

Selfness: „Ich will nicht bleiben wie ich bin“

Der Wunsch nach Erholung und Entspannung hat einen Hype kreiert, der langsam auf die Nerven geht. Das Hotel mit Fitness-Fahrrad avanciert zur Wellness-Oase, der Friseurbesuch dank Kräutershampoo zum Wellness-Event, ein simpler Zitronenjoghurt zum Wellness-Drink. Viele Menschen blicken zunehmend skeptisch auf die Heilsversprechen dieses Trends. Denn: Wohlfühlen allein reicht nicht.

Etwas mehr ist erforderlich, um dem wechselvollen Leben und Arbeiten immer wieder neue Schubkraft und Richtung zu geben. Der Zukunftsforscher Matthias Horx stellt einen zunehmenden Trend zu Kompetenzaktivierung und Selbststeuerung fest und nennt dies „Selfness“. Nicht der Genuß steht im Vordergrund, sondern die aktive Selbstveränderung. Ähnliches meint Lothar Seiwert, mit dem Begriff „Life-Leadership“, oft auch als Balancing oder Work-Life Balance umschrieben. Dies beschreibt das Austarieren unterschiedlicher Aufgaben im Lebensverlauf: Beruf/ Leistung – Familie/ Kontakte – Gesundheit/ Fitness – Weiterlernen/ Sinnorientierung.

Alle diese Ansätze spiegeln ein weit verbreitetes Bedürfnis nach mehr Eigenverantwortung, Individualität und persönlicher Entwicklung wider. Zugleich sind Sie Ausdruck wirtschaftlicher Interessen nach „flexiblen Menschen“ (Richard Sennett) und Basis für ein steigendes Anforderungsprofil, das Arbeitsfähigkeit „workability“ in den Vordergrund stellt.

Selfness bedeutet nicht, sich selbst neu zu erfinden. Es verspricht jedoch, zukunftsfähig zu bleiben durch Entfaltung der persönlichen Potenziale und – als LebensunternehmerIn – die wichtigen Ziele im Auge zu behalten. Dazu gehören: Kenntnis und planmäßiger Ausbau der Stärken, ein daran ausgerichteter Berufsweg, Ausgleich im Privaten und Einbindung in Netzwerke. Ein Veränderungsmanagement in eigener Sache braucht zudem starke „Werkzeuge“ für den Umgang mit Schwächen und krankmachendem Stress, für die Bewältigung von Krisen. Auch Gesundheitskompetenz ist Teil von Selfness: Wer das verfügbare Know-how zu Ernährung, Bewegung, Entspannung und Sozialkontakten proaktiv umsetzt, erhöht die Chancen für Lebensqualität, Belastungsausgleich und selbstbestimmtes Altern .

Es lohnt sich also, daran zu arbeiten. Doch wie fängt man´s an – **zum Beispiel im Beruf?**

„Zunächst einmal ist eine ehrliche Bestandsaufnahme wichtig“, so die Personaltrainer Dr. Sigrid und Dr. Klaus Curth: „Wo stehe ich, wo will ich hin, was bringe ich mit für die Durchsetzung meiner Ziele?“

Ob Sie gut sind in Ihrem Beruf und Spaß haben an Ihrer Arbeit hängt entscheidend davon ab, welche Talente Sie entfalten oder wie selbstständig Sie arbeiten können, welche Mentoren Sie gewinnen und wie viel Sicherheit Sie im Job aufbauen. Ein realistisches Selbstbild mit Kenntnis der Stärken und Schwächen ist also erste Voraussetzung für eine berufliche Weichenstellung.

Dr. Sigrid Curth: „Hilfreich ist jemand, der einem den Spiegel vorhält. Das kann je nach Lebensbereich ein Kollege, Freund oder professioneller Coach sein.“ Ungleich schwieriger ist es, ein angemessenes Zukunftsbild, eine Vision, zu formulieren und seine Handlungsstrategien daran auszurichten. Denn dies berührt die eigenen Wertmaßstäbe. Was möchten Sie in naher Zukunft oder mittelfristig erreichen? Wo soll die Reise hingehen und wie halten Sie Kurs, auch in ´stürmischen´ Zeiten?

Sind diese Fragen geklärt, hilft nur ´Dranbleiben´: Womit werden Sie in den nächsten Tagen beginnen? Mit wem werden Sie dazu Gespräche führen? Wer kann Sie in Ihren Vorhaben unterstützen? Setzen Sie sich Zwischenziele und ziehen Sie öfters Bilanz mittels Erfolgstagebuch. Bei allem Engagement nicht vergessen: Work/Life-Balance halten.

Und im **Lebensbereich Gesundheit**, was kann jede(r) selbst dafür tun?

„Machen Sie den Anfang mit der Formel „5mal S“, so Dr. Sigrid Curth. Schon mit einfachen Mitteln können Sie Ihr Immunsystem schützen.“

S wie Seele: Lassen Sie öfter mal „die Seele baumeln“. Wenn Ihnen das Abschalten schwer fällt, versuchen Sie es mit autogenem Training oder anderen Entspannungstechniken!

S wie Speisen: Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, aber wenig Weißmehl und Zucker gibt dem Körper die Vitamine und Mineralstoffe, die für Fitness und Abwehrkraft sorgen.

S wie Sport: Bewegung möglichst an der frischen Luft! Ideal für das Immunsystem ist ein moderates Ausdauertraining: Drei mal die Woche den Puls für etwa eine Stunde auf „180 minus Lebensalter“ bringen. Vorher unbedingt beim Arzt durchchecken lassen.

S wie Schlaf: Schlafmangel lässt die Infektanfälligkeit steigen. Ausreichend sanfter Schlummer (ca. 50 Std. pro Woche) fördert die Regeneration und stärkt die Abwehrkräfte.

S wie Sex: 1-2mal Sex pro Woche ist für das Immunsystem die optimale Dosis. Die Produktion von Antikörpern steigt. Warum? Sexuell aktive Menschen sind mehr Fremdstoffen ausgesetzt – gut für die körpereigene Abwehr.

Eines ist sicher: Selfness heißt Eigeninitiative, Wissen, Lebensplanung. Es bedeutet Arbeiten am Selbst, Infragestellen von Gewohntem, den Willen zur Weiterentwicklung. Kurzfristig ist das nicht zu haben. Eine schnelle Radikaldiät kann eine gesunde Ernährung nicht ersetzen. Ein Crashkurs keine solide Ausbildung und ein Sprint kein langfristiges Bewegungsprogramm. Setzen Sie also auf nachhaltige Veränderungsstrategien mittels Selfness!

(gekürzt veröffentlicht 2006)

Dr. Sigrid Curth
Erfolg durch Vielfalt in Personalentwicklung und Gesundheitsförderung



www.curth-training.de