

Persönlich Visionen durch klare Wege und Ziele nutzen

Alle News 5. Januar 2017



Visionen dokumentieren eine Sicht der Zukunft. Das bietet Orientierung und ist Wegweiser für den eigenen Lebensweg. Kraftvolle Zukunftsbilder sind Energiespender. Visionen können auch Widerstände auslösen. Besonders, wenn sie unklar und nicht für das innere Team, für alle Unter-Ich's (Nörgler, Zweifler, Perfektionist, Draufgänger, Kämpfer etc), Nutzen bringend gelebt werden. Hierfür ist die grosse Sorgfalt wichtig. Damit die Zukunft als kraftvoller Weg verstanden wird, ist eine gesamtheitliche Entwicklung notwendig. Also ein Einbezug aller Persönlichkeitsanteile, alle Unter-Ich's.

Kraftvolle Zukunftsbilder zahlen sich aus

Persönlichkeitsentwicklung bedeutet den eigenen Weg finden und gehen. Sie bietet eine Chance, verborgene Fähigkeiten, neuen Möglichkeiten des Seins und des Wer-dens zu entdecken und diese für sich und andere zugänglich zu machen.

„If You can dream it, You can do it“ - was man sich ausmalen kann, das kann man auch umsetzen, so brachte Walt Disney die Wirkung von Visionen auf den Punkt. Wir brauchen klare, kraftvolle Zukunftsbilder von dem, was wir erreichen wollen. Ziele geben die Ausrichtung, die den Wahrnehmungfilter bilden, mit dem wir die wichtigen Faktoren, die auf dieses Ziel hinführen, erkennen. Personen, welche kei-ne Ziele haben, werden irgendwo ankommen. Und von dort sich dann wiederum fragen, ob es das Ersehnte ist, was sie in ihrem Leben erreichen wollten.

Manchen Menschen fällt es schwer, sich Ziele zu setzen, weil dies bedeutet, transparent zu werden – für Erfolg oder Misserfolg.

Gute (Vor-)Sätze!

Mit den „guten Vorsätzen“ ist es schon so eine Sache, oder? Ging es Ihnen auch so? Die ersten Tage nach dem Jahreswechsel waren wir hochmotiviert, doch knapp hat uns der All-Tag wieder, finden wir kaum die Zeit, uns zu erinnern: Wollte ich nicht etwas anders machen? Wollte ich mir nicht mehr Zeit nehmen. Wollte ich nicht...?

Wenn Sie immer noch wollen, dann verpufft viel Energie. Nicht die Umstände sind am Wollen schuld, sondern der innere Dialog unserer Unter-ich's „wenn der Kritiker mit dem Entscheider spricht“ und uns schlussendlich ausbremst.

Persönlichkeitsentwicklung ermöglicht eine Veränderung, die Menschen motiviert und einsatzfreudig macht. Ressourcen werden zum Beispiel durch Körperreisen/Hypnosen entdeckt und verankert. Das Auftreten wird dadurch gestärkt. Systemisches Coaching ist konsequent zielorientiert, wertschätzend und somit effektiv und aufbauend.

Der Weg zur Vision

Fast jeder, der schon einmal versucht hat, sich über seine Ziele klar zu werden, stellt fest, wie schwer das fällt. Oft werden Ziele zu allgemein ("glücklich sein", "gesund bleiben", "viel Geld verdienen"), zu speziell ("neues Auto") oder zu kurzfristig ("morgen Abend Kino") verfasst. Ziele werden nicht einmal festgeschrieben, sie ändern sich oft laufend immer wieder aufgrund der Lebensumstände. Das erzeugt keine Verbindlichkeit für sich selbst gegenüber. Eine Zielformulierung beansprucht klare Kriterien, um das Ziel auch erreichbar zu machen. Ziele motivieren uns, sie führen uns in kooperative und konstruktive Beziehungen.

In manchen privaten und beruflichen Situationen müssen wir Entscheidungen treffen, handeln oder unsere Meinung äussern. Dabei kommen unsere Motive und Werte zum Ausdruck, die von der Familie, der Gesellschaft oder Kultur sowie dem Verlauf unserer Entwicklung beeinflusst wurden. Was sind denn meine Werte, die zu guter Letzt wirklich überbleiben? Was ist für mich persönlich wesentlich?

Und - fernab jeder Kategorisierung, was sind denn die Dinge, die unreflektiert bleiben? Jene Werte, an denen man sich eigentlich in jeder Situation, egal ob Familie, Unternehmung, Repräsentationsfunktion orientiert und die wirklich zählen? Jene Werte, die einen bestimmen, auf die man zuguter Letzt zurückfällt, wenn alle anderen Stricke reissen?

Die Glaubenssätze, die wir im Kopf haben, entscheiden darüber, ob wir erfolgreich sind oder nicht. Wer sich mit seinen Gedanken selbst ausbremst, tut das nicht selten über mehrere Stufen hinweg. Verdrängen der Existenz: „Ich habe kein Problem!“ Verdrängen der Bedeutsamkeit: „Das ist doch nicht so schlimm!“ Verdrängen der Lösbarkeit: „Kann man nichts machen“, Verdrängen der Kompetenz: „Schaffe ich nicht!“

Die Integration der Persönlichkeitsanteile ist wichtig und für die Zielerreichung entscheidend. Eine Persönlichkeit ist keine Einheit. Jede Persönlichkeit besteht vielmehr aus verschiedenen, teils gegensätzlichen „Unter-Ichs“, die sich im Laufe der Lebensgeschichte sinnvoll gebildet haben. Die Entstehung dieser Teilpersönlichkeiten, oder auch inneres Team, also z.B. der Nörgler, Zweifler, Perfektionist, Draufgänger, Kämpfer, geht weit zurück.

Die typische Form der Arbeit mit dem inneren Team besteht darin, die einzelnen Anteile im Äusseren Raum gemäss der inneren Wahrnehmung darzustellen, sie zu externalisieren. Es geht

darum ihre positiven Absichten zu erkennen und zu würdigen, sodass sie ihre Positionen zueinander verändern können, dass sie Ressourcen von Aussen erhalten oder Ressourcen untereinander austauschen. Vielleicht auch, dass sie Ereignisse, die in ihrer Vergangenheit liegen oder die Ausrichtung in ihrer gemeinsamen Zukunft klären. Die eigene, innere Ordnung wird wiederhergestellt.

Es gibt viele Anteile, die unser Leben bestimmen und formen. Um sie zu erkennen und zu entdecken, geht es am Anfang um eine wohlwollende, bewusste „Selbstreflektion“. Warum bin ich hier? Was ist für mich wesentlich? Es geht darum, einfach genau hinzuschauen. Dies ist, besonders für uns moderne, schnelle und stark vom Aussen geprägte Menschen, nicht immer so einfach: Nach innen zu gehen, zu hören, zu spüren oder zu schauen, was da im Innersten wartet, wenn wir das gesamte Äusserliche abgelegt haben.

Wer dauerhaft seine inneren Werte und Überzeugungen verletzt, wird von seinen Gefühlen und seinem Gewissen eingeholt.

Persönlichkeitsentwicklung nach dem Grundsatz des systemischen Coachings bedeutet erstens eine klare Auftragsklärung und Zielfokussierung, ein sanftes Hinführen zum Thema, zweitens ein Hinschauen auf die Dinge, die sich zeigen. Dann drittens ein Planen und Gestalten der neuen Lebensräume und viertens das Vereinbaren der notwendigen nächsten Schritte. Ein Konkretisieren des persönlichen, kraftvollen Zukunftsbildes.

Katrin Juntke