

## **Zum Jahreswechsel hagelt es Vorsätze, Artikel und Ratschläge. Doch ein Bereich wird zu wenig beachtet: Die Gefahr der Selbstoptimierung**

Das Jahr nimmt schon an Geschwindigkeit auf. Darf ich Ihnen zu 2017 noch ein paar Fragen stellen? Doch Vorsicht! Diese Fragen könnten Sie zum Nachdenken bringen. Auf jeden Fall führen sie zu mehr Substanz. Das verspreche ich Ihnen. OK? Los geht's:

Soll dieses Jahr besser werden als das alte? Wenn ja, was genau soll besser werden? Und ist Ihnen klar, warum es besser werden soll? Und, was war gut an 2016? Was genau? Was gilt es zu stabilisieren? Was zu verändern? Was soll hinzukommen? Und was sollten Sie loslassen?

### **Bitte etwas mehr**

Vielleicht denken Sie ja automatisiert, wie so viele andere es tun: Jedes Jahr ein bisschen mehr. Mehr Gesundheit. Mehr Energie. Mehr Freiheit. Mehr Gehalt. Mehr Sex. Mehr Erfüllung. Mehr Erfolg... Kurz: die Selbstoptimierungsfalle. So als könne man alles zählen und messen und als ob das Zählbare und Messbare allein den Menschen ausmachen. Letztes Jahr ist eine weitere Modewelle nach Europa geschwappt. „Selftracking“ heißt sie, und sie dient der Optimierung aller Lebensbereiche mit jeder Menge elektronischem Schnickschnack.

Verstehen Sie das bitte richtig! Natürlich sind intelligente Tools hilfreich. Im rechten Maß unterstützen sie uns dabei, den komplexen Alltag im Griff zu behalten. Wie so oft bestimmt aber auch hier die Dosis das Gift. Zu viel Glaube an ihre Macht lässt diese Instrumente Herren werden, die doch eigentlich Diener bleiben sollten. Das Smartphone lässt grüßen.

Und so zählen wir unsere Schritte und Herzschläge, überwachen unseren Schlaf und führen ein berufliches „Produktivitätsbacklog“. Privat lassen wir das Internet per App zum Mitwisser werden, ob wir regelmäßig joggen, ein Buch lesen, wie viele Kalorien wir zuführen oder verbrennen und ob wir morgens brav unseren grünen Tee getrunken haben. Was soll das? Mir gruselt davor. Ich frage mich dabei immer, wo denn da das selbstbestimmte, freie Leben sein soll?

Ist denn eigentlich mehr von etwas automatisch auch besser? Und woran machen Sie Ihren Erfolg fest? Mehr auf dem Konto, mehr oder eine ganz neue Liebe, endlich eine Beförderung? Geht es um mehr Sex (Tendenz eher Mann) oder mehr erfüllenden Sex (Tendenz eher Frau)? Uff. Gar nicht so leicht. Und hier kommt die Masterfrage: Woran erkennen Sie Ende Dezember 2017 genau, dass dieses Jahr besser war? An einer Art Bilanz oder daran, wie oft Sie sich glücklich gefühlt haben?

### **Charaktersache**

Zugegeben. Diese Fragen sind sehr fordernd und nicht leicht zu beantworten. Für keinen. Doch wenn Sie sich auf diese Fragen einlassen, fängt ein Denkprozess an, der Sie in die Tiefe Ihres Wesens führt. Dort gibt es nur einen, der die passenden Antworten weiß. Sie! Es gibt keine Abkürzung für diese Anstrengung des Nachdenkens. Das ist der Preis der Erkenntnis. Nachdenken – erkennen – anerkennen – verändern – ausprobieren – anpassen – reflektieren. Und dann wieder von vorne. Der Kreislauf gelingender Weiterentwicklung.

Wenn Sie regelmäßig diese Fragen beantworten, finden Sie überhaupt erst heraus, was Sie im Kern wollen und was Sie dahin bringt. Und dafür bedarf es keines Jahreswechsels. Diese Entscheidung können Sie immer wieder treffen. Wann sie wollen! Die konsequente Umsetzung steht dann noch auf einem ganz anderen Blatt. Dafür braucht es noch mehr von dem, was Sie schon zum disziplinierten Reflektieren benötigen: Charakter. Und auch den müssen Sie immer weiter entwickeln, und er bestimmt zu einem großen Teil mit, was Sie zu leisten in der Lage und für was Sie bereit sind.

Gehen Sie dieser „Charakterfrage“ konsequent auf den Grund, stellen Sie bald fest: Nicht alles unterliegt Ihrem Einfluss. Die Umwelt und die Gene spielen mit im Spiel des Lebens – auch bei Ihrer Persönlichkeit. Nur 50 Prozent Ihres Charakters können Sie selbst formen. Die anderen 50 liegen in Ihrem Erbgut. In dem wissenschaftlichen Streit um den freien Willen gibt es dadurch zwei Extreme. Um die gegensätzlichen Pole

„jeder Einfluss ist Illusion (100% vorgegeben)“ zu „alles ist machbar (100% formbar)“ dreht sich die Auseinandersetzung. Sicher fallen Ihnen Vertreter beider Seiten aus der Weiterbildungsindustrie ein.

## **Machbarkeit**

Bleiben wir bei einem Modell, welches sich in der Praxis bewährt hat. Das 50:50 Modell. Auch wenn bei manchen gar 80:20 oder 20:80 gilt, hat sich dieses Modell als Grundlage in der Praxis bewährt. An etwas kommen Sie ran, an etwas nicht. Das bringt die besten Ergebnisse. Zugegeben, das gilt für Menschen, die instinktiv mehr an sich arbeiten, als sich über andere zu beschweren. Also eher die Ausnahme. Wenn Sie bis hierher gelesen haben, gehören Sie sicher dazu. Doch die Frage lautet natürlich: Auf was können Sie bei sich selbst zugreifen und auf was nicht?

Das ist und bleibt eine spannende, lebenslange Frage. Um die Antwort auf diese Frage zu erleichtern, haben wir uns in den letzten Jahren immer intensiver mit dem Thema Verantwortung beschäftigt. Denn das passende Maß an Verantwortung ist der Kern jeglicher Entwicklung. Daraus entstanden sind zwei Produkte, welche den Grad von Verantwortung zuverlässig messen können. Einmal für Unternehmen und einmal für die Gesellschaft. Am 23. Januar 2017 kommen sie auf den Markt: Der *Leadership Excellence Report* und der *Verantwortungs-Index*.

Denn je besser Sie sich selbst erkennen, desto klarer wird Ihnen, was sie verändern können und was sich Ihrem Einfluss entzieht. Ohne Selbsttäuschung. Ohne willkommene Ausrede. Mit dem Mut der Selbsterkenntnis. Und das befreit. Kein Vorspielen falscher Rollen mehr. Kein Ringen um unnötige Anerkennung. Kein Feilschen um eine zweifelhafte Daseinsberechtigung.

Es herrscht Klarheit. Und zu der stehen sie. Ohne Vorwürfe. Ohne beleidigt zu sein. Ohne Angst vor der Wahrheit. Sie kommen immer mehr bei sich selbst an. Zugleich spüren Sie, wie viel Reichtum Ihr Leben besitzt, der nicht mittels elektronischer Inventur gemessen, gezählt und gewogen werden kann. Das, worauf es ankommt. Auf ein Leben, welches einen Wert hat und nicht nur Werte, die sich als Striche auf einer Skala befinden.

Was sind das doch für fantastische Aussichten für 2017. Sie werden sich selbst bewusster, erweitern Ihren Einflussbereich, erhöhen Ihre Verantwortungsqualität und genießen Ihr Wachstum. Und dabei helfen Sie anderen bei deren Wachstum. Was für eine sinnstiftende Aussicht.

Ersetzen Sie also den Selbstoptimierungswahn durch Selbsterkenntnis. Ersetzen Sie ein „Mehr und nur an der Oberfläche“ durch ein „Weniger, das aber in der Tiefe“. Das ist Substanz. Das ist es, was die meisten wollen und die wenigsten hinkriegen. Das ist gelebte, mentale Freiheit. Und diese wünsche ich Ihnen von Herzen. In diesem neuen und in allen kommenden Jahren.

Eine noch nie dagewesene Substanz für das Jahr 2017 wünscht Ihnen

Ihr Boris Grundl

### **» Ab 2017 neu im Seminarprogramm: Tagesseminare**

Gezieltes Lernen für den Führungserfolg: Das bietet das erweiterte Seminarprogramm der Grundl Leadership Akademie. Ergänzend zu den mehrtägigen Intensivseminaren erwarten Sie ab 2017 auch kompakte Tagesseminare. In den neuen Veranstaltungen werden einzelne Aspekte der Intensivseminare vertieft und geübt. Weitere Informationen dazu finden Sie [hier](#).

### **» Intensivseminar „Leading Simple 1“ im März 2017**

Sie wollen Ihre Führungskompetenz verbessern? Sie wünschen sich mehr Klarheit und Orientierung im Umgang mit sich selbst und anderen? Dann lade ich Sie ein, durch „Leading Simple 1“ vom 9. bis 11. März 2017 zu erleben, wie Sie mit System Potenziale freisetzen – Ihre und die anderer Menschen. Anmeldung und weitere Informationen finden Sie [hier](#).

» **Intensivseminar „Steh auf!“ am 23. März 2017**

Möchten Sie einen besseren Zugang zu sich selbst finden und dadurch Ihre Ziele leichter erreichen? Erforschen Sie mit den Inhalten von „Steh auf!“ vom 23. bis 25. März 2017 die Geheimnisse wirkungsvoller Lebensgesetze. Weitere Informationen und die Anmeldung finden Sie [hier](#).

» **Neues auf „Führen und Wirken“**

Mehr Führungsthemen finden Sie auf dem Blog der Grundl Leadership Akademie. Die neuesten Beiträge: [„Woran jede Führungskraft scheitert“](#), [„Veränderungsprozesse wirkungsvoll führen“](#), und [„Die Ergebnisorientierte Aufgabenbeschreibung in der Praxis“](#). Lesen Sie selbst auf [www.fuehren-und-wirken.de](http://www.fuehren-und-wirken.de)

» **Menschen stark machen**

Führungskräfte sind Orientierungshilfen. Ihre „Nähe“ ein Geschenk, ihre „Distanz“ eine Nachdenkhilfe. Wie Führungskräfte Menschen wirklich entwickeln, lesen Sie im Magazin [Nagelneues](#).