

Selbstmanagement erlernen

Selbstmanagement ist die Fähigkeit, die eigenen Handlungen und Aktivitäten so zu steuern, dass sie dem entsprechen, was man auch tun will.

Von Dr. Maja Storch (*)

Dies hört sich zunächst einfach an, ist in der Umsetzung aber nicht ohne weiteres selbstverständlich. Viele Menschen haben das Gefühl, eben gerade nicht tun zu können, was sie wollen. Nicht etwa, weil widrige äussere Umstände sie davon abhalten würden, sondern aus Gründen, die in ihnen selbst, in ihrem Selbstmanagement zu suchen sind. Die Ursachen hierfür sind verschieden, folgende zwei Typen lassen sich jedoch oft finden.

Körpersignale berücksichtigen

Typ 1: Menschen, die nicht wissen, was sie selbst eigentlich wollen. Typ 2: Menschen, die in Drucksituationen anders handeln als es ihren Absichten entspricht.

Menschen vom Typ 1 können deswegen nicht machen, was sie wollen, weil sie ihre eigenen Wünsche und Werte nicht von denen anderer Menschen oder anderer Institutionen unterscheiden können. Sie tun das, was «man» tut; sie vertreten das, was alle meinen. Sie wirken durchschnittlich, wenig fassbar, ohne Charisma und Überzeugungskraft. Ihnen hilft die Neurobiologie und die Theorie der somatischen Marker. Dies sind Körpersignale, die aus dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis stammen. Hier hat jeder Mensch – zunächst im Unbewussten – alle Erfahrungen gespeichert, die im Laufe des Lebens gesammelt wurden. In dieser persönlichen Datensammlung ist jede Erfahrung mit einer Bewertung versehen: «Gut gewesen, wieder tun!» oder «Schlecht gewesen, vermeiden!» Diese Bewertung erzeugt eine Körperreaktion, die als gutes oder schlechtes Gefühl bewusst wahrgenommen werden kann. Die somatischen

Marker sind ein verlässliches Leitsystem für die eigene Wünsche und Werte. Menschen, die bei ihren Entscheidungen diese Körpersignale berücksichtigen, gewinnen auf Dauer an persönlicher Ausstrahlung, die auch von der Aussenwelt wahrgenommen wird.

Handlungsabsicht umsetzen

Menschen vom Typ 2 wissen zwar genau, was sie wollen, können dies jedoch nicht in Handlung umsetzen. Man hat sich vorgenommen, beim nächsten Anruf des schwierigen Kunden souverän zu bleiben. Als die Situation eintritt, bricht die unerwünschte Nervosität wieder durch und das Gespräch verläuft unbefriedigend. In diesen Fällen ist die neue Handlungsabsicht noch nicht genügend im Unbewussten routinisiert. In Drucksituationen schaltet das Gehirn auf eingeschliffene Abläufe um, die innert Sekunden gestartet werden können und dann mit hoher Zuverlässigkeit ablaufen. Beim Autofahren oder im Sport ist diese Fähigkeit des Gehirns, durch üben und trainieren Automatismen zu bilden, willkommen. Wenn es darum geht, alte Handlungsmuster durch neue zu ersetzen, kann dieselbe Fähigkeit hinderlich sein. In diesen Fällen muss der unerwünschte Automatismus bei den ersten Vorläufersignalen mit einem inneren Stopp!-Befehl unterbrochen werden. Anschliessend lenkt man die Aufmerksamkeit bewusst und gezielt auf die neue Handlungsabsicht. Dieser Ablauf braucht seine Zeit, bis er sich etabliert hat. Gelingendes Selbstmanagement braucht Geduld und Ausdauer, aber der Einsatz lohnt sich: Vertrauen in die eigene Willenskraft und die Erfahrung von Handlungswirksamkeit sind die Basis von psychischer Gesundheit.

(*) Maja Storch ist Projektleiterin am Pädagogischen Institut der Universität Zürich.
(www.zrm.ch, storch@paed.unizh.ch)