



## 5. Das Mindmap der Selbstachtung

Die Selbstachtung wird im Beruf und Privatleben gesteigert, wenn wir unsere Kreativität, Innovationsfähigkeit, Agilität und die Bereitschaft zum lebenslangen Lernen nutzen, sodass wir uns flexibel nicht nur an Veränderungen und Entwicklungen anpassen, sondern diese maßgeblich mitgestalten können. Der Schriftsteller André Gide war der Meinung, dass wir keine neuen Erdteile entdecken, wenn wir nicht den Mut aufbringen, alte Küsten aus den Augen zu verlieren. Selbstachtung gewinnen wir, wenn wir uns immer wieder aus der persönlichen Komfortzone offen hinaus in die Lernzone wagen und damit ermöglichen, dass wir neue Erfahrungen machen. Bleiben wir in unserer Komfortzone, ist es nicht etwa so, dass wir uns darin auf ewig ausruhen können und alles bleibt beim Alten. Genau genommen wird sie kleiner, wenn wir uns nicht immer wieder erweitern.

### *Beispiel*

*Claudia hat eine neue Chefin bekommen, die ganz andere Anforderungen als ihre Vorgängerin stellt und auf andere Dinge wert legt. Claudias bisherige Verhaltensweisen führen nicht mehr wie früher zum Erfolg, sie müsste sich anpassen oder so erweitern, dass sie wieder eigenen Gestaltungswillen in der Tätigkeit zeigt. Das tut sie aber nicht, sondern leidet still vor sich hin. Sie fühlt sich erfolglos und ihre Selbstachtung sinkt. Sie traut sich immer weniger zu, ihr Handlungsrahmen wird immer enger, weil ihre Chefin sie nicht als kompetent genug ansieht, eigene Entscheidungen zu treffen.*

Wollen wir auch bei Veränderungen unsere Selbstachtung stärken und nicht dabei zusehen, wie sie immer kleiner wird, müssen wir die Komfortzone immer mal wie-

der verlassen und in die Lernzone hinübergehen. Wir dehnen uns aus und erweitern unseren Handlungsspielraum und unsere Chancen. Katrin Busch-Holfelder unterscheidet bei der eigenen Haltung und Denkweise zwischen einem starren und flexiblen Mindset. Demnach denken wir starr, wenn wir unsere Fähigkeiten und Intelligenz als vorgegeben und unveränderbar ansehen. Wir suchen nicht aktiv nach besonderen Herausforderungen und setzen Fehler gleich mit einem Mangel an Kompetenz. Wir sehen andere Menschen als Richter und suchen unsererseits Schuldige. Verfügen wir über ein flexibles Mindset, halten wir unsere Fähigkeiten und Intelligenz für entwickelbar. Wir suchen aktiv nach Herausforderungen und wollen lernen, um zu verstehen. Fehler werden als Entwicklungsmöglichkeiten betrachtet. Andere Menschen sind Unterstützer und die eigene Selbsteinschätzung realistisch. Mit einer solchen Haltung sind wir offen für das Lernen und für Veränderungen (vgl. Busch-Holfelder 2020, 18).

## **Tipp**

Um Ihre Komfortzone bewusst zu verlassen, stellen Sie sich einer Mutprobe. Ob Sie sich in einer Runde zu Wort melden, wo Sie es sonst nie tun, oder ein Wagnis eingehen, wie in die offene See zu schwimmen oder alleine nachts spazieren zu gehen, oder endlich die Person anzusprechen, für die Sie sich schon länger interessieren, bleibt Ihnen überlassen. Entscheiden Sie, was ein mutiger und motivierender Schritt aus Ihrer Komfortzone sein könnte. Warten Sie nach der Entscheidung für diesen Schritt aber nicht zu lange, sondern setzen ihn zwischen ein bis drei Tagen um. Nur mit der realen Tat erweitern Sie Ihre Chancen. (Buchtipps für »schwimmende« Mutproben: Jessica J. Lee »Mein Jahr im Wasser. Tagebuch einer Schwimmerin«. Piper Verlag)

## Lernbiografie gestalten

Wie sehen Ihre bisherigen Lernerfahrungen aus? Welche schulischen, universitären und beruflichen Fähigkeiten haben Sie sich angeeignet, und was hat Sie dabei motiviert? Sie werden auf Lernerfahrungen zurückblicken, die Ihnen unterschiedlich schwer oder leicht gefallen sind, was Aufschluss über Ihre persönlichen Neigungen und Talente gibt. Gab es bestimmte Personen oder Vorbilder, die Sie bei Ihren Lernerfahrungen motivierten oder unterstützten? Je bunter die Lernbiografie, umso zukunftsfähiger sind wir heute. Früher war der Weg weitgehend vorgezeichnet, und heute sind mehrere Wechsel innerhalb der Berufsbiografie normal. Nicht immer aufgrund äußerer Umstände wie einer Kündigung, sondern immer häufiger aufgrund der eigenen Entscheidung, sich verändern und damit auch entwickeln zu wollen.

### Übung: Lernen und Selbstwirksamkeit

Beantworten Sie die folgenden Impulsfragen möglichst schriftlich (Ihre Antworten können sich sowohl auf den beruflichen als auch privaten Kontext beziehen):

- Wie lerne ich gerne?
- Was will oder sollte ich in nächster oder fernerer Zukunft noch lernen?
- Was würde meine Handlungskompetenzen erweitern?
- Wo sehe ich für mich Potenzial?
- Was wird mir in der Zukunft durch Lernen möglich sein?
- Worauf habe ich richtig Lust?
- Was erfüllt mich mit Freude und Sinn?

- Welche konkreten Ziele und Schritte kann ich entwickeln und in welchem Zeitraum umsetzen?
- Was brauche ich dazu?
- Was wäre ein erster konkreter Schritt, den ich binnen der nächsten ein bis drei Tage umsetzen werde?

In der Auseinandersetzung mit der eigenen Lernbiografie begegnen Sie auch den Leidenschaften Ihrer Kindheit und Jugend. Picasso soll gesagt haben, dass jedes Kind ein Künstler ist. Immerhin haben wir in unseren frühen Jahren oftmals mehr Lust und Neugierde, um die ein oder andere Verrücktheit einfach auszuprobieren, die wir uns in späteren Jahren lieber vorenthalten. Wir versuchen gar nicht mehr, uns einen Stern vom Himmel zu pflücken und etwas vermeintlich Unmögliches auszuprobieren. Dabei zeigen manche Geschichten persönlicher Erfahrungen, dass immer wieder Wunder geschehen. So fand die Sachbearbeiterin Marianne einige Kilometer abwärts einen Ring ihrer geliebten Schwester im Meer wieder, den sie beim Schwimmen an einer ganz anderen Stelle verloren hatte, und war überglücklich! Der Psychologe Erwin erreichte mit konsequentem Muskeltraining, das er sich selbst auferlegt hatte, die Wiederherstellung seines halbseitig gelähmten Gesichts, obwohl die Ärzte ihm wenig Hoffnung machten. Die engagierte Fallschirmspringerin Anna wusste nicht, dass sie schwanger ist, weil die Ärzte das medizinisch ausgeschlossen hatten. Sie sprang mehrere Monate der Schwangerschaft mit dem Fallschirm, und das Kind kam trotzdem gesund zur Welt, obwohl jeder Sprung mit starken Erschütterungen einhergeht.

## Tipp

- Gab es kleine oder größere Wunder in Ihrer Biografie?
- Was haben Sie als Kind am liebsten gespielt, und finden sich diese Interessen in Ihrem Beruf oder Ihren Hobbys wieder?
- Welche verrückten Ideen haben Sie in Ihrer Kindheit und Jugend begeistert?
- Wann schlug Ihr Herz früher höher, und was versetzt es heute in Luftsprünge? (vgl. Mannhard 2021)

## Übung: Mein neuer Rucksack

Sich die eigene Kreativität zu nutzen zu machen und bei einem Problem oder einer Herausforderung einen Perspektivenwechsel einzunehmen, der neue Sichtweisen ermöglichen kann, funktioniert gut mit der Osborn-Methode, bei der Sie einen neuen Rucksack entwickeln sollen. Sie stellen sich kreative Fragen, wie zum Beispiel: Wie kann ich den Rucksack anderweitig als bisher verwenden? Kann ich ihn anpassen, verändern, vergrößern, verkleinern? Kann ich ihn umordnen, ersetzen, umkehren oder mit etwas anderem kombinieren? Mit dieser Methode werden Sie einige neue Ideen produzieren (vgl. Busch-Holfelder 2020, 131–132).

Im Kontext Ihrer Selbstachtung dürfte Ihr Erleben stehen: Wann bin ich authentisch und wann nicht? Wer sich immer wieder verstellt oder verbiegt, dessen Selbstachtung leidet nach einer gewissen Zeit. Das stete Zurücknehmen der eigenen Persönlichkeit und dem, was einen ausmacht und wozu man stehen will, ist anstrengend und uner-

freulich. Gewisse Anpassungen – vor allem im Beruf, aber manchmal auch im Privatleben – sind zeitweise oder dauerhaft erforderlich und auch möglich, ohne dass wir an Selbstachtung verlieren. Wir müssen immer mal Dinge in Kauf nehmen, die uns nicht ganz gefallen oder einen Konflikt durchstehen, ohne gleich alles hinzuwerfen und uns damit Nachteile zu verschaffen. Dabei verbiegen wir uns aber nicht, wenn wir ein flexibles Mindset besitzen und uns selbst reflektieren. Wir stellen uns auf neue oder veränderte Situationen ein, passen uns ein Stück weit an und finden ganz bewusst zu einer eigenen Einstellung und einem persönlichen Verhalten zu den Dingen. Wir richten uns trotz äußerer anderer Umstände oder Erwartungen an unseren eigenen Werten aus, wir konzentrieren uns auf Dinge, die wir als sinnvoll und nicht sinnlos empfinden, und wir meiden Menschen so gut wie möglich oder reduzieren den Kontakt, wenn sie uns nicht guttun. Damit stärken und bewahren wir unsere Selbstachtung.