

## ***Jeder sein eigener Unternehmer***

Wege zu einem selbstbestimmten Leben

### 7. Kapitel

#### **Wie die Freuden eines Marathonlaufs: Selbstverbesserung**

##### Grundlegende Erfahrungen

Ohne Anstrengung einfach alles können. In jeder Situation. Wie ein junger Gott, **genial und schön** – so würden wir gerne auf der Bühne unseres Lebens agieren. Spontan tun, wonach einem zumute ist. Und nicht befürchten müssen, dass ein dickes Ende hinterher kommt. Essen und trinken nach Herzenslust. Zusammenleben mit wem man gerade möchte. Arbeiten ohne Zwänge.

Aber von Kindesbeinen an erfahren wir es anders: Dauernd ist etwas falsch. Ständig werden wir ermahnt, vor etwas aufzupassen, uns in acht zu nehmen. **Unablässig belehrt man uns.** Nicht was man möchte, muss man tun, sondern man muss das tun, was die Erwachsenen für richtig halten.

Wenn wir uns dann im Revier unserer Kindheit eingerichtet haben, kommt der Schock der Einschulung: Disziplin und Lernzwang. **Die Schule packt uns**, bestimmt unseren Tag. Auch wenn die Anpassung gelingt und wir Leistung bringen, so haben wir doch das Gefühl, dass wir fremdbestimmt leben – und wir sehnen uns nach dem Tag des Erwachsenseins, von dem an wir eigenmächtig tun und lassen können, was wir wollen.

##### Freiheitsberaubung und Versagensängste

Meine Zeit auf dem Gymnasium gehört zu den Leidenszeiten meines Lebens. Auch wenn ich seit langem weiß, dass man mir dort eine durchaus wertvolle Lebensausrüstung vermittelt hat – die besonderen wie die allgemeinen Umstände meiner Schulzeit haben Ängste in mir verursacht und verfestigt, von denen ich mich bis heute nicht endgültig befreien konnte. Der Unterricht wurde immer intensiver und behinderte mich mehr und mehr in dem, was ich für das „eigentliche Leben“ hielt. Schließlich lebte ich in zwei Welten: der Schulwelt, in der ich ständig von **Versagensängsten** geplagt wurde, und in der Welt meiner selbstbestimmten Aktivitäten wie Sport, Reisen, Geld verdienen.

Eine wichtige Überzeugung leitete mich: Alles lässt sich erreichen, wenn man es richtig anstellt. Heute schränke ich ein: **Fast alles.** Um in der Schule nicht sitzen zu bleiben, war neben einem Minimum an Lernstoff-Bewältigung die richtige Einschätzung des Lehrerverhaltens erforderlich. Um befriedigend Tennis zu spielen, Motorrad statt Fahrrad zu fahren, ein Mädchen für sich zu gewinnen, Geld in der Tasche zu haben und anderes mehr – dazu musste man **überlegt und systematisch vorgehen.** Beim Schachspielen und beim Züchten von Skalaren hatte

ich die Erfahrung gemacht: Die richtigen Züge und Maßnahmen führen Schritt für Schritt zum gewünschten Erfolg.

Eine weitere Erfahrung habe ich während meines Studiums und in den ersten Berufsjahren gemacht. Eine mich traurig stimmende Erfahrung: Die Hoffnung, auf einen lebenserfahrenen Menschen zu treffen, der mir **Vorbild und Lehrmeister** hätte sein können, wurde nicht erfüllt. Weder habe ich einen Professor gefunden noch einen Chef gehabt, die mich individuell nach vorne gebracht hätten. Die einen wollten **prüfbare Leistung** und die anderen **verwertbare Leistung**. Um mich als Person hat sich niemand gekümmert. So war ich gezwungen, allein meinen Weg zu suchen.

Unsere Gedankenwelt prägt uns

Auf unserem Lebensweg kommen wir an Punkte, wo andere schon vor uns waren. Dort kann man so etwas wie Täfelchen finden, auf denen beispielsweise steht:

- Ohne Schweiß kein Preis!
- Hochmut kommt vor dem Fall!
- Wer rastet, der rostet!
- Des Menschen Wille ist sein Himmelreich!
- Wie man sich bettet, so liegt man!
- Kein Meister fällt vom Himmel!

Immer wieder wünschen wir uns, aus einem Gefühl genialer Veranlagung heraus handeln zu können – locker, leicht und allseits bewundert. Aber dann erfahren wir den Frust, durch eigene Fehler zurückgeworfen zu werden. **Die Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit schmerzt**. Manche können sich die eigenen Fehler nicht eingestehen und machen die Börsartigkeit der Menschen sowie widrige Umstände für ihre Misserfolge verantwortlich; sie glauben, ein Lottogewinn, ein Traumjob oder ein bestimmtes Gesellschaftsmodell könne die Kluft schließen. Irrglaube.

**Nur jeder für sich allein kann durch das, was er aus sich macht, ein zufriedener Mensch werden. „Unser Leben ist das, wozu unsere Gedanken es machen.“ (Mark Aurel)**

Lernpaket Mensch

Kein Lebewesen wird so unfertig geboren wie der Mensch – aber er wird als Lernpaket geboren. Was aus ihm wird, ist in den frühen Jahren abhängig von der Umgebung, in die er hineingeboren wird, abhängig von den Bezugspersonen. Im Laufe der Jahre wächst er in seine Möglichkeiten hinein, wird er erwachsen und selbstverantwortlich.

Keiner wird faul, fett und gefräßig geboren. Kinder sind **von Natur aus initiativ, neugierig, lernfähig, kreativ**. Jeder macht schon als Kind Erfahrungen wie die, dass man seine Sinne gebrauchen muss, um die Wirklichkeit zu erfassen, dass man

fragen muss, um Erklärungen zu bekommen, dass man probieren muss, um etwas herauszufinden, dass man sich anstrengen muss, um etwas zu erreichen.

Aber eine falsche oder kaum stattfindende Erziehung seitens der Eltern, die ihr Versagen dann oft mit materiellen Wohltaten zu kompensieren versuchen, eine Medienberieselung, die ein schrilles Reizklima schafft, und eine Politik, die unter dem hehren Anspruch des Sozialen die Übel dieser Welt aufzuheben verspricht – all das lässt viele junge Menschen die für sie lebenswichtigen Erfahrungen nicht genügend verinnerlichen.

Ein solches Umfeld – die Kehrseite mancher Karriere von Eltern – macht Kinder und Jugendliche unbeholfen, schränkt ihre **Entfaltungsmöglichkeiten** ein, hindert sie, erwachsen und lebensstüchtig zu werden. Wenn dennoch die abverlangten Schulabschlüsse geschafft werden, verfällt mancher der jungen Leute dem Irrtum, jetzt sei die Lernphase des Lebens abgeschlossen. Ein Hochgefühl: Nie mehr lernen müssen! Das macht es schwer, zu erkennen und zu akzeptieren, dass man weiter lernen muss und **dass man das Lernen spätestens jetzt in die eigenen Hände nehmen** sollte.

Auch als Erwachsener befindet man sich ständig in Lernsituationen; auch wenn man das nicht merkt, weil sie nicht schulmäßig arrangiert sind. Was wir aus diesen Situationen machen, ob wir ihnen gewachsen sind, ob wir Einsichten und Erfahrungen daraus gewinnen – das hängt einzig und allein von uns, von unserer **Lern- und Lebenseinstellung** ab.

### Lernen als kindliche Lebensfreude

Kleinkinder sind ununterbrochen dabei, voller Neugier und Interesse ihr Umfeld zu erkunden. Zu dieser Grundeinstellung unserer ersten Jahre sollten wir versuchen zurückzufinden. Viele Situationen unseres täglichen Lebens lassen sich als bereichernde Lernsituationen verstehen:

- wir begegnen fremden Menschen,
- wir erfahren Neuigkeiten,
- wir stellen uns auf einen neuen Chef ein,
- wir wechseln den Arbeitsplatz,
- wir ziehen in eine andere Stadt,
- wir gehen auf Reisen,
- wir tauchen in ein ungewohntes Milieu,
- wir erleben fremde Bräuche und Sitten,
- wir erarbeiten uns ein neues Arbeitsgebiet,
- wir finden Gefallen an einem Hobby,
- wir lassen uns auf Unbekanntes ein

und vieles mehr.

Sonderbarerweise lassen wir all das nur ungern als Lernprozess zu. Herausforderungen sehen wir nicht so sehr als großartiges Lernangebot, sondern eher als willkommene Gelegenheit zu

zeigen, was wir alles schon können. Es soll mühelos aussehen, wie wir unsere Aufgaben meistern. Wir haben ja schließlich eine beträchtliche Ausbildungszeit hinter uns, haben womöglich studiert, gar promoviert. Da hat man doch alles drauf!

Man hat Vorteile. Theorievorteile, die weit weg sein können von der Wirklichkeit täglichen Lebens. **Generell ist das, was man „drauf hat“, immer nur bruchstückhaft.** Selbst bei erstklassigen Lernfähigkeiten, höchster Intelligenz und besten Charaktereigenschaften ist jede Art von Ausbildung Stückwerk. Ab Eintritt ins Berufsleben nur noch on the job lernen wollen, heißt die Herausforderungen des Lebens leichtsinnig und eingebildet unterschätzen. Dieser **Arroganz selbstgefälligen Erwachsenseins** entgeht, wer sich wie ein Kind ganz selbstverständlich unablässig weiterentwickelt und verbessert. Das heißt: als Erwachsener anerkennen, dass man nicht vollkommen ist, aber fähig, ständig hinzuzulernen.

Sportler zeigen, wie es geht

Niemand beteiligt sich an einem Marathonlauf, der sich auf eine solche Herausforderung nicht vorbereitet hat. Keiner käme auf die Idee, weil er zuhause regelmäßig joggt und jetzt gerade in New York ist, sich mal eben unter die Läufer zu mischen. Aber im täglichen Leben, wo es bisweilen um viel mehr geht als um **die Glückshormone eines bewältigten Marathonlaufs** – im Beruf oder in der Lebensführung –, da glaubt man, aus dem Stand heraus handeln zu können.

Noch ein Beispiel aus dem Sport: Keiner käme auf die Idee, in der Leichtathletik an einem Weitsprungwettbewerb teilzunehmen, ohne vorher mit Eifer und System seine Anlauf- und Sprungtechnik entwickelt sowie sich körperlich fit gemacht zu haben. Aber im täglichen Leben soll alles ohne solche Mühe gehen. Arbeitsamt vermittelte mich! Spitzensportler sind **Perfektionisten**, die über Jahre unbeirrt sich ständig weiter verbessern. Die aus der Römerzeit stammende Meldung „kam, sah und siegte“ verschweigt die Ursachen und Anstrengungen, die zum Erfolg führen.

Selbstverbesserung heißt, **sein Leben als ständige Chance verstehen**; heißt, bewusst und systematisch vorgehen. Bewusst und systematisch heißt: ganz selbstverständlich und in kindlicher Unbekümmertheit Mittel und Methoden des Lernens benutzen. Selbstverbesserung lässt einen immer einsichtiger und ausgeglichener leben; man leidet nicht darunter, sich dauernd etwas aneignen zu müssen, weil man etwas noch nicht weiß oder kann. Stattdessen genießt man die Freuden seines unentwegten Zuwachses an Erkenntnissen und an Handlungsfähigkeit, die einen zu immer neuen Ufern führen. Das ist das Gegenteil der eitlen und selbstgefälligen Prahlerei derer, die anderen immerfort vorführen, was sie alles können und haben.

## Selbstverbesserung als Lebenseinstellung

Selbstverbesserung als Lebenseinstellung entkrampft. Ich muss nicht sein, der ich nicht bin. Ich brauche nicht die Schau des klugen Kerlchens, des cleveren Typs, des Karrieremachers, des Tausendsassas, des reichen Mannes. Ich habe mich gefunden, bin ganz bei mir, ruhe in mir, weiß um meine Fähigkeiten, bin ausgeglichen – und **bescheiden**. Wer sich in seinem Wissen ständig verbessert, der sieht recht bald, dass sein Wissen immer nur bruchstückhaft ist. „Je mehr ich weiß, um so mehr weiß ich, dass ich nur sehr wenig weiß“ – das ist eine alte Menschheitserfahrung.

Das Leben reflektierend und vorausschauend gestalten – das ist die Einstellung, mit der wir auf unserem **Pilgerweg** voranschreiten. Der Einwand, dann könne man ja nicht mehr spontan sein, ist irrig. Wer gerne spontan reagiert, lässt sich von anderen vorgeben, worauf er *reagiert*; sein „spontan“ ist schon fremdbestimmt. Dann fällt man auch auf Heiratsschwindler und Wahlbetrüger herein. Spontan richtig *agieren*, das ist durchaus erstrebenswert. Dazu aber braucht man **sicheren Boden unter den Füßen**; den schafft man sich mit mehr Wissen und größerer Handlungsfreiheit. Dann kann man spontan variieren oder Neues kreieren, dann erlebt man mit sich geniale Augenblicke.

Wer sich selbst selbstverbessernd an die Hand nimmt, braucht sich zu nichts zwingen und muss keinen Kraftakt vollbringen. Auch ist es keine Sache guter Vorsätze am Silvesterabend. Es ist einfach das tägliche Tun aus einer **chancenorientierten Lebenseinstellung** heraus. Alles ist verbesserungsfähig. Unternehmer wissen aufgrund des Wettbewerbs, in dem sie sich behaupten müssen: Das Bessere ist der Feind des Guten.

Selbstverbesserung bewahrt nicht vor Misserfolgen und Rückschlägen, aber die werden nicht schicksalsergeben hingenommen, sondern **als Lernchance wahrgenommen**. In dem Auf und Ab der Höhenflüge und Abstürze steckt dann eine langfristige Tendenz: immer mehr Glücksempfinden durch tiefere Einsichten, Erkennen der Zusammenhänge, durch das Wissen um die Ursachen, durch das Zunehmen der persönlichen Fähigkeiten, situationsgerechtes Handeln, wachsende soziale Kompetenz – kurz: innere Freude über die sich ausweitende und vertiefende Gestaltung des Lebens; man spricht auch von Selbstverwirklichung. Man findet und entwickelt das, was in einem steckt.

## Müheloser, fliegender Start

Kontinuierliche Selbstverbesserung braucht man weder nach einem bestimmten Programm noch bei Null anzufangen. Man fängt einfach an, fliegender Start. Entsprechend der neuen Lebenseinstellung entwickelt sich ganz von allein ein neuer Fahrstil und daraus ergibt sich alles andere. **Initiativ werden!**

Gegen Ende meiner Schulzeit war ich auf der Suche nach einem Erfolgsrezept. Ich stieß über Bekannte meiner Eltern auf

Oskar Schellbach und sein Erfolgssystem. Als Primaner fuhr ich nach Baden-Baden und nahm an einem seiner Kurse teil. Sein dickes Buch habe ich nur teilweise durchgearbeitet; es war mir zu viel, streckenweise zu kompliziert, insgesamt fand ich es perfektionistisch und in der Terminologie oft abstoßend. Ich wollte Anregungen und keine Vereinnahmung. Letzteres will die Mehrzahl der Autoren, die Erfolgssysteme anbieten. Mein Eigensinn hat mich davor bewahrt, der Anhänger irgendeines Erfolgsgurus zu werden.

Nach wie vor übernehme ich nichts, sondern sehe ich mir an, worauf ich mit meiner Neugier stoße, werte aus, prüfe. Argumente und Einsichten, Hilfsmittel und Methoden, mit denen ich etwas anfangen kann, passe ich in meine Situation und Handlungsweise ein. **Es muss meinem „Fahrstil“ entsprechen.** Hinter meinen Seminaren und Workshops steht daher auch die Überzeugung, dass den Teilnehmern **Selbsterfahrung** Nutzen bringt und keine von mir noch so bühnenreif vorgetragenen Rezepte.

Selbstverbesserung fängt man da an, wo man gerade ist. Sie bezieht sich immer auf morgen. Bevor ich morgen weitermache, denke ich über das nach, was ich heute gemacht habe, wie ich es getan habe und was ich daraus für das nächste Mal lernen kann. In Abläufen denken: **Was** war? **Wie** war es? Verbesserungsmöglichkeiten? Verbesserungsmaßnahmen!

Ein Beispiel aus der Banalität des Alltags: Kühlschrank auf, Kühlschrank zu; alles rein, wo gerade Platz ist; vorm Rausholen nachsehen oder gar suchen, wo es denn geblieben ist. Nach und nach eine Kühlschrankordnung schaffen, die der Gebrauchshäufigkeit, der Verpackungsart und -größe entspricht, spart Energie und Zeit; vor allem bei mehreren Kühlschrankbenutzern. Verbesserungschance erkannt und genutzt, kein Suchen mehr und stets wissen, was nachzukaufen ist.

Holen Sie sich Anregungen, trainieren Sie!

Es gibt eine Fülle von Anregungen für Ihren neuen Fahrstil. Lesen Sie, prüfen Sie, **machen Sie sich Brauchbares zu eigen!** Gehen Sie von Zeit zu Zeit mit sich in ein Trainingslager, machen Sie abends schon mal Gehirnjogging! Das muss keine ungesellige Angelegenheit sein. Es gibt viele Gemeinschaftsspiele, die bestes Jogging für die grauen Zellen sind, beispielsweise Schach, Skat, die unter sinnpholl.de vorgeschlagenen Sprachspiele und viele andere Spiele mehr.

Eine Reihe besonderer Verhaltens- und Aktionsweisen wirken wie Raketensätze der Selbstverbesserung. Solche sind:

- Aktives Lesen,
- Konzentrations- und Gedächtnistraining,
- Fragenkataloge erstellen,
- Tagebuch führen,
- Erlebnisberichte schreiben,

- Sprachübungen,
- Durchführungsprogramme entwickeln,
- Reisen detailliert vorbereiten.

All das kann man nicht gleichzeitig in seine Lebensweise einführen. Man fängt mit dem einen oder anderen an, macht ein Projekt daraus. Nach und nach kommt man vom Start weg und gleitet hinüber **in einen fortwährenden Prozess**. Die Erfolge des „immer besser“ sorgen ganz von allein für den Fortschritt und die Ausdehnung auf mehr und mehr Lebensbereiche.

Doch manch einer hat Hemmungen, einfach loszulegen: Was sollen die Leute denken? Mein Partner? Meine Kollegen? Wem es nicht gegeben ist, ungeniert vor Mitmenschen zu tun, was ihm nützt und was die anderen nicht beeinträchtigt, der beginnt mit Maßnahmen, die er in seiner Privatsphäre ausüben kann. Diese Sphäre muss sich schaffen, wer auf die eigenen Füße kommen will – ohne Pardon. **Alles andere ist Leben unter Vormundschaft.**

Die Zeiten mündelsicheren Überlebens sind vorbei. Wer glaubt, er könne die Umwälzungen unserer Zeit ohne Selbstverbesserung überstehen, bringt sich langsam aber sicher ins Hintertreffen. Wo in der Arbeitswelt früher die Arbeitsanweisungen detailliert vorgegeben wurden, wird heute selbständige Planung und Durchführung der gestellten Aufgaben verlangt. Wo früher in strenger hierarchischer Zuordnung Arbeit verteilt, beaufsichtigt und kontrolliert wurde, werden heute **Eigeninitiative** und **Selbstkontrolle** erwartet. Wo früher jedem einzelnen Mitarbeiter sein Arbeitspensum von Fall zu Fall zugemessen wurde, werden heute Gruppen gebildet, die ihren Arbeitsauftrag selbständig zu lösen haben.

Selbstverbesserung ist der Schlüssel zur **Persönlichkeitsentwicklung**. Machen Sie sich diese Lebensfreude. Es kann kein anderer.

Erschienen im Dezember 2002, überarbeitet im Dezember 2012