



Stabilität schafft Sicherheit, bis sie zur festgefahrenen Routine wird oder gar einengt. Deshalb ist mitunter richtig und wichtig, innezuhalten, um zu sortieren, was bewährt bleibt, überholt ist, Energie nimmt, neu ist oder Kraft gibt.

Zudem scheinen die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen – mal im Schleichgang, mal im Stehschritt – den permanenten Wandel quasi zyklisch zu durchlaufen und legen dadurch stets neue Interaktionen, Reaktionen und Impulsgebungen nahe. Gesetzliche Grundlagen, politische Landkarten oder die Strukturen beruflicher Netzwerke verändern sich derzeit fast so eigendynamisch wie die persönlichen Lebenslagen – zum Beispiel, wenn die vertrauten Alltagsgewohnheiten umbrochen werden und Jobwechsel,

Wohnungsumzüge, Familienzuwachs oder unerwartete Krankheitsphasen eine persönliche Umstellung verlangen. Ich folge in solchen Situationen dem Motto: „Du musst das Verändern selbstbestimmt leben“ und nutze u.a. folgende Methoden, um authentisch in der eigenen Spur „unterwegs“ zu bleiben:

– Ich hinterfrage die vermeintlichen Fortschritte und adhoc auftretende Phänomene, wenn zum Beispiel meine Alltagsbeobachtungen zeigen, dass das Smartphone von immer mehr Menschen wie eine Erweiterung ihres Körpers zutage tritt. Aus meiner Warte ergibt sich daraus die Frage: „Brauche ich das? Wirklich?“

– Ich suche den kollegialen Austausch, um die Impulse von Leuten aufzunehmen, die ich in ihrer Arbeit und/oder ihrer Herangehensweise schätze. Diese Einflüsse adaptiere ich dann u.a. für meine eigene Entscheidungsfindung.

– Ich halte mir bewusst, dass das Leben „für sich genommen“ Risiken birgt. Und dass sich manches Risiko letztlich noch als Chance und Glücksfall „entpuppt.“

– Ich wahre den Kontakt zu meiner Intuition, weil sie erfahrungsgestütztes Wissen enthält, das Zutrauen stärkt und wie ein „Kompass“ wirkt, der durch die eigenen Wertvorstellungen „geeicht“ ist.

– Ich versuche, Konfliktpotentiale möglichst geradeheraus zu akzeptieren und auch zu benennen, um der persönlichen Prokrastination und den eigenen Verdrängungsmechanismen mit offenem Visier entgegenzuwirken.

– Ich erinnere mich, dass gerade in Zeiten von Veränderung charakterliche Eigenschaften wie Humor, Selbstvertrauen, Optimismus und die Verantwortung für das eigene Verhalten meistens zuverlässig die Richtung weisen. In punkto Selbst-Management kann ich diese Stärken unter fast allen Umständen mobilisieren – wie die meisten anderen Menschen übrigens auch.

Copyright am Text: Jana Chantelau

