

SELBSTVERANTWORTUNG LERNEN - KLINGT GUT!

Niemand ist selbst gerne an etwas Schuld. Wie alle Dinge hat aber auch die Schuld ihre gute Seite: Schuld hat nämlich immer der Verantwortliche, der Verursacher, der die Macht hat, etwas zu verändern. Schieben wir den anderen oder den äußeren Umständen die Schuld in die Schuhe, geben wir gleichzeitig die Macht ab, unsere Situation selber gestalten zu können. Was ist denn schuld daran, dass wir die Schuld meistens bei den anderen oder in den Umständen suchen?

Exkurs Psychologie: ATTRIBUTION

Aus der Sozialpsychologie wissen wir: Das Verhalten anderer Menschen führen wir oft auf ihre Persönlichkeit zurück. Unser eigenes Verhalten schreiben wir jedoch lieber den Situationen und Umständen zu, in denen wir stecken. Das führt dazu, dass es uns zum einen leichter fällt, unsere Mitmenschen zu bewerten und sie bestimmten Kategorien zuzuordnen (z.B. die vergessliche Verkäuferin, der rücksichtslose Autofahrer oder die ungerechte Lehrerin). Zum anderen schützt es vermeintlich uns selbst vor selbstwertbedrohlichen Persönlichkeitszuschreibungen. Wer bezeichnet sich beispielsweise schon selbst gerne als unzuverlässig? Dadurch begeben wir uns aber auch in die Abhängigkeit von Situationen und Umständen. „Ich war zu spät, weil der Bus pünktlich kam. Das macht der sonst nie!“ Hilfreich wäre hier die Frage: Wo ist MEIN Anteil an dieser Situation?

SELBST-VER-ANTWORT-UNG: GIB DIR SELBST DIE ANTWORT!

Selbstverantwortung lernen - bedeutet also, sich selbst Fragen zu stellen und diese auch ehrlich zu beantworten. Die Antwort, also das (noch) unbekannte Wissen, ist also schon in jedem Menschen selbst vorhanden. Wie schön! Wer Selbstverantwortung übernimmt, macht sich also auch unabhängig von „Antwortengebern“ aus dem Umfeld.

Mach's wie Pippi Langstrumpf: Lebe lieber unbequem!

Es ist eben so schön einfach, sich selbst als Opfer der Umstände zu sehen. Selbstverantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen, bedeutet dagegen auch mehr

Anstrengung. Es kann sich durchaus unkomfortabel anfühlen, die eigene Persönlichkeit oder den eigenen Lebenswandel in Frage zu stellen; denn eine Auseinandersetzung mit den eigenen Schwächen erfordert viel innere Stärke. Die Beschäftigung mit den eigenen Stärken und Schwächen führt aber am Ende zu mehr Selbstbewusstsein. Und das ist wiederum ungemein hilfreich dabei, das eigene Leben in die Hand zu nehmen.

Wenn du dein Leben in der Hand hast, ist fast alles möglich!

Auch wenn du an einer Situation manchmal nichts ändern kannst, so ist es letztlich deine eigene Entscheidung, ob du dich in diese Situation begibst oder nicht. Du hast immer eine Wahl!

LOVE IT – LEAVE IT OR CHANGE IT!

Liebst du das, was du tust? Wenn nein, kannst du es ändern? Wenn nein, dann lasse es ziehen. Niemand muss sein Leben in Lieblosigkeit verbringen, dafür ist es viel zu kostbar!

SELBSTVERANTWORTUNG FÜR DIE EIGENEN GEFÜHLE ÜBERNEHMEN

Selbstverantwortung bedeutet auch, sich für die eigenen Gefühle selbst verantwortlich zu fühlen. Ein gutes Training dafür ist die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) von Marshall Rosenberg. Gefühle leiten uns und unsere intuitiven Entscheidungen. Sie passieren nicht einfach so ohne Grund und sind auch nicht dazu da, uns zu verwirren. Ganz im Gegenteil: Gefühle sind wie ein inneres Navigationssystem. Wer den Einfluss des eigenen Handelns auf die eigenen Gefühle erkennt, kann diesen inneren Kompass nutzen. Das eigene Leben bekommt einen Sinn. Auch eigene (Belastungs-) Grenzen können besser respektiert werden.

SELBSTVERANTWORTUNG LERNEN: 7 DINGE, DIE ICH TUN KANN

1. Sprich in der ICH-Perspektive. Oft formulieren wir viel zu allgemein, phrasenhaft: „MAN konnte merken, wie sich die Entspannung im ganzen Körper ausbreitete.“ bedeutet doch eigentlich: „ICH habe gemerkt, wie sich die Entspannung in meinem ganzen Körper ausbreiten konnte.“ Die Veränderung der eigenen Sprache beeinflusst auch die Veränderung im eigenen Bewusstsein.
2. Verlass die Opferrolle. Stell dir in jeder Situation die Frage: Was ist MEIN Anteil daran?
3. Da du naturgemäß immer die Wahl hast, triffst du automatisch jeden Tag Entscheidungen, die dein Leben beeinflussen. **ENTSCHEIDE DICH DESHALB BEWUSST!** Es ist auch eine Entscheidung, etwas zu unterlassen und nicht zu tun.

4. Eigene Entscheidungen zu fällen, kann auch für deine Mitmenschen unbequem werden. Trau dich auch mal NEIN zu sagen. Eine gute Variante, sich an das NEIN heranzutasten, ist ein höfliches und mitfühlendes, aber begründetes NEIN zu geben: „Es tut mir leid, dass du einen so schwierigen Kunden hast. Leider kann ich dir dabei nicht helfen, da ich mich selbst nicht so gut mit solchen Fällen auskenne und auch keine Zeit habe, mich da einzuarbeiten, da ich heute eine andere Abgabe fertig kriegen muss.“ Wichtig: Bleib bei deinem NEIN!
5. Sprich über deine ZIELE! Auf dem Weg sein bedeutet oft auch Unsicherheit. Viele Menschen erzählen ungern von ihren Unsicherheiten, wohingegen über erreichte Ziele im Nachhinein groß und breit berichtet wird. Lass die Unsicherheiten deines Lebens etwas mehr zu. Oft ergeben sich ganz neue Perspektiven, wenn wir über unsere Ziele mit anderen Menschen sprechen. Das sagt schon das Sprichwort: Nur sprechenden Menschen kann geholfen werden!
6. Arbeite an deiner EINSTELLUNG! Es sind nicht die Umstände oder die Vergangenheit, die über dein Glück entscheiden. Pessimismus, [Perfektionismus](#), ein übertriebenes Streben nach Unabhängigkeit, Beliebtheit oder Kontrolle oder auch erlernte Hilflosigkeit sind dabei mögliche Störfaktoren. Fühle deinem eigenen Handeln auf den Zahn und arbeite an deinen Einstellungen. Dazu darfst du dir auch Hilfe holen, beispielsweise mit einem [Workshop zur Selbstreflektion](#) oder einem [persönlichen Coaching](#).
7. LIEBE DEIN LEBEN! Hilfreich dafür ist es, wenn du dich mit deinen eigenen Gefühlen verbindest. Spür in dich hinein: Erinner dich an das Gefühl, wenn dir etwas gelingt, wenn dir etwas sehr großen Spaß macht, so dass du darüber die Zeit vergisst. Wie fühlt es sich an, wenn du in deiner Tätigkeit aufblühst und alles mit Leichtigkeit wie von alleine läuft? Was bedeutet „gut“? Ist es ein Kribbeln, ein inneres Lachen, ein Beschwingt-Sein, ein Gefühl des Zuhause-Seins, Sich-Geborgen-Fühlens, der inneren Ruhe? Such diese positiven Gefühle in deinem Leben. Achte darauf, dass sich diese Gefühle vom kurzen Kick einer Erregung darin unterscheiden, dass sie lange währen. Erkenne deinen Einfluss darauf: Was kannst du tun, um dich öfter in diese positive Gefühlslage zu versetzen?

Wünschen Sie weitere Informationen zum Thema Selbstverantwortung lernen? Wir beraten Sie umfassend und individuell unter 089 - 209 691 89 oder schicken Sie uns Ihre Anfrage einfach [per Mail](#). Einen Überblick über unser offenes Seminarangebot finden Sie [hier](#).

Zur Blog-Übersicht gelangen Sie wieder [hier](#).