

LIEBER PRO-AKTIV

Newsletter von Günter W. Remmert
Lösungen in Beziehungen und Beruf



www.beege.de

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als Leserin oder Leser eines neuen Newsletters.

Menschliche Lösungen, beruflich wie privat zu ermöglichen, dazu sind folgende Anregungen gedacht:

INNERE LANDKARTEN	1
PRO-AKTIVES VERHALTEN	3
EIN VERGLEICH	4
DIE FREIHEIT ZU WÄHLEN.....	5
MEIN ENTSCHEIDUNGS-SPIEL-RAUM.....	6



Gefallen Ihnen diese Seiten? Wären sie auch etwas für Ihre Freunde? Dann empfehlen Sie den Newsletter doch weiter! Möchten Sie Danke sagen, Kritik üben, Vorschläge machen? Dann schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören. Freundliche Grüße aus dem Hunsrück

Günter W. Remmert

Günter W. Remmert
guenter@wachstums-impulse.de
www.facebook.com/guenter.remmert

INNERE LANDKARTEN

Die entscheidenden Dinge in unserem Leben hängen nicht von Fakten ab, sondern von der Art und Weise, wie wir Fakten interpretieren und was wir aus ihnen machen.

- Mache ich einen Fehler oder eine interessante, vielleicht kostbare Lernerfahrung?
- Unterwerfe ich mich einem wie auch immer gearteten Zwang oder treffe ich eine Wahl?
- Lasse ich mich von einer Schwierigkeit aus der Bahn werfen oder nehme ich sie als Herausforderung, mich anders und geschickter zu engagieren?

Solche unterschiedlichen Interpretationen haben mit inneren Landkarten zu tun. Solche Landkarten sind grundlegende Orientierungen für die Verarbeitung von Lebenserfahrungen.

Viele Menschen benutzen eine innere Landkarte, in der vor allem Abhängigkeiten vorkommen. Ihr Verhalten folgt einer tiefen Überzeugung des Mangels, der Unfreiheit und Fremdbestimmung. Auf einen gegebenen Reiz antworten sie quasi automatisch mit einer entsprechenden Reaktion. Alternativen, Wahlmöglichkeiten und dementsprechend andere Ergebnisse werden dabei systematisch ausgeblendet.

Eine reaktive innere Landkarte lässt sich an der Sprache ablesen:

- **»So bin ich eben.«**
→ Das heißt: Ich kann mich und mein Verhalten nicht ändern. Ich bin bereits festgelegt. Und zwar von etwas, das ich nicht ändern kann.
- **»Er oder sie macht mich so wütend!«**
→ Das heißt: Meine Gefühle werden von anderen bestimmt. Sie liegen außerhalb meines Einflusses. Die Umstände oder andere Menschen zwingen mir bestimmte Gefühle auf.
- **»Ich muss ...«**
→ Das heißt: Ich stehe unter Zwang. Ich bin nicht frei, meine eigenen Handlungen zu bestimmen.

Die Sprache drückt nicht nur etwas aus, sie bestimmt auch. Sie nimmt Einfluss darauf, was sich und wie sich etwas ereignet. Eine reaktive Sprache ist deswegen ein ernsthaftes Problem, weil sie zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung wird. Durch ihre Benutzung werden Menschen in der Grundüberzeugung bestärkt, sie seien fremdbestimmt. Gleichzeitig produziert diese Annahme Beweise, die diese Vorstellung unterstützen. Reaktive Menschen fühlen sich immer mehr als Opfer ohne Kontrolle über ihr Leben und ihr Schicksal. Sie suchen die Schuld an ihrer Situation außerhalb ihrer selbst, bei anderen Leuten oder bei den Umständen.

Hätten die Landkarten der Fremdbestimmung Recht, dann gäbe es weder Freiheit noch Wahl. Es gäbe keine Alternativen, keine wirkliche Entscheidung noch die daraus resultierende Verantwortung. Da all dies aber offensichtlich existiert, haben die Landkarten der Abhängigkeit nicht nur schlechte Auswirkungen, sie beruhen zudem auf Selbsttäuschungen.

PRO-AKTIVES VERHALTEN

Die größte Revolution unserer Zeit dürfte die Entdeckung gewesen sein, dass die Menschen durch die Änderung ihrer Geisteshaltung die äußeren Umstände ihres Lebens ändern können.

William James (1842-1910), US-amerikanischer Psychologe und Philosoph

Für das konstruktive Gegenteil des reaktiven Verhaltens hat sich das Wörtchen „pro-aktiv“ eingebürgert. In den meisten Wörterbüchern sucht man diesen Ausdruck allerdings vergebens. Er bedeutet mehr, als nur aktiv sein, mehr als einfach nur die Initiative zu ergreifen. Er nimmt ernst und setzt voraus, dass wir als Menschen selbst für unser Leben verantwortlich sind.

Unser Verhalten ist ein Ergebnis unserer Entscheidungen, nicht nur der gegebenen Bedingungen. Wir haben die Fähigkeit, unser Leben zu gestalten. Wir sind in der Lage, uns eine Palette von Verhaltensmöglichkeiten vorzustellen und sie in Gedanken und Worten durchzuspielen, mögliche Konsequenzen vorauszusehen und dann eine Wahl zu treffen.

Wir besitzen die Fähigkeit, einen Impuls einem Wert unterzuordnen. Reaktive Verhaltensweisen werden von Gefühlen, den Umständen, den Bedingungen oder der Umwelt bestimmt. Verhält sich jemand pro-aktiv, dann bezieht er den Antrieb aus seinen Werten - sorgfältig überdachten, ausgewählten und verinnerlichteten Werten.

Natürlich werden alle Menschen von äußeren, also materiellen, sozialen oder psychologischen Reizen beeinflusst. Aber unser Umgang mit bewussten oder unbewussten Reizen ist unsere Wahl- und Entscheidungschance. Beruht dieser Umgang auf Selbstbewusstsein und einem Gefühl für die eigene Würde und Freiheit, dann nehmen wir unsere Verantwortung wahr.

Dieser Zusammenhang ist manchmal schwer zu akzeptieren. Das gilt besonders, wenn wir unser Elend viele Jahre lang auf die Umstände geschoben oder mit dem Verhalten anderer Menschen begründet haben. Denn ein sich pro-aktiv verhaltender Mensch kann ehrlich und aus dem tiefsten Inneren heraus sagen:

»Das was ich heute bin, bin ich aufgrund meiner gestrigen Entscheidungen«.

Mit dieser Anerkennung erwirbt er zugleich die Kraft für einen wirklichen Neuanfang:

»Jetzt entscheide ich mich neu.«

Schwierige und schmerzliche Erlebnisse können so zu wertvollen Erfahrungen werden. Aus Fehlern werden „richtige Fehler“, also hilfreiche Lernprozesse. Durch sie entwickeln sich innere Kräfte und formt sich auf lange Sicht unser Charakter. Durch „richtige Fehler“ wächst die Fähigkeit, auch in Zukunft mit schwierigen Bedingungen fertig zu werden. „Falsche Richtigkeiten“ dagegen lassen solche Lernmöglichkeiten ungenutzt.

Wir haben fast alle schon einmal jemanden getroffen, der unter sehr schweren Bedingungen lebt, vielleicht todkrank ist oder eine schwere körperliche Behinderung hat und dabei eine besondere innere Stärke bewahrt. Wie klärend und wohltuend die Haltung solcher Menschen ist! Kaum etwas hinterlässt einen stärkeren Eindruck auf andere als die Bewusstheit, dass jemand das Leiden und die Umstände verwandelt hat und nun etwas verkörpert und ausdrückt, das das Leben bejaht und feiert.

EIN VERGLEICH

REAKTIVES VERHALTEN

Äußeres Verhalten

Reagiere automatisch, reflexhaft
 Erfülle vor allem die Erwartungen anderer
 Übernehme ungeprüft fremde Meinung
 In Alltagsprobleme verwickelt
 Unverbindlich in Verpflichtungen
 Unklar über die Wirkungen meiner Handlungen auf andere
 Alles ist gleich (un)wichtig
 Unter dem Diktat des Dringlichen
 Sich schnell verausgabend, Dis-Stress
 Persönlich stagnierend
 Handle fremdbestimmt
 Ich funktioniere
 Unselbständig und unfrei

Inneres Empfinden

Gefühl des Ausgeliefert-Seins
 Wenig Selbst-Vertrauen
 Minderwertigkeitsgefühle
 Ohne Ideen, arm an Fantasie
 Mein Antrieb erfolgt von außen,
 durch einen fremden Reiz
 Fühle mich als Opfer der Umstände
 Empfinde mich als Rädchen im Getriebe

Bei Problemen

Fixiert auf Klagen und Kritik
 Großes Interesse an Schuldzuweisungen
 Leugne Verantwortung für eigenes Handeln und seine Konsequenzen
 Wenig Grundsätze, kaum Wertorientierung
 Verstrickt in Fehler

Gegenüber Neuem

Angst vor Unbekanntem
 Statisch und beharrend
 Wenig interessiert, unmotiviert
 In Verhaltensmustern gefangen
 Werde gelebt

Reaktive Sprache

Man ...
 Man muss ... Ich kann nicht ...
 ..., aber ...
 Da kann man nichts machen!
 Dafür habe ich keine Zeit!

PRO-AKTIVES VERHALTEN

Äußeres Verhalten

Kenne und nutze mehrere Verhaltensalternativen
 Ich wähle und entscheide mich
 Bilde mir mein eigenes Urteil
 Entwickle Visionen und Ziele
 Verbindlich in Verpflichtungen
 Kenne den eigenen Einflussbereich, bin interessiert, ihn zu vergrößern
 Vergebe klare Prioritäten
 Orientiert am Wichtigen
 Balance Produktion - Produktionskapazität
 Interessiert an persönlicher Entwicklung
 Handle selbstbestimmt
 Ich gestalte
 Selbständig und frei

Inneres Empfinden

Gefühl des Gefordert-Seins
 Fragloses Selbst-Vertrauen
 Gefühl für eigenen Wert und Würde
 Kreativ, fantasiebegabt
 Mein Antrieb erfolgt von innen,
 durch mich selber
 Fühle mich als Chef meines Verhaltens
 Bin gestaltende Kraft in einem großen Ganzen

Bei Problemen

Ergebnis- und lösungsorientiert
 Uninteressiert an Schuldzuweisungen
 Übernehme Verantwortung für mein Handeln und seine Konsequenzen
 Klare Grundsätze und persönliche Werte
 Lerne aus Fehlern

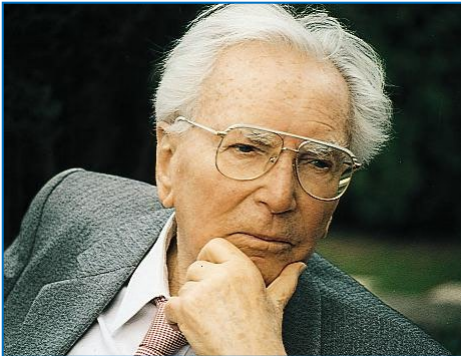
Gegenüber Neuem

Offen für Innovationen
 Flexibel und beweglich
 Lernfähig und lernwillig
 Den Handlungsspielraum erweiternd
 Wähle mein Leben

Pro-aktive Sprache

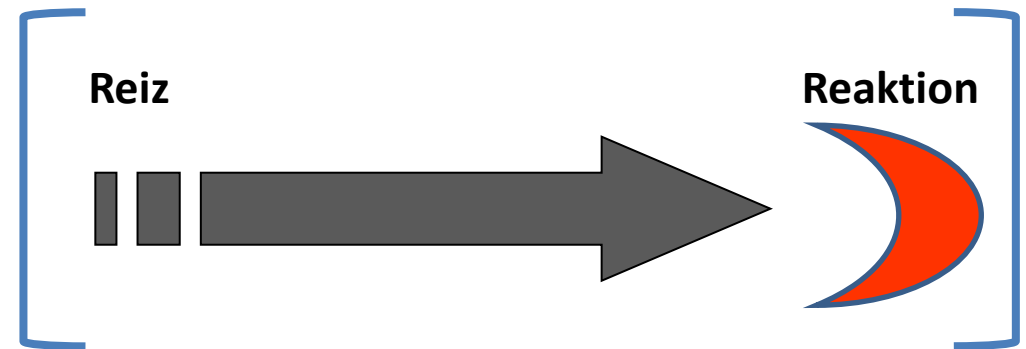
Ich ...
 Ich will, ich werde (nicht) ...
 ... und ...
 Vielleicht gibt es einen besseren Weg.
 Mir ist (anderes) wichtiger.

DIE FREIHEIT ZU WÄHLEN



*Zwischen Reiz und Reaktion
hat der Mensch die Freiheit zu wählen.*

Viktor Frankl (1905-1997),
Begründer der Logotherapie



Reaktives Verhalten:

- **Automatisch, reflexhaft**
- **Schlechte Gewohnheit oder Routine, z.B. Aufschieberitis, Diktat des Dringlichen**
- **Fremdbestimmt, funktionierend**
- **Süchtig, unselbständig und unfrei**
- **Fixiert auf Mängel oder Fehler, Klagen oder Kritik**
- **Antrieb von außen, durch fremden Reiz**
- **Opfer der Umstände, Rädchen im Getriebe**

MEIN ENTSCHEIDUNGS-SPIEL-RAUM

