

Was ist Selbstführung?

Auszug aus dem Vorwort des Buches 'Herausforderung Selbstführung, 2018

Es können sieben unterschiedliche Aspekte von Selbstführung unterschieden werden.

1. **Selbstmanagement.** Sich gut organisieren. Effizient und effektiv mit der eigenen Zeit umgehen. Dies ist der klassische Inhalt von Selbstführung.
2. **Erfolgreicher Umgang mit Stress:** Ist der Schlüssel, um leistungsfähig und gesund zu bleiben. Wichtige Aspekte dabei sind Erholungskompetenz, intelligente Regeneration sowie Balance der Lebenswelten. Dazu gehört auch ein gutes Verständnis des Stress- und Burnoutprozesses.
3. **Selbstregulation:** ist die praktische Kompetenz, die eigenen Gedanken, Emotionen, Stimmung, Energie und damit das eigene Verhalten steuern zu können. Das ist insbesondere in schwierigen Situationen wie in Konflikten, in Krisen, ungewollten Veränderungen oder bei Rückschlägen und Misserfolgen zentral. Hier geht es um die Frage, wie ich Herr im eigenen Haus bleiben kann. Wie man auch unter Druck gelassen bleiben, die eigene Mitte und Balance behalten oder wiederfinden kann. Selbstregulation beinhaltet auch die Fähigkeit, sich vor anspruchsvollen Situationen in einen optimalen Zustand bringen zu können. Dazu gibt es beispielsweise aus dem Spitzensport oder ausführenden Künsten zahlreiche bewährte Methoden.
4. **Selbstkenntnis.** Manchmal sind wir uns selbst das grösste Hindernis und stehen uns selbst im Wege. Je besser man sich kennt, umso eher kann es gelingen, sich auch in anspruchsvollen Situationen konstruktiv zu verhalten, und auch das zu tun, was man eigentlich will. Dazu gilt es, seine inneren Regisseure zu kennen und zu bemerken, wenn diese die Regie übernehmen und das eigene Verhalten steuern. Zu den inneren Regisseuren zählen beispielsweise die Egostrukturen, Antreiber, Schattenanteile oder die eingeschliffenen Verhaltensmuster. Ich erachte es daher als wichtig, zu erkennen, wie die eigene Vergangenheit das heutige Handeln beeinflusst. So kann man rechtzeitig wahrnehmen, wenn eine Situation in einem ‚Altes‘ auslöst und wenn es für einen ‚eng‘ oder ‚gefährlich‘ wird. Themen, die nicht bereinigt sind, werden sich immer wieder stellen, bis sie geklärt sind. Andernfalls produziert man immer wieder ähnliche Situationen. Selbstkenntnis beinhaltet auch das Bewusstsein der eigenen Glaubenssätze, WahrnehmungsfILTER und Grenzen. Wer sich selbst gut kennt, kann Blindflüge vermeiden, bewusst und ohne Autopiloten handeln. Gute Selbstkenntnis ist auch der Schlüssel zur praktischen Menschenkenntnis. Dadurch kann das Zusammenleben in privaten und geschäftlichen Beziehungen konstruktiver werden.
5. **Beziehung zu sich selbst.** Die Selbstbeziehung ist die Grundlage und Voraussetzung für gute Selbstführung. Burnout - beispielsweise - hat wenig Angriffsfläche, wenn man mit sich selbst achtsam und selbstverantwortlich umgeht. Es geht hier um Themen wie Selbstverantwortung, Selbstfürsorge und Selbstwert. Und um das Finden des rechten Masses.
6. **Richtung und Zukunftsausrichtung geben.** Selbstführung beinhaltet immer auch Aspekte der Entwicklung und Zukunft. Es geht dabei um das bewusste Gestalten und Führen des eigenen Lebens sowie um das persönliche Wachstum. Mitautor der persönlichen Entwicklung und der eigenen Lebensgestaltung zu sein. Hier kommen Themen wie Werte, Sinn und Glück ins Spiel.
7. **Führung durch das Selbst.** Dieser Aspekt rückt das ganz Eigene in den Vordergrund. Das Authentische, Echte. Das was ich zutiefst bin. Meine Wesensnatur. Der Kern, der mich einmalig macht. Das, was mich im Innersten und in der Tiefe ausmacht. Mein wahres Selbst. Die zentrale Kraft, die unter den Persönlichkeitsstrukturen liegt. Die Quelle von Leichtigkeit, Lebendigkeit, Freude, Kraft, Intuition und Präsenz. Hier stellt sich die Frage, wie gut es mir im Alltag gelingt, die Durchlässigkeit zu meinem eigenen Wesen aufrecht zu erhalten. Und wie gut es mir gelingt, mit meinem Herzen verbunden zu sein und dadurch *wesentlich* zu leben. Oder in welchem Ausmass ich meiner inneren Stimme vertraue und wie stark ich meinem Selbst gestatte, Regie in meinem Leben zu führen. Es macht Sinn, sich auf diesen Weg zu machen und das eigene Selbst zu entdecken. Dieser siebte Aspekt von Selbstführung ist mir in diesem Buch besonders wichtig.

Ein weiterer Aspekt könnte Selbstoptimierung sein. Selbstoptimierung wird in der heutigen Zeit immer mehr zum Volkssport. Was sich dahinter verbirgt ist oft die Suche nach der Anleitung zum Besserwerden. Das unentwegte Streben nach Perfektion. Das Beste aus sich herausholen wollen. Diese Entwicklung halte ich für bedenklich und gefährlich. Denn sie führt dazu, sich selbst als ein Objekt zu behandeln, das es zu optimieren gilt. Um diesen Aspekt geht es in diesem Buch deshalb nicht. Das Buch möchte einen Gegenentwurf zu diesem Trend darstellen. Deshalb habe ich beispielsweise auch die Themen 'Selbstverantwortung', 'Beziehung zu sich selbst' und 'Burnout' in dieses Buch aufgenommen und ausführlich beschrieben.