



Leben Sie schon oder optimieren Sie noch?

Wenn wir uns nur ausreichend selbst verbessern, dann sind wir irgendwann erfolgreich, schön und glücklich. Oder? Das Problem ist: Es geht immer noch mehr. Ich verrate Ihnen, wie Sie dem Selbstoptimierungswahn entkommen.

von GABRIELE WIMPLER

WER MÖCHTE NICHT das Maximum aus einem Leben herausholen? Doch dauerhaft setzt uns dieser Zustand unter Druck und führt zu Überforderung. Die Normen geben nämlich nicht wir selbst, sondern die Gesellschaft vor. Kritisch wird es, wenn die Suche nach dem perfekten Ich uns unglücklich macht. Es gibt nämlich immer jemanden, der besser ist – sei es auf dem Partnermarkt, im Job oder im Freundeskreis.

Wir setzen uns freiwillig dem Konkurrenzgedanken einer Gesellschaft aus, die uns nicht zur Ruhe kommen lässt. Schneller, höher, weiter lautet das Tempo unserer Leistungsgesellschaft. Wir haben Angst, langweilig und durchschnittlich zu sein – und das treibt uns nicht selten in die Extreme. Und Extreme sind anstrengend. Aktuelle Studien bestätigen, dass Menschen nicht zwangsläufig glücklich werden, wenn sie es gesellschaftlich nach ganz oben geschafft haben. Sondern dann, wenn es ihnen gelingt, in Übereinstimmung mit ihrem Potential zu leben.

Persönliche Weiterentwicklung: Ja! Permanente Selbstoptimierung: Nein!

Es ist natürlich in Ordnung, nach Weiterentwicklung und lebenslangem Lernen zu streben. Wir sollten allerdings im Auge behalten, worum es uns dabei wirklich geht. Handeln wir aus unserem Ego heraus, für unsere Außenwirkung, oder überlegen wir uns, was wir wirklich brauchen, um glücklich und zufrieden zu sein? Die persönliche Weiterentwicklung und positive Selbstführung sind das Gegenteil von Selbstoptimierung: sie richten sich nach „innen“. Es geht darum, sich selbst besser kennenzulernen zu lernen, Resilienz aufzubauen, um die Her-

Gabriele Wimpler ist Expertin für Persönlichkeitsentwicklung und Motivation, Top-100-Trainerin, Speakerin und Autorin. www.gabriele-wimpler.at



Handeln wir aus unserem Ego heraus, um im Außen zu glänzen? Oder weil es uns gut tut?

ausforderungen des Lebens besser bewältigen zu können und schädliche Gedanken- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verwandeln. Diese Tipps unterstützen Sie, dem Selbstoptimierungswahn entgegenzuwirken:

1 — SIE MÜSSEN NICHT IMMER GLÜCKLICH

SEIN. Unsere Aufgabe ist es nicht, uns immer glücklich zu fühlen, sondern das anzunehmen, was gerade da ist und das bewusst und bejahend zu fühlen. Toxische Positivität ist ungesund: wer so genannte „negative“ Gefühle verdrängt, muss langfristig mit Problemen rechnen.

2 — SEIEN SIE NICHT DIE BESTE, SONDERN DIE ECHTE VERSION IHRER SELBST.

Wir müssen nicht perfekt sein, denn wir mögen keine perfekten Menschen. Die eigenen Schwächen zu kennen und zu ihnen zu stehen, macht authentisch und nahbar.

3 — WENN SIE EINE GRENZE SPÜ-

REN, GEHEN SIE NICHT WEITER, SONDERN BLEIBEN SIE STEHEN. Gönnen Sie sich regelmäßig Stille und Auszeiten vom Alltag. In der Stille können wir die Verbindung zu uns selbst spüren.

4 — ENIGER MÜSSEN – VIEL MEHR DÜRFEN. Streichen Sie das Wort „müssen“ aus Ihrem Wortschatz. Muss erzeugt immer Druck. Erstellen Sie anstelle einer To-Do-Liste eine Ist-Schon-Erledigt-Liste.

5 — FREUEN SIE SICH ÜBER DAS, WAS SIE SCHON ERREICHT HABEN. Anstatt von einem Ziel zum nächsten zu hasten, besser innehalten, sich über Erfolge freuen und diese genießen. Seien Sie stolz auf sich! 