

**Wenn wir die eingeschlagene Richtung nicht ändern,
gelangen wir wahrscheinlich dort hin, wohin wir gehen.**

altes chinesisches Sprichwort

Schnelle Tipps zur Selbstmotivation

- Sei gut zu dir selbst!
- Sei freundlich zu dir selbst!
- Nimm dir Zeit für die Klärung deiner Ziele und deiner Bedürfnisse!
- Stoppe deine (gewohnheitsmäßigen) Bewertungen!
- Interessiere dich für deine Ambivalenzen – also für dich!
- Suche dir unterstützende Umfeldler!
- Übe und trainiere, wenn es dir gut geht!
- Tue, was du liebst; liebe, was du tust!

- Misstraue schnellen Tipps!

Die Kunst der Selbstbestimmung

Heteronomie	Autonomie
Naturnotwendigkeit	Willensbildung
Ordnung	Entscheidung
Experten	Entscheidungsträger
Voraussagen	Bewährung
Sorgfaltspflicht	Verantwortung
Wissen	Gewissen
Naturwissenschaft	Ethik
Lernen	Üben
Fremdbestimmung	Selbstbestimmung

Selbstbestimmung im Bereich der Heteronomie ist Dummheit.

Fremdbestimmung im Bereich der Autonomie ist Feigheit.

**Der Weg des reifen Menschen ist eine Gratwanderung
zwischen Dummheit und Feigheit!**

Herbert Pietschmann

Resilienz

= Fehlertoleranz, Widerstandsfähigkeit

nach Nuber (1999)

Resiliente Menschen sind in der Lage, Krisen ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen.

Solche Menschen sind durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- sie akzeptieren Krisen und die damit verbundenen Gefühle und geben sich die notwendige Zeit für deren Bewältigung;
- sie erkennen an, was sie nicht beeinflussen können und verhalten sich dennoch nicht anhaltend als Opfer, sondern suchen nach Lösungen, um die Folgen des Geschehenen zu lindern;
- sie lösen ihre Probleme gemeinschaftlich mit anderen, die ihnen einführend und unterstützend zur Seite stehen;
- sie bewahren eine optimistische Grundhaltung im Sinne einer bewältigbaren Zukunft;
- sie schätzen den eigenen Anteil an einer Krise realistisch ein und übernehmen dafür Verantwortung, bleiben aber nicht in Selbstvorwürfen stecken;
- sie rechnen mit der Instabilität ihrer näheren und weiteren Umwelt und den Möglichkeiten, beruflich und privat zu scheitern und beschäftigen sich gedanklich mit möglichen Zäsuren und Lebensabschnitten, soweit diese vorhersehbar sind.

Literatur

Maja Storch, Julius Kuhl
Die Kraft aus dem Selbst
- Sieben PsychoGyms für das Unbewusste
Huber; 2013

Diana Drexler
Gelassen im Stress
- Bausteine für ein achtsameres Leben
Klett-Cotta; 2007

Hugo M. Kehr
Authentisches Selbstmanagement
- Übungen zur Steigerung von Motivation und Willensstärke
Beltz; 2009

Wolfgang Schmidbauer
Dranbleiben
- die gelassene Art, Ziele zu erreichen
Herder; 2002

Jakob Schrenk
Die Kunst der Selbstausschöpfung
- Wie wir vor lauter Arbeit unser Leben verpassen
Dumont; 2007

Günter F. Müller, Walter Braun
Selbstführung
- Wege zu einem erfolgreichen und erfüllten Berufs- und Arbeitsleben
Huber; 2009

Walter Braun, Günter F. Müller
Praxisfeld Selbstführung
- Der Werk- und Denkzeugkasten für den Einsatz persönlicher Ressourcen
Huber; 2009

Nicola Fritze
Raus aus der Grübelfalle
- Wie sie Ihre Denkgewohnheiten ändern und Ihre Persönlichkeit gezielt weiterentwickeln
Südwest; 2011

Jens-Uwe Martens
Praxis der Selbstmotivierung
- Wie man erreichen kann, was man sich vornimmt
Kohlhammer; 2012