



Ob man sich an inneren – bzw.: verinnerlichten – Widersprüchen abarbeitet oder genau das tut, was "man" machen "sollte", wird hirnphysiologisch betrachtet im präfrontalen Cortex abgeglichen.

Gesunde Menschen befähigt diese Hirnregion zum Beispiel dazu, den Maskierungen der Selbsttäuschung auf die Schliche zu kommen, bewusste Entscheidungen zu steuern und die persönliche Gefühlslage im Griff zu behalten. Bisweilen heftige, meist spontan auftretende Empfindungen kontrollieren zu können, trägt maßgeblich zur Selbstakzeptanz bei. Das gilt insbesondere hinsichtlich sogenannter „negativer“ Emotionen wie Frustration, Ärger, Zorn, Aggression oder Wut. Denn fast jedem Menschen fallen unterschiedliche soziale Rollen zu, die es fortwährend ins Lot zu bringen gilt – möglichst kontextspezifisch, ohne dabei in Konflikte zu sich

selbst und/oder zu anderen zu geraten, ohne in die Selbstentfremdung zu schlingern oder dem sozialen Umfeld gehörig fremd zu werden. Die Vorstellung vom eigenen Ich bleibt nämlich u.a. in den konkreten Verkettungen sozialer Situationen verankert.

Vor diesem Hintergrund kann man sich auf die folgenden „inneren Ressourcen“ stützen, um Alltag wirksam zu bewältigen:

#### – Eigenliebe

Hierfür nützt es, sich den Sinn des eigenen Handelns wachzuhalten.

Zum Beispiel, indem man sich bewusst darüber bleibt, dass die Herangehensweisen im Jetzt und Hier u.a. von zurückliegenden Lebensentscheidungen direktiv motiviert und informiert werden.

Denn: Gerade diese Lebensentscheidungen wirken gelegentlich wie eine Blaupause für die Gegenwart. Zum Beispiel kann man sich vergegenwärtigen, wie lange man die eigene Problemlösungskompetenz bereits trainieren konnte und die Kohärenz zwischen Denken und Handeln überprüfen.

#### – Selbstachtung

Hierfür nützt es, sich zu vergegenwärtigen, wo die Korrelationen zwischen den eigenen Stärken und Schwächen liegen. Um die Störfaktoren für sich selbst wie auch für andere möglichst zurückzuhalten, braucht man Lernoffenheit. Zum Beispiel, um Fehler zum Ursprung zurückzuerfolgen, damit sie künftig vermieden werden können oder um Erfolge zu feiern und parallel dazu die nächsten Schritte daraus abzuleiten.

Oder indem man sein Ausdauervermögen mobilisiert, um an den

guten wie auch an den schlechten Erfahrungswerten unmittelbar „dranzubleiben“.

#### – Qualia

Obgleich niemand das Maß aller Dinge ist, kann man darauf achten, zumindest sein eigenes Maß zu bleiben, allemal für die eigenen Dinge und Angelegenheiten.

Denn die Bedeutung von persönlicher Verantwortung liegt u.a. darin, die Beziehung zu sich selbst intakt zu halten und die gefühlszentrierte Subjektivität ernst zu nehmen – das sogenannte „phänomenale Bewusstsein“, das u.a. als „Qualia“ beschrieben wird. Denn: So viel, so tiefgehend „weiß“ niemand über sich selbst wie eben: man selbst – bewusst, vorbeimusst, unbewusst, rational, intuitiv, emotional, psychisch und physisch.

Gelegentlich nützt auch, das sogenannte „autobiografisches Gedächtnis“ zu aktivieren, das u.a. durch die Kraft des Unbewussten vor- und zurückgeworfen wird und dementsprechend das eigene Vorwärtskommen begünstigen kann. Zum Beispiel, indem man das eigene Vorwissen in neuartige Zusammenhänge integriert und/oder einen veränderten Blickwinkel dazu einnimmt.

#### – Körperwahrnehmung

Wer den Körper bewusst einsetzt, stärkt u.a. das Gespür für die eigene Wirksamkeit. Man interagiert buchstäblich mit der ganzen Welt und nimmt gleichzeitig einen selbstbestimmten Anteil daran. Weil die persönlichen Eindrücke rund ums individuelle Körperschema kreisen und dabei eine Reduktion auf das scheinbar

Wesentliche nach sich ziehen, greift dabei paradoxerweise das Prinzip der „selektiven Wahrnehmung“. Zum Beispiel beim Lauftraining, bei der Alexander-Technik oder der Anwendung der Feldenkrais-Methode. Das Leben per se bleibt zwar nur bedingt kontrollierbar, aber:

„Hat man sein Warum des Lebens,  
so verträgt man sich fast mit jedem Wie.“  
– Friedrich Nietzsche (1844 – 1900) –

