

# Denkanstöße

## Wettbewerbsvorteil: Aufmerksamkeit & Resilienz

*„Wo soll ich anfangen? Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit dir. Ich fürchte, dass du eingekeilt in deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb deine Stirn verhärtest; dass du dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst. Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit zu Zeit deinen Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen und dich nach und nach an einen Punkt führe, an dem du nicht landen willst. Du fragst: „An welchen*



Gastautor

### **Bernd Keller M.A.**

ist Ehe- und Familien-Seelsorger und Master of ethical management.

Er ist Personal Coach und werteorientierter Unternehmensberater.

*Punkt?“ An den Punkt, wo das Herz hart wird. Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selber hat. Warum solltest einzig du selbst nichts von dir haben? Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmerksamkeit, nur nicht dir selber? Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn dich dir selbst. Ich sage nicht: „Tu das immer.“ Ich sage nicht: „Tu das oft.“ Aber ich sage: „Tu das immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“*

Dies sind Sätze aus einer anderen Zeit, und doch betreffen sie uns. Bernhard von Clairvaux, ein Zisterziensermönch, schrieb diese Gedanken im 12. Jahrhundert an Papst Eugen III. Nicht nur Papst Eugen III. war

vor fast 800 Jahren unaufmerksam und gnadenlos mit sich selbst, und vermutlich auch mit so manchem Mitmenschen umgegangen, sondern auch wir stehen in Gefahr in einem solchen „Teufelskreis“ zu verbleiben. In dieser Advents- und Weihnachtszeit möchte ich Ihnen sieben Wege aus der „Unaufmerksamkeitsfalle“ empfehlen, die ihren Ursprung in der Resilienz\* forschung haben (\*Psycho-soziale Widerstandskraft trotz widriger Umstände):

- 1) **Pflege und knüpfe gute Beziehungen zu deinen Nächsten.** Sie stärken dein Selbstwertgefühl und sind hilfreiche Unterstützer in Notzeiten!
- 2) **Realisiere, dass Krisen nicht unüberwindliche Probleme darstellen.** Gewinne die Überzeugung, dass du trotz allem deine eigenen Lebensumstände beeinflussen kannst!
- 3) **Entwickle und Entdecke wahrscheinliche Ziele.** Behalte dir den Blick für die Zukunft wach. Trotz Schmerz und Verlust sind Wünsche und Ziele aufgehoben in dir.
- 4) **Opfer sein – nein danke!** Nimm wahr was dich lähmt in Situationen und durch Menschen. Schließlich wäge Handlungsmöglichkeiten ab und verändere was du kannst!
- 5) **Sei dir bewusst, du bist kompetent!** Tragödien, Dramen und Verlufterfahrungen sind Wandlungschancen in eine gereifere und entwickeltere, sowie entfaltete Gestalt hinein!
- 6) **Nimm' die Langzeitperspektive ein!** Gegenwart ist nur eine Erfahrungswelt als Mensch im Lebenskontext von Erinnerung und Erfahrung, sowie Vergangenheit und Zukunft.
- 7) **Sorge auch für dich!** Erlaube dir den Rückzug in dein Selbst. In und bei dir ist auch der Ort zu trauern, zu klagen, nachzudenken, sowie neue Energie zu tanken!

Mitten im Advent und zu Weihnachten 2016 darf ich Ihnen von Herzen wünschen, dass Sie auch „zwischen den Jahren“ – hoffentlich ermutigt durch die Weihnachtstage – gewandelt in ein neues Jahr gehen ...dann sind Sie im „Wettbewerbsvorteil“!

