

TopTipp Nr. 21: Das Prinzip der Lebenshüte

- Nutzen Sie Ihre Energiequellen oder leiden Sie unter Energieverlust? -

Heute geht es um ein wichtiges Thema aus dem Bereich Selbstmanagement. Ich möchte Sie heute ein wenig zur Selbstreflektion und zum Nachdenken anregen. In meinen Seminaren erlebe ich immer wieder, dass viele Menschen das viel zu wenig tun. Das Prinzip der Lebenshüte ist ein guter Ansatz dazu. Was verbirgt sich dahinter?

Jeder von uns spielt in seinem Leben viele verschiedene Rollen, berufliche wie auch private. Wir nennen diese Rollen "Lebenshüte". Solche Lebenshüte haben wir uns manchmal "selbst aufgesetzt", manche davon wurden uns von anderen gegeben (manchmal sogar aufgezwungen).

Hier einige Beispiele: Abteilungsleiter, Vater/Mutter, Sohn/Tochter, Spezialist für..., Vereinsvorstand, Mitglied im Betriebs- / Personalrat, Sportler, Ansprechpartner für ..., Freund, Gärtner, Bauherr, Nebenjobler, usw.

Allen sind einige Eigenschaften gemeinsam:

- ▲ Lebenshüte nehmen Zeit in Anspruch, zuweilen sogar sehr viel.
- ▲ Lebenshüte erfordern Energie und Kraft (manche auch Geld).
- ▲ Lebenshüte frustrieren uns, wenn wir sie nicht mögen oder sie nicht ausleben können.
- ▲ Lebenshüte belasten uns, wenn sie zu zahlreich werden.
- ▲ Vor allem aber: Diejenigen Lebenshüte, die wir akzeptieren und lieben, erfüllen uns mit großer Freude und Energie, sie motivieren und tragen uns durch den Tag und machen uns zu einem lebensfrohen und ausgeglichenen Menschen.

Sie sehen, Lebenshüte haben für jeden von uns einen großen Nutzen. Andererseits sind sie mit Aufwand verbunden, von alleine passiert da gar nichts. Und hier liegt die Crux: Für jeden von uns gibt es individuelle Grenzen, wie viel Aufwand wir bereit sind, auf uns zu nehmen bzw. zu ertragen und ab wann wir uns überfordert fühlen. Werden diese Grenzen überschritten, entsteht Stress, die Balance gerät aus dem Gleichgewicht, einige Lebenshüte verkümmern und die verbleibenden können ihre Rolle als Energiequelle nicht mehr erfüllen.

Es lohnt sich, von Zeit zu Zeit inne zu halten und sich die eigene Situation bewusst zu machen. Es ist sehr hilfreich, wenn Sie sich diese Fragen beantworten (bitte schriftlich):

1. Welches sind Ihre Lebenshüte? (Machen Sie eine Liste.)
2. Warum sind Ihnen diese Lebenshüte wichtig?
3. Welche üben Sie gerne/leidenschaftlich aus und welche nicht? (Begründung?)
4. Wann haben Sie diese Rollen zum letzten Mal aktiv ausgeübt? Wann hätten Sie diese Rollen aktiv ausüben sollen? (Konkrete Angaben bitte.)
5. Falls Sie einen Lebenshut reduzieren/ablegen oder auch verstärken/neu aufsetzen wollen, welchen Preis müssen Sie dafür bezahlen bzw. was gewinnen Sie dadurch?
6. Welche Konsequenzen leiten Sie daraus für sich ab?

Faustregel: Wenn Sie mehr als 7 Lebenshüte für sich gefunden haben, dann sollten Sie Ihre Rollen reduzieren. Entscheiden Sie sich, werfen Sie Ballast ab. Mehr als 7 Lebenshüte kann kaum ein Mensch bewältigen, ohne dass einer oder mehrere darunter leiden.

Es kann gut sein, dass Sie jetzt ein wenig ins Grübeln kommen und vielleicht beschäftigt Sie dies auch noch in den folgenden Tagen. Lassen Sie es zu! Nehmen Sie Ihre Notizen immer wieder einmal zur Hand und ergänzen Sie Ihre Gedanken. Selbstreflektion muss reifen.

Fangen Sie an. Viel Erfolg!