

Vom guten Umgang mit sich selbst

Mehr Gelassenheit im Alltag durch gutes Selbstmanagement

Die ersten Tage des neuen Jahres liegen bereits hinter uns. Die guten Vorsätze sind noch präsent. Ausgeglichenere und gelassener durchs Leben gehen – das ist ein Vorsatz, den wohl viele für sich gefasst haben. Doch ist Gelassenheit in unserer immer schneller werdenden Gesellschaft, in der Leistungsfähigkeit und Erfolg das Maß aller Dinge zu sein scheinen, überhaupt noch möglich? Oder zerbricht der Einzelne nicht zwangsläufig an den zahlreichen Rollen, die ihm die Gesellschaft auferlegt und denen er versucht, gerecht zu werden? So viel vorweg: Ein gutes Selbstmanagement ist der beste Schutz vor selbstauferlegtem Leistungsdruck, Überforderung und der daraus häufig hervorgehenden psychischen Erschöpfung.

<https://blog.vitos.de/allgemein/vom-guten-umgang-mit-sich-selbst>

Vom guten Umgang mit sich selbst – was bedeutet Selbstmanagement überhaupt?

Gutes Selbstmanagement bedeutet, sorgsam und liebevoll mit sich selbst umzugehen. Das heißt auch immer, sorgsam mit seinen Ressourcen hauszuhalten, mit seiner Energie und seiner Zeit.

Selbstmanagement meint eben nicht, wie viele glauben, eine Optimierung des eigenen Selbst. Es geht nicht darum, noch mehr zu schaffen, noch besser und noch leistungsfähiger zu werden. Es geht um Gelassenheit. Nur wer gelassen ist, kann auch ein gutes Selbstmanagement betreiben.

Gelassen, weglassen, loslassen, sein lassen – nicht ohne Grund ähneln sich diese Wörter. Die in unserer modernen Leistungsgesellschaft so stark propagierte Haltung des „immer mehr“ wirkt der Gelassenheit entgegen. Wer loslassen kann, wer seine Ansprüche an sich selbst und andere herunterschraubt und die Dinge mit Humor nimmt, befreit sich von inneren und äußeren Zwängen und somit vom Druck, der auf ihm lastet.

Die verschiedenen Rollen setzen den Einzelnen unter Druck

Vor allem Frauen sind in unserer modernen Gesellschaft häufig von psychischer Erschöpfung betroffen. An die moderne Frau von heute werden zahlreiche Anforderungen gestellt und sie muss ganz unterschiedlichen Rollen gerecht werden. War die Frau früher vor allem Hausfrau und Mutter und somit Hüterin der Familie, ist sie heute Karrierefrau, Liebhaberin, Partnerin, Mutter, Tochter, Schwester und vieles mehr.

Die Werbung lässt uns glauben, eine moderne Frau könnte Beruf und Familienleben problemlos vereinen. Doch welche reale Frau kommt schon nach einem Acht-Stunden-Arbeitstag voller Meetings und Termine strahlend frisch nach Hause, hat dann noch Energie, um gut gelaunt den Haushalt zu erledigen und die Kinder zu bespaßen und, nachdem diese im Bett sind, ihren Mann zu verführen?

Genauso sieht sich der moderne Mann mit neuen Rollen konfrontiert, über die sich sein Großvater noch keine Gedanken machen musste. Vom modernen Mann wird erwartet, dass er stark und sensibel zugleich ist. Er soll der Versorger der Familie sein, der Fels in

der Brandung, aber gleichermaßen auch ein hingebungsvoller Vater und ein leidenschaftlicher Liebhaber, der obendrein den Abwasch macht und das Bügeleisen schwingt.

Doch egal, ob Frau oder Mann, ob Single oder in einer Partnerschaft, ob berufstätig oder nicht - wer versucht, allem und jedem gerecht zu werden, überfordert sich zwangsläufig selbst. Denn ganz gleich, wie man es anstellt, die verschiedenen Rollen geraten früher oder später immer in Konflikt miteinander. Eine echte Zwickmühle.

Der Teufelskreis des negativen Selbstbilds

Wer zu hohe Ansprüche an sich selbst stellt und Perfektion in jedem Lebensbereich erwartet, kommt früher oder später an die Grenzen seiner psychischen Belastbarkeit. Psychische Erschöpfung äußert sich bei jedem Menschen individuell. Typische Folgen von schlechtem Selbstmanagement, die ich immer wieder beobachte, sind unter anderem:

- Reizbarkeit
- Zynismus
- Negatives Selbstbild und daraus resultierend auf Dauer ein Selbstwertproblem

Der Einzelne gerät in einen Teufelskreis. Er versucht, das mangelnde Selbstwertgefühl durch noch mehr Leistung zu kompensieren. Er möchte sich beweisen. Je schlechter es ihm geht, desto tiefer stürzt er sich in die Arbeit und desto stärker nimmt die Belastung zu.

Alle Lebensbereiche hängen zusammen

Wenn es mir privat schlecht geht, wirkt sich das zwangsläufig auch auf meine Leistungsfähigkeit im Beruf aus. Umgekehrt gilt das natürlich genauso. Machen mir der Chef, die Kollegen oder die Kunden das Leben schwer, fällt es mir auch privat nicht leicht, zu entspannen.

Wie so oft im Leben kommt es auf die richtige Balance an. Man kann sich nicht vornehmen, sich im Job von nichts mehr aus der Ruhe bringen zu lassen, das dann aber nicht auch auf das Privatleben anwenden. Wenn Gelassenheit das Ziel ist, dann gilt das für alle Lebensbereiche.

Und wie fange ich nun mit einem gesunden Selbstmanagement an?

Mehr Gelassenheit ins Leben bringen – das ist leichter gesagt als getan. Auch hier gilt es, die Erwartungen an sich selbst nicht zu hoch zu stecken. Ein Schritt nach dem anderen, dann klappt auch das gute Selbstmanagement mit der Zeit immer besser.

Am Anfang steht die Erkenntnis des Einzelnen, dass er so nicht weitermachen will. Man kann es sich wie ein großes Stoppschild vorstellen, das plötzlich den Weg versperrt und uns zum Innehalten zwingt. Im zweiten Schritt kann man sich überlegen, woher der enorme Druck, unter dem man leidet, eigentlich kommt.

Mache ich mir den Druck selbst, indem ich übertriebene Anforderungen an mich und meine Leistungsfähigkeit stelle? Oder übt mein Umfeld Druck auf mich aus?

Ist man selbst derjenige, der sich Druck macht, tut man gut daran, seinen Selbstanspruch zu reduzieren. Niemand macht immer alles perfekt und das sollte auch gar nicht das erklärte Ziel sein. Wie wäre es stattdessen, wenn Sie sich mit dem Gedanken anfreunden, dass etwas nicht perfekt war, aber dennoch gut genug? Balance ist der höhere Wert, der angestrebt werden sollte. Ein Projekt über alles zu stellen und sich darin zu verrennen ist keine gute Idee, zumindest nicht langfristig. Schließlich besteht das Leben aus vielen verschiedenen Bereichen, die alle unsere Aufmerksamkeit und Energie fordern. Wer eine positive Einstellung zum „gut genug“ entwickelt, geht automatisch gelassener durchs Leben.

Und was ist mit dem Druck, der von außen kommt? Da hilft es, wenn man „Nein“ sagen kann. Klingt banal, aber vielen Menschen fällt es schwer, ihrem Gegenüber eine Bitte auszuschlagen. Dabei ist es im Berufs- wie im Privatleben gleichermaßen wichtig, Grenzen zu ziehen und sich selbst zu schützen. Das bedeutet nicht, dass man niemandem mehr einen Gefallen tut. Es bedeutet, ehrlich zu sich selbst zu sein, seine Grenzen zu kennen und nicht mehr zu geben, als man gerade geben kann. Wer Angst davor hat, seinen Chef oder die Kollegin mit einem „Nein“ zu konfrontieren, sollte sich fragen: „Was ist das Schlimmste, was passieren kann?“. Im schlimmsten Fall wird das Gegenüber verstimmt sein, aber auch das legt sich nach einer Weile wieder. Und wer ehrlich sagt, dass er etwas gerade nicht übernehmen kann, weil es ihm zu viel wird, wird in den meisten Fällen auf Verständnis stoßen.

Ein weiterer Tipp: Sich nicht unter Zeitdruck setzen lassen. Sich bei einem Thema Bedenkzeit zu erbitten, ist ein wichtiger Entschleuniger. Und wer sich Zeit für seine Entscheidungen nimmt, hat Gelegenheit, in sich hineinzuhören und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen.

Erfolg ist, wenn es mir gut geht

Selbstmanagement ist ein wichtiges Thema in unserer modernen Welt. Es kommen immer mehr Patienten mit arbeitsbedingten Stressreaktionen zu mir in die Behandlung. Ich habe mein Buch „Erfolg ist, wenn es mir gut geht! – Burnout vermeiden durch Selbstmanagement“ geschrieben, um dem Einzelnen eine Möglichkeit zu geben, sich zu informieren und sich zu orientieren. Zudem bekommt er Tipps und konkrete Handlungsanweisungen, die ihn auf dem Weg zu einem guten Selbstmanagement unterstützen.

Ein paar davon möchte ich Ihnen hier im Blog mit auf den Weg geben:

Versuchen Sie, achtsamer zu sein und die Dinge bewusst wahrzunehmen. Machen Sie sich selbst nichts vor und lassen Sie sich von anderen nichts vormachen. Die Wahrheit liegt oft in der Mitte.

Versuchen Sie, in Ihrer Kommunikation und Interaktion mit anderen klar zu sein, ohne zu verletzen. Das erfordert gesundes Selbstvertrauen. Aber Unklarheiten ziehen oft Missverständnisse nach sich, die zur Beeinträchtigung der Beziehungen führen.

Verlieren Sie Ihre Vorhaben nicht aus dem Blick. Wenn Sie klare Ziele haben, sollten Sie diese auch nachdrücklich verfolgen. Auch Misserfolge tragen zu Ihrem Erfahrungsschatz bei. Jede Niederlage birgt die Chance, dazuzulernen.

Werfen Sie die Mythen der modernen Arbeitswelt über Bord. Lassen Sie sich nicht einreden, Sie wären nur etwas wert, wenn Sie viel arbeiten. Machen Sie Ihren Selbstwert nicht von der Erfüllung fremder Leistungserwartungen abhängig.

Belohnen Sie sich angemessen, wenn Sie einen Erfolg erzielt haben. Loben Sie sich selbst. Loben Sie aber auch andere Menschen. Jeder Mensch hat etwas Lobenswertes an sich.

Nehmen Sie die Dinge nicht übermäßig ernst. Alles hat (mindestens!) zwei Seiten. Achten Sie auf die witzigen oder komischen Seiten der Sache, mit der Sie sich gerade beschäftigen. Tragen Sie Enttäuschungen nicht mit Fassung, sondern mit Humor!

Betreiben Sie ein gutes Selbstmanagement? Testen Sie es selbst! Vitos-Mitarbeiter finden meinen Selbstmanagement-Selbsttest im Intranet. Alle anderen dürfen diesen gerne auf meiner [Website](#) anschauen. Und für alle, die gerne mehr zu diesem Thema lesen und an ihrem Selbstmanagement arbeiten möchten, [hier](#) geht es zu meinem Buch.

Hintergrund

Die Vitos GmbH ist die strategische Managementholding von zwölf gemeinnützigen Unternehmen. Alleingesellschafter ist der Landeswohlfahrtsverband Hessen. Diagnostik und Behandlung von Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen in psychiatrischen, psychosomatischen und forensisch-psychiatrischen Kliniken ist die Kernaufgabe. 9.600 Mitarbeiter erwirtschaften an 60 Standorten einen jährlichen Gesamtertrag von 610 Mio. Euro, behandeln 43.000 Patienten stationär/teilstationär und 171.000 ambulant. Mit 3.500 Betten/Plätzen ist der Konzern Hessens größter Anbieter für die ambulante, teil- und vollstationäre Behandlung psychisch kranker Menschen. In den Einrichtungen für Menschen mit geistiger bzw. seelischer Behinderung und der Jugendhilfe stehen insgesamt 2.300 Plätze bereit. Die Fachkliniken für Neurologie und Orthopädie haben gemeinsam 300 Betten.