beruf möglichst viele Optionen schafft und er ihn sowohl als Angestellter als auch als Selbstständiger ausüben kann. Deshalb hatte er für Jura plädiert. Während seiner Schulzeit hielten die Eltern ihm mehrfach vor, dass er zwar intelligent, aber faul sei und dass mit diesem Arbeitsstil nichts Großes aus ihm werden würde. Dennoch zweifelten sie nie daran, dass er studieren werde.

Wer seine Ziele von der Zustimmung anderer Menschen abhängig macht, schränkt sich selbst ein. Um unseren eigenen Weg zu gehen, sollten wir keine „Erlaubnis“ brauchen.

Holger hat natürlich die Erwartungen seiner Eltern gespürt. Je näher die Entscheidung rückte, desto unruhi-ger wurde er bei der Aussicht, sich für so viele Jahre festzulegen, ohne zu wissen, ob es überhaupt Spaß macht. Er hatte Zweifel, ob er den umfangreichen Lernstoff und die vielen Prüfungen bewältigen würde. Eine bessere Idee fiel ihm allerdings auch nicht ein. Das eine oder andere war ihm mal in den Sinn gekommen. Eine Zeit lang hatte er davon geträumt, einen kleinen Laden zu besitzen und dort Kunden zu beraten – vielleicht ein Geschäft für Zigarren. Allerdings war diese Idee nicht ausgegoren und wohl auch etwas verrückt. Im Übrigen war er der Ansicht – und da teilte er die Überzeugung seiner Eltern –, dass Spaß nicht unbedingt ein entscheidendes Kriterium bei der Auswahl eines Studiums oder Berufs ist.

Wie würden Familie und Freunde von Holger darauf reagieren, wenn er jetzt noch einmal seine berufliche Richtung ändert? Was glaubt Holger, welche Meinungen aus seinem Umfeld kämen? Wie wichtig ist es für ihn, was man über ihn denkt, und würde ihn die Meinung der anderen vielleicht davon abhalten, seinen Weg zu gehen? Braucht er die „Erlaubnis“ von anderen?

Die Rahmenbedingungen

Für die Verwirklichung eines Ziels sind außerdem bestimmte Rahmenbedingungen erforderlich. Zum Beispiel konnte Klaus sein Medizinstudium nur deshalb absolvie-

ren, weil er einen Studienplatz bekommen hat. Außerdem hatte er offenbar genügend Geld, um seinen Lebensunterhalt zu bestreiten, und genügend Zeit, um den Stoff zu lernen. Es ist nicht davon auszugehen, dass die Gesamtsituation immer so günstig ist. Wenn die Umstände widriger und die Hürden höher sind, kann es sein, dass Vorhaben geändert oder sogar ganz aufgegeben werden müssen. In jedem Fall ist es wichtig, die äußeren Rahmenbedingungen zu analysieren und abzuschätzen, ob die Verwirklichung der Ziele und Wünsche realistisch ist.

Die äußeren Bedingungen müssen objektiv betrachtet werden. Es muss realistisch sein, das Ziel erreichen zu können, ob auf direktem oder indirektem Weg.

Wenn man beispielsweise aufgrund einer schlechten Abiturnote zunächst nicht den erwünschten Studienplatz erhält, könnte man beispielsweise einige Monate im Ausland studieren und später an eine deutsche Universität wechseln.

Wie steht es um Ihre Selbstverwirklichung?

Aus den beschriebenen Fakten lassen sich drei Bereiche ableiten, die für die Selbstverwirklichung wichtig sind:

- Wir benötigen **Klarheit** über die eigene Persönlichkeit, das heißt über die eigenen Motive, Werte, Einstellungen und Talente.
- Wir brauchen **Orientierung** bezüglich der eigenen Zukunft, müssen demnach eine eigene Vision entwickeln und daraus konkrete Ziele ableiten.