

Führe dein Selbst – Selbstmanagement - Selbstregulation Teil 2

Im „Führe dein Selbst Teil 2“ geht es um die Selbstregulation.

Führe dein Selbst aktiv und selbstbestimmt! Die Fremdbestimmung macht uns krank.



Selbststeuerung nach der Persönlichkeitstheorie von Prof. Dr. Julius Kuhl „Persönlichkeit-System-Interaktionen (PSI)“

Laut [PSI-Theorie](#) sind die Fähigkeiten zur Selbststeuerung die sogenannten Zweitreaktionen. Diese Kompetenzen helfen uns, schwierigen Situationen nicht einfach ausgeliefert zu sein. Wir können diese selbst beeinflussen.

Die gute Nachricht:

Wir können diese Kompetenzen wie Muskel trainieren und nutzen – Ziele entwickeln, die unseren Bedürfnissen entsprechen und diese auch gegen innere und äußere Widerstände umsetzen.

Uns steht nichts mehr im Weg, der zu werden, wer wir sein wollen.

Dafür brauchen wir ganz genau zu wissen,

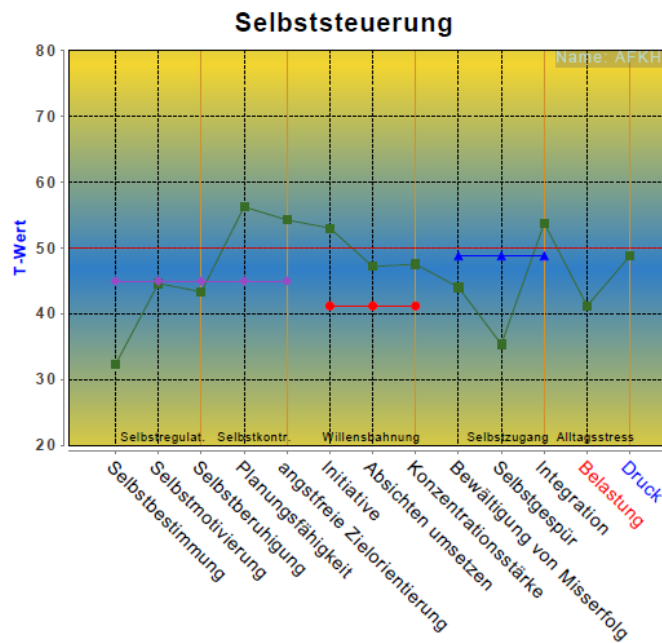
- wo wir hin wollen und
- die Ursachen der Schwierigkeiten auf dem Weg dahin kennen.
- Wir haben die Fähigkeit, diese erkannten Hindernisse aktiv aus dem Weg zu räumen (hinderliche Verhaltensmuster).

Wir können aktiv unsere Kompetenzen trainieren. Ich bin davon überzeugt, dass unser selbstbestimmter Wille unser Wegbegleiter ist. [Dein Lumly](#)

Nun zur Selbststeuerung und den dazugehörigen Komponenten:

Anhand eines Test-Ergebnis-Beispiels von einer Klientin betrachten wir das Selbststeuerungsinventar (SSI).

Es geht um die Selbstmanagement-, Handlung- oder Selbstmanagement-Kompetenzen (Volition, Willenskraft)



Wir zerlegen Selbststeuerung in vier Formen:

1. Selbstregulation (Selbstwahrnehmung & Selbstverwirklichung)
2. Selbstkontrolle
3. Willensbahnung (versus Willenshemmung)
4. Selbstbahnung (versus Selbsthemmung)

Die Selbstregulation ist die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse und Werte wahrzunehmen, und dann im nächsten Schritt Ziele in Übereinstimmung mit eigenen Bedürfnissen, Überzeugungen und Werten zu bilden.

Mit der Fähigkeit der Selbstregulation entscheiden wir uns selbstbestimmt und frei für Ziele, die unsere persönlichen Weiterentwicklung fördern – ohne Zwang und Druck – Wir haben dabei einen starken Willen und sind motiviert, unsere Ziele zu erreichen, wenn diese unseren Bedürfnissen und Werten entsprechen. Wir stehen voll dahinter und können uns damit identifizieren.



3 Komponenten der Selbstregulation:

1. Selbstbestimmung,
2. Selbstmotivierung
3. Selbstberuhigung

1. Selbstbestimmung:

Die Grafik zeigt hohe Werte bei Druck und Belastung. Das bedeutet, dass Vera in ihrer momentanen Lebenslage großen Stress erlebt. Das veranlasst, dass sie keinen Zugang mehr zu ihrem Selbst, zu ihren Lebenserfahrungen, Bedürfnissen und Fähigkeiten hat.

Sie kann kaum spüren, was sie selber wirklich will. Das führt zur Selbsthemmung, zu verzerrter Selbstwahrnehmung.

Steht Vera zu den Zielen, die sie verfolgt?

Entsprechen ihre Ziele ihren Bedürfnissen?

Wie führt sie sich?

Wie bewältigt sie ihren Alltag?

Die Klientin kam zu mir wegen Depression. Ich nenne sie Vera.

Beim Auswertungsgespräch ihrer Test-Ergebnisse wunderte sich Vera über den niedrigen Wert ihrer Selbstbestimmung (ca. 28):

„Wie denn das? Ich mache schon das, was ich will. Dachte ich jedenfalls!“

Die Selbstbestimmung ist dir Fähigkeit, in Übereinstimmung mit eigenen Bedürfnissen und Überzeugungen zu handeln. Selbstbestimmt eigene Ziele durchzusetzen und sich selbstsicher gegenüber anderen zu verhalten.

Wenn der Zugang zu unserem Selbst abhanden kommt, sind wir anfällig, fremde Ziele und Wünsche für unsere eigenen zu halten. Wir sind nicht mehr der Kapitän unseres Schiffes und werden fremdgesteuert, ohne dass es uns bewusst ist.

Nicht nur das!

Es könnte auch sein, dass wir

- uns von Erwartungen der anderen leiten lassen,
- schwer NEIN sagen,
- uns kaum abgrenzen können.

Noch mehr:

- die Motivation und Energie fehlen uns,
- wir spüren Unlust und haben keine Freude mehr bei unseren Vorhaben / Aufgaben,
- Vielleicht fühlen wir uns sogar überfordert, lustlos, machtlos und hilflos mit hoher Erregung.





„Es kotzt mich an!“

Fehlende Selbstbestimmung lässt Fremdbestimmung zu:

- Entfremdung von eigenen Bedürfnissen, inneren Werten und Interessen
- Das kann zu körperlichen Beschwerden und psychischen Erkrankungen wie zum Beispiel Burnout und Depressionen führen.

2. positive Selbstmotivierung

Warum positive Selbstmotivierung?

Um ins Handeln zu kommen, brauchen wir Begeisterung, positive Kraft und Energie.

Es gibt Menschen, die sich aus Angst vor negativen Ergebnissen motivieren, ihre Ziele zu verfolgen.

Zum Beispiel

- wenn ich die Steuererklärung nicht rechtzeitig mache, habe ich dann Probleme mit dem Finanzamt. Oder
- wenn ich nicht meine Arbeit fertig bekomme, kriege ich Ärger mit dem Chef. Oder
- wenn ich nicht mit dem Rauchen aufhöre, würde ich Lungenkrebs bekommen.

Also, sie zwingen sich aus Angst heraus, ihre Absichten umzusetzen.

Wie schafft Vera, die eigene Stimmung zu beeinflussen, um handlungsfähig zu bleiben?

Sich bei schwierigen oder langfristigen Zielen / Absichten bei Laune zu halten?

Wie gut gelingt es ihr, auch unangenehmen Dingen etwas Positives abzugewinnen?

Kann sie sich selbst Mut machen?

Die Grafik (Selbststeuerung) zeigt ihren sehr niedrigen Wert bei Selbstmotivierung (Ca. 30).

Das kann zwei Gründe haben

1. Es kann sein, dass das, was sie tut, nicht mit ihren Bedürfnissen übereinstimmt. Oder,
2. Sie hat vielleicht Angst vor Misserfolg und Enttäuschungen. Das kann verursachen, dass sie ihre Vorhaben aufschiebt, usw.



3. Selbstberuhigung

Die Selbstberuhigung ist die Fähigkeit, negative Erlebnisse auszuhalten, zu integrieren und sich nicht von Unsicherheit, und Angst überfluten zu lassen.

Zum Beispiel: Misserfolg zu erleben, macht traurig und ist stressig. Wenn ich es aber schaffe, ruhig zu bleiben und gelassen damit umzugehen statt zu grübeln, kann ich meine Fehler erkennen und daraus lernen.



Stressbewältigung statt zu grübeln, zu resignieren oder an die Decke zu gehen. So haben wir dann Energie – und Glückshormone wie Dopamin statt Adrenalin, Cortisol, Noradrenalin.

Gelingt es Vera, ihre innere Anspannung und Nervosität gezielt abzubauen?

Hausaufgabe oder Experiment:

1. Absolute Priorität: Entspannung, Selbstberuhigung! Sie lernt, sich zu entspannen.

Du kannst viele Übungen zur Gelassenheit hier lesen: [Stress-einfach-abbauen](#)

2. Die zweite Übungsmöglichkeit ist der „Selbsta Ausdruck“.

Sie lernt, eigene Gefühle und Meinungen wichtig zu nehmen und sie in Alltagssituationen auszudrücken. Die Form des Selbstaudrucks muss auch gelernt sein – gewaltfreie Kommunikation :-)

Ich grinse immer beim Wort „gewaltfrei“, denn die Wortwahl sehr wichtig für ihren Zweck ist.

Also, Vera lernt, sich selbst zu führen, nämlich erst sich zu beruhigen, um eigene Bedürfnisse wahrnehmen zu können und diese auch auszudrücken. Sie hat sich ein schönes Tagebuch besorgt und schreibt jeden Tag ihre Erlebnisse, Gedanken, Gefühle und Wünsche auf. Weiterhin übt sie, eine gute Sammlerin oder Jägerin zu werden => Training der Fähigkeit, in Negativen etwas Positives zu gewinnen.

Nach dieser Übung sagte Vera: Ich führe mich selbst immer besser und das tut mir gut 😊



Ja, ich arbeite mit Hausaufgaben / Experimenten – nachdem Motto „*Übung macht den Meister.*“

„Unser Gehirn wird so geformt, wie wir es benutzen.“ Gerald Hüther

Führst du dich wirklich selbst (selbstbestimmte Selbstführung)?

Selbststeuerungskompetenzen helfen dir, schwierigen Situationen nicht einfach ausgeliefert zu sein. Du kannst aus deiner eigenen Kraft etwas daran ändern. Du hast die Fähigkeit, selbstbestimmt und motiviert deine Ziele zu erreichen. Die Voraussetzung dafür ist, dass deine Ziele deinen Bedürfnissen entsprechen, in Übereinstimmung mit deinem Unbewussten sind. Nur dann haben deine Ziele eine Chance, realisiert zu werden.

Es geht weiter mit dem Artikel „Führe dein Selbst – Selbstmanagement Teil 3“.

Herzlichst mit besten Wünschen für dich!

Soheila

[Führe dein SELBST! Selbstmanagement Teil 1](#)

[Selbstkontrolle – Führe dein Selbst! Teil 3](#)

[Initiative-Willenskraft! Führe dein Selbst! Teil 4](#)

[Selbstbewusstsein – Führe dein Selbst! Teil 5](#)

