

Nur wer selbst glüht, kann andere anfeuern!

Jeder kennt solche Menschen. Viele bewundern oder beneiden sie. Und nicht wenige hassen sie geradezu, weil diese Menschen etwas „an sich haben“, was ihnen selbst fehlt. Menschen, die in der Lage sind, andere zu begeistern, sie mitzureißen und in ihnen das Feuer der Leidenschaft für eine Sache zu entzünden. Scheinbar mühelos gelingt es ihnen, andere im wahrsten Sinne des Wortes zu motivieren (motus = Bewegung), zu bewegen zu neuem Denken, Handeln oder Fühlen! Was unterscheidet diese Menschen von anderen? Warum gelingt ihnen, worum sich andere vergeblich mühen? Gibt es einen Trick oder ein Geheimnis? Ist dieses Talent nur wenigen „auserwählten“ Menschen vorbehalten?

Die Voraussetzungen

Bei einem näheren Blick auf diese „Auserwählten“ fällt zunächst auf, dass es sich um Menschen beiderlei Geschlechts und jeder Altersgruppe handelt und dass beileibe nicht von einem einheitlichen Bildungsniveau gesprochen werden kann. Da steht der von seinen Studenten bewunderte Professor für Quantenmechanik direkt neben dem ehrenamtlichen Trainer der Fußball F-Jugend und der Lehrerin, die stets den Respekt und die Aufmerksamkeit auch der „schwierigen Schüler“ der Klasse hat. Ganz offensichtlich handelt es sich also weder um eine Frage des Alters oder Geschlechts noch um eine des IQ.

EQ - Des Rätsels Lösung

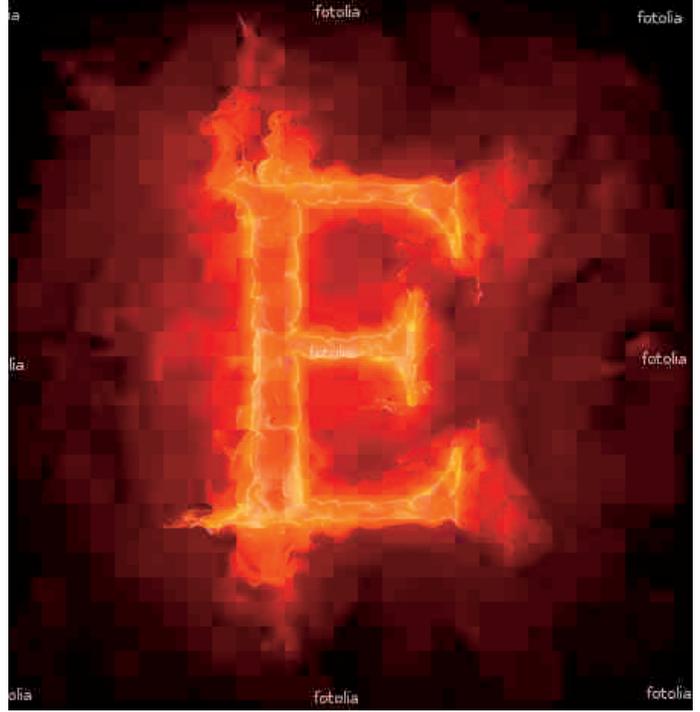
Die Spur wird heiß, sobald wir uns der jüngeren Schwester des Intelligenz-Quotienten, der Emotionalen Intelligenz, auch EQ genannt, zuwenden. Diese setzt sich aus den Teilaspekten Selbst-Bewusstheit, Selbst-Motivation, Selbst-Steuerung, Empathie und soziale Kompetenz zusammen. EQ stellt also ein System aufeinander aufbauender, einander ergänzender und bedingender Faktoren dar. Selbst-Bewusstheit bedeutet die Fähigkeit eines Menschen, seine Stimmungen, Gefühle und Bedürfnisse zu akzeptieren und zu verstehen und die Fähigkeit, deren Wirkung auf andere einzuschätzen.

Was einfach klingt, ist keineswegs leicht!

Versetzen Sie sich dazu nur einmal in die letzte Situation, in der Sie sich so richtig über jemanden geärgert haben. Vermutlich müssen Sie dazu nicht weit zurückdenken, denn schließlich gibt es täglich Anlässe, die einem die Zornesröte ins Gesicht treiben können. Wäre es Ihnen in der Situation wohl leicht gefallen, den Ärger oder die Wut zu akzeptieren und darüber hinaus auch noch einzuschätzen, wie sich Ihre Wut gerade auf andere Menschen in ihrer Umgebung auswirkt? Denkt „man“ in einer so angespannten Situation überhaupt noch an andere oder hat einen nicht vielmehr die Wut oder die Trauer oder der Ärger fest im Griff?

Selbst-Motivation bedeutet die Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit, die Fähigkeit, sich selbst unabhängig von finanziellen Anreizen oder Status anfeuern zu können. Während viele Arbeitnehmer ihr Gehalt als eine Art „Schmerzengeld“ betrachten, bezieht der Selbst-Motivierte seinen Antrieb aus der Arbeit, der Aufgabe selbst.

Fast überflüssig zu erwähnen, dass dies nur gelingen kann, wenn die Arbeit dem Menschen entspricht, wenn sie sich in anderen Worten mit den wichtigsten Bedürfnissen und Werten dieses Menschen im Einklang befindet. Das setzt freilich voraus, dass dieser Mensch seine wahren Bedürfnisse und Werte kennt und darüber hinaus den Mut hat, diese auch zu leben.



Und wieder gilt: Was einfach klingt, ist nicht unbedingt leicht!

Vielleicht ist Ihnen das ein oder andere Ihrer Bedürfnisse nur allzu bewusst. Und doch müssen Sie womöglich schmerzhaft feststellen, dass Sie es viel zu wenig leben – weil „man“ das nicht tut, weil es „zu teuer“ oder „unmoralisch“ ist oder weil Sie das Thema schlicht auf den „Sanktimmerleinstag“ verschoben haben. Was dabei auf der Strecke bleibt, sind Ihre Bedürfnisse und in der Konsequenz Ihre Lebendigkeit. Das Leben lässt sich nicht aufschieben und niemand weiß, was morgen sein wird!

Selbst-Steuerung bedeutet die Fähigkeit, planvoll zu handeln in Bezug auf Zeit und Ressourcen, insbesondere auch die eigenen inneren Ressourcen. Das erfordert natürlich ein entsprechendes Maß an Selbst-Bewusstheit, da die eigenen Ressourcen sonst nicht richtig erkannt, unzureichend wahrgenommen oder überschätzt werden.

Burnout! Dieses Schlagwort allein genügt, um deutlich zu machen, wie schnell die Fähigkeit der Selbst-Steuerung abhanden kommen kann – mit gravierenden negativen Folgen für den Betroffenen. Die Fähigkeit zur Selbst-Steuerung bedeutet also insbesondere auch, zum richtigen Zeitpunkt „NEIN“ zu sagen, um sich selbst nicht zu überfordern und dauerhaft leistungsfähig zu bleiben. Wie schwer es ist, dieses „nein“ auszusprechen, bedarf in Zeiten der Wirtschaftskrise, der gefährdeten Arbeitsplätze und der permanenten Erreichbarkeit keiner weiteren Erläuterung.

Empathie ist die Fähigkeit, emotionale Befindlichkeiten anderer Menschen zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Sie bildet gleichsam den Widerpart zur Selbst-Bewusstheit, womit sich zugleich auch die Herausforderung in diesem Bereich ergibt. Sie besteht im Spannungsfeld zwischen dem Eingehen auf das Gegenüber und dem Respektieren eigener Bedürfnisse und eigener Ressourcen. Nicht ohne Grund ereilt das Burnout-Syndrom besonders häufig Menschen, die in sozialen Berufen tätig sind, deren Arbeit also ganz maßgeblich im Eingehen auf die Bedürfnisse anderer besteht. Auch hier sind deshalb Selbst-Bewusstheit und Selbst-Steuerung von größter Bedeutung.

Soziale Kompetenz schließlich ist die Fähigkeit, Kontakte zu knüpfen und tragfähige Beziehungen aufzubauen, auch Beziehungsmanagement oder Netzwerkpflge genannt.

Und selbst dieser so gesellig klingende Faktor verdient den genauen Blick auf seine Herausforderungen: Denn während der Mensch grundsätzlich auf soziale Kontakte angewiesen ist und ohne sie emotional verkümmert, kann ein „Zu viel“ auch hier negative Folgen haben.

Die Vielzahl an Foren, Gruppen, Netzwerken und Communities, verbunden mit den Möglichkeiten des virtuellen Netzwerkes und der elektronischen Kontaktpflege, kann leicht zu einer Überforderung des Einzelnen führen: Jeder Kontakt will – sorgfältig – gepflegt und jede Anfrage – sofort – beantwortet sein. In Amerika existiert bereits das entsprechende Krankheitsbild des „notebook-blackberry-handy-internet-abhängigen“ Menschen, der nicht in der Lage ist, einem länger als 2 Minuten seine Aufmerksamkeit zu schenken und – ohne es selbst zu merken – mitten im Gespräch beginnt, z.B. seine letzten E-Mails zu checken. Und wieder sind es Selbst-Bewusstheit und Selbst-Steuerung, die diese negativen Auswirkungen vermeiden helfen.

Jeder kann glühen!

So herausfordernd diese Punkte klingen mögen, so sicher und einfach (nicht leicht!) kann sie jeder Mensch in seinem eigenen Leben verwirklichen: Es gilt schlicht, auspetrampelte Pfade zu verlassen und den eigenen Weg zu gehen. Nehmen Sie sich immer wieder ganz bewusst Zeit für sich selbst und für Ihre Bedürfnisse! Lernen Sie sich und Ihre Werte immer wieder und immer besser kennen! Seien Sie immer öfter ganz Sie selbst! Dann werden auch Sie ein „Auserwählter“ sein!



Institut für mentale Leistungssteigerung
Dr. jur. Matthias H.W. Braun
Unterrain 2
83104 Ostermünchen
FON +49 8067 180 - 899
Fax +49 8067 180 - 900
Mobil +49 175 2 085 087
www.drbraun-mentalcoach.de

