

SABINE CLAUS

# Mein allerbestes Jahr



Ziele erreichen –  
dem Leben Richtung geben

Mit einem Vorwort von Gunther Schmidt

Sabine Claus

**Mein allerbestes Jahr**

Ziele erreichen – dem Leben Richtung geben

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

SABINE CLAUS

# MEIN ALLERBESTES JAHR

ZIELE ERREICHEN – DEM LEBEN RICHTUNG GEBEN

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2015



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2015  
Coverfoto © Masson – fotolia.com  
Illustrationen © Sabine Claus  
Covergestaltung / Reihenentwurf Christian Tschepp

*Wir haben uns bemüht, alle Urheberrechte zu berücksichtigen, sofern wir die Urheber ausfindig machen konnten. Falls Urheberrechte nicht ermittelt werden konnten, wenden Sie sich bitte an den Verlag unter [infoteam@junfermann.de](mailto:infoteam@junfermann.de).*

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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

ISBN 978-3-95571-452-9

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:  
ISBN: 978-3-95571-450-5 (EPUB), 978-3-95571-451-2 (MOBI),  
978-3-95571-420-8 (Print).*



Ihnen  
und  
Ihren Wünschen  
gewidmet.



# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort.....  | 9         |
| Einleitung.....   | 13        |
| <b>1. Begleitung zur Wunscherfüllung.....</b>   | <b>17</b> |
| 1.1 Was Wunscherfüllung mit Selbstbestimmung zu tun hat.....                          | 17        |
| 1.2 Warum Sie diesen Wunschbegleiter verwenden sollten.....                           | 23        |
| <b>2. Drei Lebensbereiche .....</b>   | <b>29</b> |
| 2.1 Körperliche und seelische Gesundheit.....   | 30        |
| 2.2 Beziehungen und Interaktion.....  | 33        |
| 2.3 Tätigsein, Karriere und Geld.....   | 35        |
| <b>3. Mein allerbestes Jahr – Vorbereitung auf Ihr Jahr der Wunscherfüllung .....</b> | <b>39</b> |
| 3.1 Die Schätze der Vergangenheit betrachten.....                                     | 42        |
| 3.2 Die eigenen Wünsche klären.....   | 46        |
| 3.3 Voraussetzung für die Erstellung der Wunschliste.....                             | 49        |
| <b>4. Woche für Woche zur Wunscherfüllung .....</b>                                   | <b>61</b> |
| 4.1 Anleitung zum Gebrauch der Wochenblätter.....                                     | 64        |
| 4.2 Wochenblätter zum Ausfüllen für die Begleitung der Wunscherfüllung ..             | 69        |
| <b>5. Inspirationen zur Wunscherfüllung .....</b>                                     | <b>73</b> |
| 5.1 Inspiration: Meine Wünsche gehören mir! .....                                     | 75        |
| 5.2 Inspiration: Morgen-Ritual für einen positiven Tagesstart .....                   | 77        |
| 5.3 Inspiration: Abend-Ritual für einen guten Schlaf .....                            | 79        |
| 5.4 Inspiration: Rückblick und Ausblick am Monatsende .....                           | 81        |
| 5.5 Inspiration: Fülle und Reduktion .....  | 83        |
| 5.6 Inspiration: Sich selbst und seinen Wünschen treu bleiben .....                   | 87        |
| 5.7 Inspiration: Wie man Wunscherfüllung anbahnt .....                                | 90        |
| 5.8 Inspiration: Wie man sich selbst auf gute Ergebnisse programmiert .....           | 94        |
| 5.9 Inspiration: So tun, als ob .....   | 96        |
| 5.10 Inspiration: Den Körper zur Wunscherfüllung nutzen .....                         | 98        |
| 5.11 Inspiration: Wie man einen Elefanten verspeist.....                              | 102       |
| 5.12 Inspiration: Hörbar denken und sich selbst die richtigen Fragen stellen ...      | 105       |

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 5.13 | Inspiration: Sich Helfer suchen .....  | 108 |
| 5.14 | Inspiration: Wie man mit Schriftlichkeit einem Wunsch näher kommt ...  | 110 |
| 5.15 | Inspiration: Wie man mit visuellem Denken einem Wunsch<br>näher kommt.....   | 114 |
| 5.16 | Inspiration: Wie man in Bewegung bleibt.....   | 118 |
| 5.17 | Inspiration: Wie der innere Schweinehund mitkommt .....  | 122 |
| 5.18 | Inspiration: Musik zur Wunscherfüllung nutzen .....  | 125 |
| 5.19 | Inspiration: Wie aus negativen Gedanken positive werden.....   | 127 |
| 5.20 | Inspiration: Wie man den Ärger über sich selbst in Humor umwandelt ...   | 132 |
| 5.21 | Inspiration: Weg frei für echte Versöhnung.....  | 136 |
| 5.22 | Inspiration: Dranbleiben und durchhalten .....   | 138 |
| 5.23 | Inspiration: Wie man Hindernisse für die Wunscherfüllung<br>nutzbar macht .....                                    | 144 |
| 5.24 | Inspiration: Das innere Team zur Wunscherfüllung nutzen .....  | 148 |
| 5.25 | Inspiration: Warum man auf dem Weg zur Wunscherfüllung<br>Pausen machen sollte.....                                | 150 |
| 5.26 | Inspiration: Zeitreise zu Gesundheit und Wohlbefinden .....  | 153 |
| 5.27 | Inspiration: Umfeld und Wertschätzung.....   | 156 |
| 5.28 | Inspiration: Eigene Wünsche von fremden Wünschen unterscheiden.....  | 158 |
| 5.29 | Inspiration: Anderen bei der Wunscherfüllung zu helfen,<br>setzt Energie für die eigene Wunscherfüllung frei ..... | 167 |
| 5.30 | Inspiration: Wunschlos glücklich – oder doch lieber<br>neue Wünsche entdecken? .....                               | 170 |
| 5.31 | Inspiration: Die Schatzkiste der erfüllten Wünsche.....  | 175 |
| 5.32 | Inspiration: Einladung zu Rückblick und Ausblick.....  | 180 |
|      | Zum Schluss: Andere zur Wunscherfüllung ermutigen .....  | 183 |
|      | Literatur.....   | 185 |
|      | Abbildungsverzeichnis.....   | 187 |

# Vorwort

Schon allein die Lektüre von *Mein allerbestes Jahr* wirkt wie eine wohlthuende Ermutigung in dieser bewegten Zeit. Woran genau liegt das?

In den letzten Jahren ist es zu einer wahren Flut von Publikationen in den Bereichen Selbstmanagement und Selbsthilfe gekommen. Dies ist kein Zufall, sondern der Versuch, Lösungen anzubieten in einer Welt ständiger Erreichbarkeit und der Auflösung traditioneller Grenzen, die bisher Orientierung und Sicherheit gegeben haben. Dabei prasseln so viele verschiedene Erwartungen, Aufgaben, Bedürfnisse und Angebote auf uns ein, verbunden mit perfektionistischen Botschaften, allem gerecht werden zu müssen. Das kann so niemand schaffen. Diese postmoderne (manche reden schon von metamoderne) Welt erleben viele Menschen voller Widersprüche und Paradoxien. Einerseits wird uns ständig suggeriert, dass wir völlig selbstbestimmte, freie Individuen seien und natürlich auch so agieren und reagieren sollten. Andererseits wird gleichzeitig ein enormer Konformitätsdruck erzeugt, indem uns die Medien vormachen wollen, wir seien erst dann wirklich genügend wert, wenn wir perfekte Leistungen, ein perfektes Outfit, die perfekten Beziehungen vorweisen – und dies stets gut gelaunt und „ganz easy“. Unter diesem Druck, immer „mithalten“ zu müssen, ist es kein Wunder, dass sich bei sehr vielen Menschen ein chronisches Gefühl von Unzulänglichkeit entwickelt und damit verbunden innere Unruhe, Unzufriedenheit, Selbstzweifel. Und ebenso wenig verwundert es, dass sie sich als Spielball äußerer Kräfte wahrnehmen, ständig bemüht, die perfektionistischen Erwartungen zu erfüllen und erfolgreiche „Selbstmanager“ zu sein.

In Beratungen und Therapien erlebe ich immer wieder, dass Klienten zwar viele der Selbsthilfestrategien aus der Literatur kennen, es aber nicht schaffen, sie so „einfach“ umzusetzen, wie es dort angepriesen wird, und sich dann noch unzulänglicher fühlen.

Das Buch von Sabine Claus unterscheidet sich für mich von vielen dieser Angebote durch seine ausgesprochen differenzierte und kluge Art, auch die natürlich auftretenden Ambi- und Multivalenzen, die auf dem Weg zum individuellen Ziel auftreten, ressourcenorientiert aufzugreifen und zu nutzen. Sabine schafft es, in diesem intellektuell bereichernden und motivierenden Buch, die komplexe, vielschichtige Dynamik, die für eine erfolgreiche Selbstwirksamkeit berücksichtigt werden muss, behutsam und doch sehr praxisorientiert zu erfassen und zu durchdringen, und dies ohne je „marktschreierisch“ billige Vereinfachungen anzubieten.

Viele bekannte Selbstmanagementkonzepte bieten vorrangig einseitig kognitive Lösungsstrategien an. Ambivalenzen und Mehrdeutigkeiten im Leben der Menschen werden nicht genug berücksichtigt. Deshalb kommt es zu inneren „Kämpfen“ zwischen willentlich bewusster „Vernunft“ und den (wie die Hirnforschung klar zeigt) stärkeren unwillkürlichen und größtenteils unbewussten Prozessen, verbunden mit viel Selbstabwertung, z. B.: „Ich schaffe es einfach nicht!“ oder „Das darfst du nicht, das steht dir nicht zu!“. Sabine Claus bietet einen befreiend anderen Weg. Achtungsvoll registriert sie all die Strebungen und Kräfte, die von innen und außen der Zielverwirklichung im Wege stehen könnten, und macht deutlich, dass auch diese zunächst als hinderlich erscheinenden Kräfte durchaus als Kompetenz und als wichtige Werthaltungen verstanden werden und für eine ganzheitliche Lösungsentwicklung genutzt werden können. Sie zeigt in einfühlsamer und differenzierter Art Wege auf, wie man eine konsequente Zielfokussierung mit dieser Haltung verbinden kann. Dabei setzt sie das sehr gut um, was man im hypnosystemischen Konzept „Utilisation“ nennt, nämlich alle auftretenden Kräfte so zu bewerten und zu behandeln, dass man sie für eine optimale Synergie gut nutzen kann. Die Kraft für eine Veränderung kommt aus den Quellen der bisher schon bewährten, vertrauten und Sicherheit gebenden Strategien.

Gleichzeitig bietet sie praktische Anleitungen dafür an, wie man sein gewünschtes Erleben systematisch aktivieren kann. Die moderne Neurobiologie und hypnosystemische Konzepte belegen, dass Erleben nie konstant ist, sondern in jeder Sekunde neu gestaltet wird durch Fokussierung von Aufmerksamkeit und Bildung bzw. Reaktivierung von Netzwerken von Erlebniselementen. Dabei verfügen Menschen über ein riesiges Erlebnispotenzial (autobiografisches Gedächtnis), welches ihnen meist gar nicht bewusst ist. Die Hilfen, die Sabine Claus aufführt, lassen sich sofort praktisch wirksam einsetzen. Ich halte sie für hervorragende Unterstützungen, die auf kluge Art und Weise vermitteln, wie man effektiv „am Ball bleiben“ kann, auch wenn vielfältige Ablenkungen auftreten.

Gut gefällt mir dabei auch die Art, wie mit dem sogenannten „inneren Schweinehund“ achtungsvoll umgegangen wird, ist er doch nichts anderes als ein anderer Ausdruck unserer Bedürfnisse.

Besonders freue ich mich bei der Lektüre darüber, dass bei aller praktischen Wirksamkeit und allem ermutigenden Optimismus immer deutlich bleibt, dass wir endliche Wesen sind, die eben nicht omnipotent sind und die erst richtig zu ihrer optimalen Kraftentfaltung kommen, wenn diese Endlichkeit gewürdigt wird und nicht als Problem behandelt oder negiert wird. Gerade dadurch, dass dies achtungsvoll berücksichtigt wird, erhält das Buch einen besonderen Tiefgang und stellt klar: Es geht nicht nur um optimales „Funktionieren“ in einer Leistungsgesellschaft, sondern

um Sinnerfüllung im Leben und auch darum, sich eingebettet zu wissen in größere Zusammenhänge, in stimmige Beziehungsnetzwerke, vielleicht sogar in spirituelle Zusammenhänge. Das „Ich“ entsteht und wird erst als erfüllend erlebt in der Begegnung mit dem „Du“, wie Martin Buber zeigte. So bietet das Buch viele schöne Anregungen für das, was die Leitperson der deutschen und europäischen Familientherapie, mein väterlicher Freund und Förderer Helm Stierlin, „bezogene Individuation“ genannt hat. Dabei werden in ästhetisch schöner Weise dem Leser hilfreiche Ideen in Frageform angeboten statt der sonst oft zu findenden oberflächlichen oder gar ego-man besserwisserischen Anleitungen. Das tut richtig gut! Im Sinne von Rilke wird der Leser angeregt, in die Fragen „hineinzuleben“ und so allmählich die eigenen, individuellen Antworten Schritt für Schritt eigenständig zu entwickeln, immer in dem Wissen, dass ein ständiges flexibles Navigieren in den unbeständigen Gewässern des Lebens erforderlich ist.

Ich wünsche diesem Buch eine umfassende Verbreitung, denn auch mit seinen schönen Metaphern und Geschichten, welche die unwillkürliche Selbstorganisation der Leser anregen können, hat es das mehr als verdient, und ich bin sicher, dass es als optimale Burnout-Prophylaxe dienen, dass jeder Leser großen Gewinn aus diesem Buch ziehen kann. Ich jedenfalls werde es den vielen Menschen, die zum Beispiel zu uns in die sysTelios-Klinik mit Burnout-Problemen kommen, sicher sehr empfehlen.

Dr. med. Dipl. rer. pol. Gunther Schmidt

Leiter des Milton-Erickson-Instituts Heidelberg

Ärztlicher Direktor der sysTelios-Klinik für psychosomatische  
Gesundheitsentwicklung Siedelsbrunn



# Einleitung

Im Herbst 2013 begann sich in meinem Leben leise etwas zu verändern. Ich hatte, wie die meisten Menschen, bis dahin viel gearbeitet und gekämpft gegen die Umstände und meine zuweilen melancholischen Gedanken. Müdigkeit war zum allgegenwärtigen Normalzustand geworden. Täglich musste ich mich morgens aufraffen, um einigermaßen aufstehen zu können. Ich hatte einige Misserfolge zu meistern gehabt, rappelte mich wieder hoch, aber mein Leben fühlte sich oft mühsam an. Zwar gab es schon immer eine Fülle an Freude und Glück in meinem bisherigen Leben, und ich versuchte täglich, mich daran zu erfreuen. Doch Nachdenklichkeit begleitete mich wie Hintergrundmusik auf Schritt und Tritt.

Ich bewunderte Menschen, die scheinbar mühelos durchs Leben gehen und optimistisch bleiben, auch wenn sie schwierigen Umständen gegenüberstehen. In meiner Arbeit als Organisationsberaterin, Coach und Trainerin durfte ich schon viele Menschen dabei unterstützen, ihre Ziele zu erreichen. Vor einigen Tagen erst wieder verabschiedete sich ein Kunde, ein erfolgreicher Geschäftsmann, von mir mit den Worten: „Sie haben mir in einem Maß geholfen, das ich zu Beginn unserer Zusammenarbeit nicht für möglich gehalten hatte.“ Warum gelang es mir selbst nicht? Auf der Suche nach dem Erfolgsrezept in diesem Coaching erinnerte ich mich an die plötzliche Energie im Sitzungszimmer, als der Geschäftsmann vor dem Flipchart stand, auf dem er seine Zukunftsvision skizziert hatte. Er strahlte und war von Freude und Leichtigkeit erfüllt. Die Kraft schien jedoch nicht allein von seinem Zukunftsbild zu kommen, sondern aus dem Bewusstsein für das, was er von diesem Bild bereits hatte. Einige Tage lang dachte ich über dieses Erlebnis nach. Fragte, was es für unser Leben bedeutet. Ich begriff, dass eine klare Zukunftsvision, gepaart mit dem Gefühl von Dankbarkeit für das, was wir bereits an Hilfreichem in der Vergangenheit erhalten haben, eine immense Kraft freisetzt. Wir sind das, was wir denken. Diese Erkenntnis ist nicht neu. Und doch fehlt es uns häufig an einer bewussten Fokussierung unseres Denkens in die von uns selbst gewünschte Richtung. Stattdessen galoppieren unsere Gedanken wie ungestüme Wildpferde durch den riesigen Raum unserer persönlichen Erlebniswelt und machen, was sie wollen.

Seither übe ich mich täglich darin, mit einem bewussten Fokus achtsam wahrzunehmen und zu denken. Und weil ich anders denke, fühle ich mich anders. Und weil ich mich anders fühle, handle ich anders. Und das wiederum fühlt sich gut an. Konkret begann ich, zwei Dinge zu tun: erstens tiefe Dankbarkeit zu empfinden, für alles, was mich heute und in diesem Augenblick bereits an Gutem umgibt und was ich in der Vergangenheit erfahren durfte. Ich fokussiere meine Gedanken bewusst auf das

Gefühl der achtsamen Dankbarkeit. Zweitens meine Zukunftswünsche aufzuschreiben, sie bei mir zu tragen und mich in der Gegenwart zu freuen, dass sich deren Erfüllung bereits anbahnt.

Dieses Gedankengut wurde unter anderem von einem meiner Lehrer und Berater Dr. Gunther Schmidt geprägt. Von ihm lernte ich eine Fülle von Möglichkeiten kennen, für meine Kunden und mich selbst, die Wunsch- und Zielerreichung auf erfrischend spielerische Art zu begünstigen. Dabei geht es darum, die Aufmerksamkeit so intensiv wie irgend möglich mit Verantwortung auf Umfeld und Umwelt sowie auf die eigenen Potenziale zu fokussieren. Auf diese Weise entsteht eine Art Magnetfeld der Wunscherfüllung: Es gleicht einem Schneeballsystem, mit Hilfe dessen Positives aus der Vergangenheit zur Wunscherfüllung in der Zukunft immer ein Stückchen weiter verstärkt wird. Ich kann die Verbindung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und die entstehende Energie deutlich wahrnehmen. Erstmals in meinem Leben hüpfte ich morgens an vielen Tagen vor Freude aus dem Bett. Natürlich gibt es immer noch Stimmungstiefs, bessere und schlechtere Tage. Aber die Konzentration auf Dankbarkeit und meine Wünsche hilft mir in den schwierigeren Zeiten zuverlässig jedes Mal.

Einer meiner größten Wünsche ist es, einen Beitrag zu leisten, dass möglichst viele Menschen Klarheit darüber erlangen, was sie sich für ihr Leben wünschen, was ihre Herzensanliegen sind, wie sie ihre Potenziale ausschöpfen können und wie sie dies bestmöglich erreichen können. Zugleich habe ich erfahren, dass präzise formulierte Ziele und bis ins Detail durchdachte Maßnahmenpläne zur Zielerreichung eher kontraproduktiv sein können. Sie lösen oftmals nur mehr Druck aus, als wirklich zu nützen. Leichtigkeit ist gefragt. Und der Mut, Unerwünschtes loszulassen. Deshalb spreche ich im Folgenden bewusst nicht von Zielen, sondern von Wünschen. Sich etwas zu wünschen klingt leichtfüßiger, als beharrlich ein Ziel zu verfolgen. Zudem schwingt beim Wort Wunscherfüllung auch immer noch eine Ebene mit, die uns durch reine Vernunft nicht erschließbar ist. Es geht also auch um Unbewusstes, um Fügung beziehungsweise um die Wahrnehmung von günstigen Momenten für die Wunscherfüllung.

Die Idee eines interaktiven Begleiters in Buchform, wie Sie ihn hier in den Händen halten, wurde von meiner Passion für das Tagebuchschreiben inspiriert. Außerdem von meinen bald erwachsenen Kindern, die ein Internat besuchen und sich in ihrem Schulalltag täglich mit Erfolg vom sogenannten Kollegsplaner begleiten lassen. Die schier unübersichtliche Anzahl an Ratgebern mit unterschiedlichsten Ansätzen im Blick habe ich mir die Frage gestellt, ob es denn wirklich noch einen weiteren braucht, und diese Frage für mich mit „ja“ beantwortet. Ich möchte mit diesem Buch eine Version eines Ratgebers vorlegen, von deren Wirksamkeit ich zutiefst überzeugt

bin. Der Grund: Sich regelmäßig hinzusetzen und aufzuschreiben, was in Bezug auf die eigenen Wünsche und Herzensanliegen gut und was weniger gut gelungen ist, eine Selbsteinschätzung vorzunehmen, die eigenen Fortschritte zu reflektieren, birgt eine große Kraft. Ich nenne es „ein Logbuch führen“ – das Wunsch-Log. Die Kraft der kleinen Schritte erleben und immer ein Stückchen mehr zu sich selbst finden. Ich habe über viele Jahre erfahren, dass regelmäßiges Schreiben eine der kraftvollsten Quellen der Selbstreflexion und Selbstentwicklung überhaupt ist.

Nach Fertigstellung einer ersten privaten Testauflage im Eigenverlag im Jahr 2014 und der vielen erfreulichen und ermutigenden Rückmeldungen der Erstleserinnen und Erstleser ist hier eine nochmals überarbeitete Version entstanden. Dank des Junfermann Verlags, meiner Lektorin Katharina Arnold, der pragmatischen Hilfestellungen meines Ehemannes, dem stetigen Zuspruch meiner Familie und einiger lieber Freundinnen und Freunde ist dieses Buch nun öffentlich zugänglich. Damit hat sich einer meiner großen Wünsche erfüllt – ich hoffe zu Ihrem Nutzen, liebe Leserin, lieber Leser. Ihr persönlicher Wunschbegleiter *Mein allerbestes Jahr* soll Sie auf freudvolle und inspirierende Art Ihren Wünschen näher bringen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Claus', written in a cursive style.

Ihre Sabine Claus



# 1. | Begleitung zur Wunscherfüllung

## 1.1 Was Wunscherfüllung mit Selbstbestimmung zu tun hat



*„Manche Wünsche haben wir in der Kindheit begraben, still unter einen Stein gelegt.  
Lange Zeit haben wir den Stein noch heimlich besucht,  
bis wir den Stein und den Wunsch endlich vergaßen.*

*Eines Tages aber kommen wir zufällig an dieser Stelle im Garten vorbei und entdecken:  
Der Stein lebt, Moos und Gras wachsen darauf.“*

(Theodor Fontane)

Echtes Leben bedeutet: seine eigene Sache machen, sich um seine Herzensanliegen kümmern. Doch vielfach ist in unseren Köpfen noch ein ganz anderer Glaubenssatz abgespeichert. Menschen, die über ihre eigenen Wünsche nachdenken und über deren Erfüllung sprechen, gelten landläufig als Egoisten oder als selbstbezogene Vertreter der Ellenbogengesellschaft. Da tauchen Begriffe auf wie Selbstverliebtheit, Selbstsucht, Gier oder Eigennutz. Schon allein das Wort „Selbst“ erscheint vielen Menschen verdächtig, gerade in unserer modern geprägten Welt der Teamplayer, Partner und Solidaritätsgemeinschaften: Alle Krisen dieser Welt werden gewissermaßen vom Selbst verursacht, wofür andere Leute in irgendeiner Form bezahlen müssen.

Ernsthaft über seine eigene Sache, über seine innersten Wünsche nachzudenken, gilt in den Augen vieler nicht unbedingt als ehrenwert. Aber, was noch bedenklicher ist, auch in unseren eigenen Augen nicht. Hingegen gilt der Einsatz für die anderen, die Gesellschaft, die Firma, die Familie, die Freunde, den Verein, das Gemeinwohl immer als gut, edelmütig und selbstlos. Eine solche Einstellung ist bestimmt lobenswert. Sie kann uns jedoch dabei im Weg stehen, unsere Zukunft individuell und nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten. Es ist höchste Zeit, dass wir uns ohne schlechtes Gewissen mit unserem Selbst und mit unseren Wünschen beschäftigen. Welche Rolle möchten Sie in Ihrem Leben, in unserer Zeit und in unserer Gesellschaft wirklich ausfüllen? Um diese Fragen beantworten zu können, kommen wir nicht darum herum, uns mit uns selbst zu beschäftigen – ganz selbstbezogen. Damit man sich selbst bestimmen kann, seine eigene Sache auf seine eigene Weise machen kann, sich seine Wünsche erfüllen kann, braucht es Selbstbesinnung.

Machen Sie mal einen kurzen Selbsttest:



## Gedankenexperiment: Selbsttest Selbstbestimmung

Erinnern Sie sich an die vergangenen 24 Stunden Ihres Lebens. Mit was haben Sie sich beschäftigt? Falls Sie gerade Schreibzeug zur Hand haben, können Sie eine Tabelle mit drei Spalten erstellen:

| Selbstbestimmte Aktivitäten | Fremdbestimmte Aktivitäten | Weder noch |
|-----------------------------|----------------------------|------------|
|                             |                            |            |

Wenn Sie möchten, können Sie diese Liste auch als Balken- oder Kuchendiagramm darstellen oder wie hier als „Pizzaausführung“:



Was ging Ihnen durch den Kopf, als Sie diese Übung machten? Bedauerten Sie innerlich, dass Sie sehr fremdbestimmt sind? Arrangierten Sie sich zugleich damit oder versuchten Sie, sich selbst zu beruhigen? Ärgerten Sie sich über Ihren vollen Terminplan? Oder im Gegenteil, machte Ihnen die Leere Ihres Alltags Angst? Oder fühlten Sie sich wie ein Schiff im Nebel, das nicht so richtig weiß, wohin es eigentlich unterwegs ist und wofür? Vielleicht waren Sie auch ganz zufrieden mit sich?

Diese Übung hat mit Selbstbewusstsein zu tun: Bewusst hinsehen, mit was wir unsere Zeit verbringen. Für einen aufrichtigen Blick braucht es Mut, denn möglicherweise gefällt uns nicht, was wir auf unserer Liste sehen: Vielleicht ist die Spalte „Fremdbestimmte Aktivitäten“ zu voll. Oder Ihnen gefällt insgesamt nicht, was Sie aufgelistet haben, da Sie sich vor allem mit Routinetätigkeiten beschäftigt haben. Routine klingt dann schnell einmal nach langweiligem, erwachsenem Leben mit vielen Verpflichtungen. Aber auch nach vielen bereits gemachten Erfahrungen, denn Routine stellt sich erst nach einer gewissen Zeit des wiederholten Tuns ein.

Egal, wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit Ihrer kurzen Bilanz sind, wie selbst- oder fremdbestimmt Sie Ihre Tage verbringen: Leicht ist es nicht, zu entscheiden, wie man wirklich leben will. Aber es lohnt sich, darüber nachzudenken, was denn nun eigentlich die eigene Sache ist. Denn sonst erfüllt man vielleicht zu schnell oder unbewusst nur die Wünsche der anderen und nicht die eigenen. Die eigenen stellt man hinten an oder vergisst sie gar im Laufe der Zeit. Der Schweizer Kinderbuchautor Linard Bardill illustriert dies wunderbar in seinen Geschichten aus dem blauen Wunderland anhand der Frau Brummbär: Frau Brummbär ist Mutter der kleinen Bärin Muzzina und Ehefrau des Brummbärs Beltrammetti. In der täglichen Frage, was gekocht werden soll, gibt es stets nur zwei Alternativen: Spaghetti, das Lieblingsessen des Töchterchens, oder Honigomelettes, das Lieblingsessen des brummbärischen Ehemanns. Auf die Frage des Erzählers, was denn eigentlich Frau Brummbär gern hätte, erfährt man, dass sie selbst darüber noch nie so richtig nachgedacht hat. Ein treffendes Beispiel, wie schnell wir versucht sind, aus Sorge oder dem Gefühl der Verpflichtung die eigenen Wünsche entweder im Unbewussten zu belassen oder sie hintanzustellen.

## Wunscherfüllung und Erwachsensein hängen zusammen

Unser Thema selbstbestimmte Wunscherfüllung hat auch einen Zusammenhang mit Mündigkeit und Erwachsensein. Denn Selbstbestimmung lässt sich nicht verordnen. Sie entsteht aus dem freien Willen heraus. Wer seine eigene Sache machen will, muss in erster Linie wissen, wer er ist und was er will. Außerdem hilft es, mit sich selbst gut auszukommen. Wir tun gut daran, uns in Selbstliebe zu üben, die nicht von den Meinungen anderer abhängig ist. „Wer nicht weiß, wer er ist, kann auch nicht selbstän-