

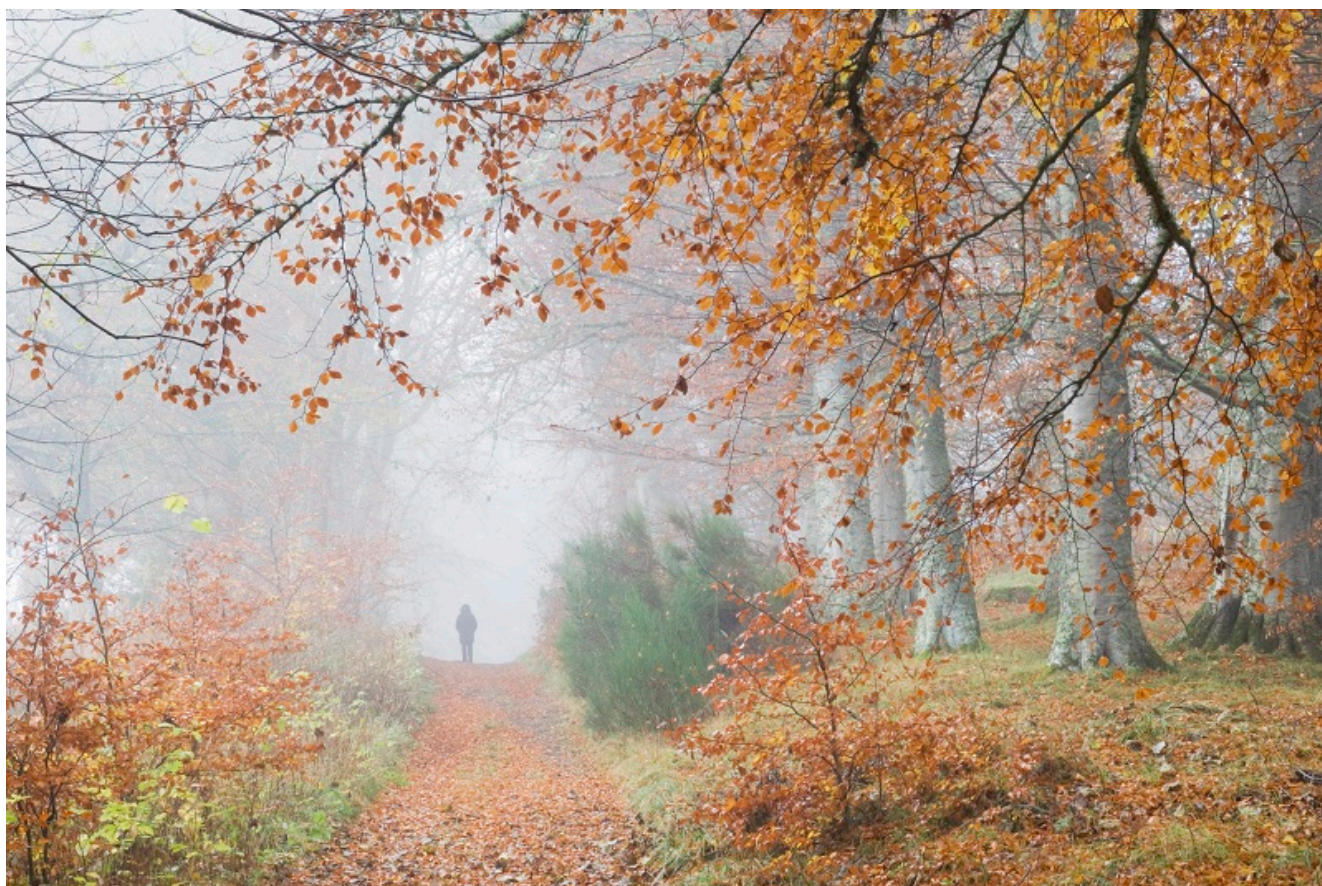
Auf einer Wanderung fand ich mich in einer dichten Nebelwand wieder. Da ich die Gegend gut kenne und genau wusste, wohin ich wollte, beunruhigte mich das nicht. Doch die Parallele zur aktuellen Zeit wurde mir bewusst.

Verantwortung übernehmen

6 Tipps für selbstverantwortliches Denken und Handeln

Autorin: Antoinette Haering, BE SHIRO AG

Auf einer Wanderung fand ich mich in einer dichten Nebelwand wieder. Da ich die Gegend gut kenne und genau wusste, wohin ich wollte, beunruhigte mich das nicht. Doch die Parallele zur aktuellen Zeit wurde mir bewusst.



Im Moment befinden wir uns in einer Transformationsphase und spüren intuitiv, dass sich etwas ändert, dass es niemals wieder so sein wird, wie es mal war. Unsere Sicht ist getrübt. Wir wandeln im Nebel, sehen nicht mehr klar und die meisten von uns haben das Ziel aus den Augen verloren und das macht Angst.

Und genau in diesem Zustand sollen wir Altes loslassen, ohne zurück zu blicken? Das ist schwierig.

Und deshalb rennen wir – teilweise wie Schafe – denjenigen nach, die vorgeben zu wissen, wohin der Weg führt. Ohne zu hinterfragen, ohne in uns hinein zu spüren, Hauptsache wir setzen uns nicht diesem Zweifel, dieser Unsicherheit, dieser Angst in uns aus.

Doch ist das der Weg? Ich sage klar: Nein. Es ist an der Zeit, dass wir uns Gedanken machen, wo die Reise hingehen soll und dass jede*r von uns seinen*ihren Beitrag dazu leistet. Das tun wir, indem wir Verantwortung für uns, unser Handeln, unser Denken und unsere Unterlassungen übernehmen. Das beginnt damit, dass wir alte Denk- und Verhaltensmuster und stumm gewachsene Überzeugungen hinterfragen und uns für andere Ideen und Blickwinkel öffnen und dass wir uns unserer Bequemlichkeit entledigen. Der Dornröschenschlaf hat ein Ende.

Verantwortung übernehmen Tipp 1: Kenne deine Werte

Werde dir bewusst, was deine Werte sind und wofür du stehst. Deine Werte steuern dein Denken, dein Handeln und dein Leben. Sind sie erfüllt, so fühlst sich dein Leben leicht an, werden sie grösstenteils untergraben, resp. lässt du dies zu, so stauen sich in dir Unzufriedenheit, Wut, Verzweiflung oder Resignation. Dies sind nur einige negative Konsequenzen. Kennst du deine Werte?

- Ist dir z.B. Freiheit wichtiger als Sicherheit?
- Steht Liebe vor Erfolg und Karriere?

Wenn du bei der Erarbeitung deiner Werte Unterstützung brauchst, [dann folge diesem Link](#). Ich habe dir hier eine einfache Übung zusammengestellt, wie du deine Werte erarbeiten kannst.

Verantwortung übernehmen Tipp 2: Gedanken über dein Leben

Mach dir Gedanken über dein Leben. Welche Teile davon sind dir absolut wichtig? Welche möchtest du unbedingt beibehalten und was in deinem Leben wäre gar nicht so schlimm, wenn es sich ändert.

Sei dabei sehr kritisch mit dir, reduziere dann die Dinge, die dir unbedingt wichtig sind und die du behalten möchtest auf 3-5 Sachen, Themen etc.

Fang dann an, dein Leben und deinen Fokus nach diesen Entscheidungen auszurichten. Und denk daran: weniger ist mehr.

Verantwortung übernehmen Tipp 3: Blickwinkel erweitern

Erweitere deinen Blickwinkel, in dem du bewusst Informationen von anderen Kanälen, von Kanälen, die dir seltsam und komisch vorkommen, liest.

Prüfe dabei, ob du für neue Blickwinkel offen sein kannst oder ob sich grosser Widerstand in dir aufbaut, denn hinter Widerstand stecken entweder Angst oder ganz einfach Bequemlichkeit. Beides sind keine guten Ratgeber für die Zukunft. Überwinde diesen Widerstand, denn je breiter deine Informationsbasis ist, umso besser sind deine Entscheidungen.

Verantwortung übernehmen Tipp 4: Wem glaubst du

Überprüfe, wem du glaubst und warum. Sind es wieder Bequemlichkeit und Angst, die dahinterstecken? Kann es sein, dass du nicht zu widersprechen wagst oder ist es einfach bequem nicht selbst denken zu müssen?

Verantwortung übernehmen Tipp 5: Was sind deine Ideale

Egal, woran du glaubst oder welchen Idealen du folgst, überprüfe sie in regelmässigen Abständen.

Überprüfe, ob sie dich dahin bringen, wo du sein möchtest oder ob sie dich einfach in deiner bequemen Komfortzone weich betten.

Verantwortung übernehmen Tipp 6: Müssen muss niemand

Achte darauf, wie oft du während des Tages das Verb «müssen» oder die Aussagen «man sollte» und «es gehört sich» gebrauchst. Die Verwendung dieser Worte ist ein Hinweis darauf, dass du dich zu stark unterwirfst, dich anpasst und zu wenig hinterfragst. Dass du dich zwingst, Wege zu beschreiten, die dir tief im Inneren gar nicht entsprechen. Die einzige Stimme, die dir etwas vorgeben darf, ist deine innere Führung. Solltest du diese nicht mehr hören, dann ist dies ein neues Aufgabenset für dich.

Jetzt kommt der schwierigste Teil: Entscheide, ob du immer noch als Schaf irgend jemandem folgen möchtest oder ob du jetzt den Weg deiner eigenen Überzeugung, deiner inneren Stimme folgend, gehst und handle entsprechend.

Handeln heisst, sich gründlich zu informieren, zu entscheiden und dann zu tun. Handeln heisst, aus der Bequemlichkeit aufzusteigen. Handeln heisst, sich den eigenen Ängsten zu stellen und sie zu überwinden. **Verantwortung übernehmen ist das A und O in der heutigen Zeit.**

Übrigens hat mir mein Vater stets die gleiche Antwort gegeben, wenn ich mich in einer Entscheidung an den anderen anlehnen wollte:

Bist du ein Schaf und springst auch über die Klippe, wenn man es dir sagt?

