



Paragraf 52

Meide die Selbstoptimierungsfalle

Einen Monat ist das Neue Jahr schon wieder alt. Manche nutzen den Jahreswechsel speziell, um tiefer nachzudenken. Warum nicht öfter? Vermutlich, weil der Alltag eine Tretmühle ist. So auf die Art: Einmal im Jahr hebe ich den Kopf. Sonst wird geackert. Abgearbeitet. Nach Selbstbestimmung klingt das nicht. Ein Vorschlag: Lassen Sie uns kurz den Kopf hochnehmen. Doch Vorsicht! Folgende Fragen verführen zum Nachdenken. Und auf jeden Fall zu mehr Substanz. Versprochen!

Sollen die nächsten elf Monate besser werden als die letzten 13? Wenn ja, was genau soll sich verbessern? Und ist Ihnen klar, warum? Was war klasse am Jahr 2016? Was ist bewährt und sollte bewahrt und was verändert werden? Was soll hinzukommen, und welche physischen und psychischen Dinge sollten Sie loslassen?

Vielleicht denken Sie automatisch wie viele: Jedes Jahr ein bisschen mehr. Mehr Gesundheit. Mehr Energie. Mehr Freiheit. Mehr Gehalt. Mehr Sex. Mehr Erfüllung. Mehr Erfolg ... und tappen in die Selbstoptimierungsfalle. So, als wäre mehr immer automatisch besser. Woran machen Sie Erfolg fest? Ein volleres Konto, eine neue Liebe oder eine Beför-

„Woran werden Sie am nächsten Silvesterabend erkennen, dass das Jahr 2017 besser war als 2016?“

derung? Erotik, die man nie vergisst? Uff. Gar nicht so leicht. Die Masterfrage lautet: Woran erkennen Sie Silvester genau, dass 2017 „besser“ war? Zugeben: Diese Fragen fordern und sind für keinen leicht zu beantworten. Doch wenn Sie sich auf sie einlassen, wird der Denkprozess Sie in die Tiefe Ihres Wesens führen. Dahin, wo nur Sie die Antworten kennen! Diese Anstrengung des Nachdenkens

ist der Preis der Erkenntnis. Ohne Abkürzung: nachdenken – erkennen – anerkennen – verändern – ausprobieren – anpassen – reflektieren. Der Kreislauf gelingender Weiterentwicklung.

Erst wenn Sie regelmäßig diese Fragen beantworten, erfahren Sie, was Sie im Kern wollen und was Sie dahin bringt. Dafür bedarf es keines Jahreswechsels. Diese Entscheidung können Sie immer wieder treffen. Wann Sie wollen! Für die konsequente Umsetzung braucht es dann viel mehr: vor allem Charakter. Doch den bestimmen Sie nicht allein. Ihre Gene und Ihre Umwelt reden mit. Noch pendelt die Wissenschaft streitend zwischen den zwei Extremen, der freie Wille sei „reine Illusion“ und „alles ist machbar“. Wie viel ist es wirklich? Ein praxiserprobtes Modell geht von 50:50 aus. Die einen 50 Prozent gehören Ihnen, die anderen nicht. Zumindest für Menschen, die instinktiv mehr an sich arbeiten, als sich über andere zu beschweren. Also eher die Ausnahme. Vermutlich gehören Sie dazu. Hier stellt sich die Frage: An welche Hälfte kommen Sie ran und an welche nicht? Je besser Sie sich selbst erkennen, desto klarer wird Ihnen, was Sie tatsächlich verändern können.

Ohne Selbsttäuschung. Ohne willkommene Ausrede. Mit dem Mut, sich ins Gesicht zu sehen. Wie befreiend. Keine falschen Rollen mehr. Kein Ringen um gekünstelte Anerkennung, kein Feilschen um Daseinsberechtigung.

Welch fantastische Aussichten für 2017. Sie werden sich selbst bewusster, erweitern Ihren Einflussbereich, erhöhen Ihre Verantwortungsqualität und genießen Ihr Wachstum, das Sie auf andere übertragen können. Das ist wahrhaft sinnstiftend. Ersetzen Sie den Selbstoptimierungswahn durch Selbsterkenntnis. Das ist es, was die meisten wollen und die wenigsten hinkriegen.

Boris Grundl ist Managementtrainer und Inhaber der Grundl Leadership Akademie, die Unternehmen befähigt, ihrer Führungsverantwortung gerecht zu werden. Grundl gilt bei Managern und Medien als „der Menschenentwickler“ (Süddeutsche Zeitung). Sein neues Buch heißt: „Mach mich glücklich. Wie Sie das bekommen, was jeder haben will“ (Econ Verlag 2014, 246 Seiten, 18 Euro). Boris Grundl beweist, wie leicht und schnell das Verschieben von Verantwortung in eine zerstörerische Sackgasse führt und die persönliche Weiterentwicklung und damit Glück verhindert. www.borisgrundl.de