

Du bist genug!

Raus aus der Selbstoptimierungsfalle

» Selbstoptimierung kann Selbstbestimmtheit ausdrücken, weil ich eigenverantwortlich für das losgehe, was mir wichtig ist in meinem Leben. Selbstoptimierung kann jedoch ebenso bedeuten, Verhaltensweisen zu etablieren, die ich bei anderen bewundere, ohne zu wissen, ob diese Verhaltensweisen überhaupt zu mir und meinem Leben passen.

Selbstoptimierung kann im Sinn haben, durch bewusste Veränderungen meiner Ernährung oder Alltagsbewegung gut auf meinem Körper zu achten, ihn wertzuschätzen und dabei zu unterstützen, mich so lange wie möglich durchs Leben zu tragen. Selbstoptimierung kann jedoch auch ein Versuch sein, durch genau diese neue Ernäh-

rungs- und Bewegungsgewohnheiten auf Jagd nach Wertschätzung und Selbstwerterhöhung zu gehen, da ich mir und der Welt dadurch beweise, „dass ich's echt drauf hab“, ein paar mehr Likes und Follower bekomme und ganz eventuell sogar ein kleines Lob von meinem Prof, meiner Chefin oder meinen Eltern einheimse.

Selbstoptimierung kann bedeuten, bewusst meine Persönlichkeit zu entfalten und mich Zwiefelschicht für Zwiefelschicht von all dem zu befreien, was mir nicht guttut, um für meine eigenen Ziele und persönlichen Werte einzustehen. Selbstoptimierung kann jedoch auch zur Folge haben, genau diese persönliche Werte, Ziele und Bedürfnisse hinter vermeintlich universell gültigen Erfolgsgewohnheiten zu verstecken, um mich vor der Erkenntnis zu schützen, dass ich eigentlich gar nicht weiß, was mir selbst wichtig ist, wo meine Stärken liegen und was mich persönlich ausmacht.

Wer also bist du?

Albert Einstein sagte einst: Jeder ist ein Genie! Doch wenn du einen Fisch danach beurteilst, ob er auf einen Baum klettern kann, wird er sein ganzes Leben glauben, dass er dumm ist.

Bevor du also deine Kletterkünste optimierst, solltest du dich fragen, wer du wirklich bist – „Affe oder Fisch“? Willst du wirklich Karriere machen oder eher Vollzeit-Mama/-papa sein? Willst du tatsächlich eine Sportskanone sein oder geht es dir vielmehr darum, mehr Zeit in der Natur zu verbringen, mehr Abenteuer, Sinn oder Kreativität in dein Leben einzuladen? Von welchen Leitwerten möchtest du dich durch dein Leben navigieren lassen?



DEIN EIGENEN WEG GEHEN

Selbstwertschätzung vs. äußerer Anerkennung

Viele Menschen sehnen sich auch als Erwachsene danach, Wertschätzung von Bezugspersonen, etwa den Eltern oder Vorgesetzten, zu bekommen. Häufig ist ein Selbstoptimierungsversuch ein Schrei nach Liebe, ein Ruf nach Aufmerksamkeit: „Nimm mich endlich wahr! Schau hin, wer ich bin. Ich geb mir doch extra viel Mühe!“

Ingeheim wünschen sich viele Menschen Anerkennung von außen für das, was sie leisten und erreichen – für ihre Top-Figur, für ihren hippen Lebensstil, für ihr gut gefülltes Bankkonto.

Doch was macht dich selbst am Ende des Tages – am Ende deines Lebens – wahrhaftig zufrieden? Was erfüllt dich?

Gedanken-Experiment: Die magische Bank

In Anlehnung an Marc Levy: Stell dir vor, jeden Morgen stellt dir deine Bank 86.400 Euro auf deinem Konto zur Verfügung. Du kannst den gesamten Betrag an einem Tag ausgeben. Allerdings kannst du nichts sparen. Was du nicht ausgegeben hast, verfällt. Aber täglich um Mitternacht füllt sich dein Konto mit neuen 86.400 E für den kommenden Tag.

Was du noch wissen solltest: Die Bank kann dein Konto jederzeit ohne Vorwarnung schließen. Sie kann sagen: Jetzt ist das Spiel für immer aus.

Was also würdest du tun? Was würdest du mit deinen täglichen 86.400 E anstellen?

Viele von uns wissen nicht, dass dieses Spiel Realität ist. Jeder von uns hat so eine magische Bank: die Zeit. Jeden Morgen bekommen wir 86.400 Sekunden Leben für den Tag geschenkt. Was wir an diesem Tag nicht gelebt haben, ist verloren. Doch jeden Tag beginnt sich das Konto neu zu füllen – bis es irgendwann endgültig geschlossen wird.

Und so stelle dir noch einmal diese entscheidende Frage: Was machst du mit deinen täglichen 86.400 Sekunden LEBENSZEIT?

Verfolgst du fremde Ziele oder deine eigenen? Versuchst du ein „Affe“ zu sein, obwohl du ein „Fisch“ bist? Lehnst du Facetten von dir selbst ab, so dass du dich erst „selbstoptimieren“ willst, ehe du stolz auf dich selbst sein kannst? Hat dir die Gesellschaft, deine Kindheit oder die sozialen Netzwerke immer wieder eingeredet, dass du anders sein solltest, dass du schöner, klüger, erfolgreicher, beliebter, gelassener sein musst, ehe du wirklich zufrieden mit dir und deinem Leben sein darfst?

Du bist genug!

In unserer Gesellschaft hat sich ein kollektives Gefühl von „Ich bin nicht genug!“ eingeschlichen. Doch du bist genau richtig, so wie du bist – mit all deinen Emotionen, mit all deinen Flausen im Kopf, mit all deinen Zukunftsängsten, Sehnsüchten und Träumereien.

Du hast deine ganz individuelle Lebensgeschichte, die dich zu dem gemacht hat, der du jetzt bist. Kein Mensch ist genau deinen Weg gegangen. Du bist DU und das ist gut so! Entdecke dich selbst und nimm sowohl deine Stärken als auch deine vermeintlichen Schwächen in den Arm. Denn sie machen dich einzigartig.

Und dann geh los und nutze deine 86.400 Sekunden Lebenszeit jeden Tag, um deinen wahren persönlichen Zielen näherzukommen. Trau dich, du selbst zu sein.

Selbstfürsorge auf dem Weg zum Ziel

Man sagt, Fokus sei eine Erfolgszutat. Um jedoch auch für mögliche Stolpersteine, Verzögerungen, stürmische Zeiten und Fehlritte auf deinem Weg gewappnet zu sein, ist es ebenso wichtig, sich nicht nur auf deinen zukünftigen Erfolg zu fokussieren. Öffne deinen Blick für die Geschenke der Gegenwart und gib bereits im Hier und Jetzt gut auf dich acht. Wer sich auf dem Weg zum Ziel immer wieder Momente des Nichtstuns gönnt, tief durchatmet und seine Sinne achtsam einschaltet, beschert sich wertvolle Krafftasen im Alltag. Erinnern wir uns immer wieder daran, denn: *Glück ist keine Station, an der man ankommt, sondern eine Art zu reisen.* – Margaret Lee Runbeck ■



Ihr neuestes Mut-Lied „Trau Dich“ findest du auf youtube.com/lebensfreudeheute



DU BIST STÄRKER, ALS DU GLAUBST!

Dein Mutmachbuch für die großen und kleinen Herausforderungen des Lebens
Groh-Verlag

Karima Stockmann

ist „Lebensfreude-Stifterin“, Bestseller-Autorin, Speakerin und Mama. Ihre Bücher und Vorträge machen Mut und tun gut! Die Diagnose Diabetes mellitus Typ 1 sowie der tragische Verlust ihrer Schwester motivierten Karima zu dieser Herzensmission. Ihr Geheimrezept für mehr Zufriedenheit besteht seither aus einer Balance von selbstfürsorglicher Eigenverantwortung sowie vertrauensvollem Zu- und Loslassen.
Mehr auf Instagram @karima.stockmann_lebensfreude und www.karima-stockmann.info

