



Kompetenz Persönlichkeit Change

KPC 5min Talks

Inspiration, Ermutigung und Kompetenzaufbau
für Persönlichkeitsentwicklung und Potentialentfaltung

Über die Wahl-Freiheit

Nicole Truckenbrodt



In diesem 5 min Talk beziehen wir uns auf das Buch des österreichischen Psychologen und Psychiaters Viktor Frankl: „Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“

Zwischen 1942 und 1945 musste Frankl in vier verschiedenen Lagern, darunter auch Auschwitz leiden, während seine Eltern, sein Bruder und seine schwangere Frau umkamen. Dieses Buch beschreibt seine Memoiren während des Lebensabschnittes in den Nazi-Todeslagern und den von ihm daraus geschöpften Lehren.

Seine zentrale Botschaft lautet: Auch unter inhumansten Bedingungen ist es möglich, einen Sinn im Leben zu erkennen. Die entscheidende Kraft zum Überleben gab ihm während der Gefangenschaft die Vorstellung, dass er in Zukunft - wann auch immer sie sei - Vorlesungen über die Auswirkungen des Lagers auf die Psyche von Menschen halten würde. So kam es dann auch.

Auf der Grundlage seiner eigenen und der Erfahrungen anderer, die er später als Patienten in seiner Praxis behandelte, begründete er die Logotherapie, Das Wort leitet sich aus dem griechischen Wort logos („Bedeutung“) ab. Frankl Ansatz: Wir können im Leben das Leiden nicht vermeiden, aber wir können wählen, wie wir damit umgehen, wie wir einen Sinn darin finden und mit einer selbst gewählten Ausrichtung voran schreiten. Er geht davon aus, dass unser primärer Antrieb im Leben nicht Freude ist, wie Freud behauptete, sondern eine Form von Sinn-Stiftung. Diesen Sinn zu entdecken und zu verfolgen, also das, was für uns wirkliche Bedeutung hat, ist das Lebenserhaltende und -fördernde.

Das Buch berichtet lebhaft und eindringlich über Frankls Erfahrungen in der Zeit als Gefangener im Konzentrationslager der Nazis. Seine Beobachtungen anderer Häftlinge und ihrer Bewältigungsversuche mit der unüberwindlichen Lage umzugehen, hielt auch ihn am Leben. Und er sah, wie Häftlinge, die Sinn und Bedeutung in ihrem Leiden finden konnten, zugleich auch besser Kraft fanden, um zu überleben. Wer also in seinem Leben einen Sinn finden kann, ist besser in der Lage, das zu meistern, was für andere zu schwer zu ertragen wäre. Und selbst in den hoffnungslosesten Situationen ist es möglich, einen Sinn im Leben zu finden. Jedoch muss jeder Mensch selbst auf den Sinn seines Lebens kommen, Man kann ihm nichts abnehmen.

Wahlfreiheit

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl



AHA - ein „Rezept“ zur Wahlfreiheit (nach Reinhard Sprenger: „Das Prinzip Selbstverantwortung“)

Benenne eine Situation die Dir Schwierigkeiten macht. :

A - Anhalten.

Da Du diese Übung machst, bist Du schon aus dem Hamsterrad des Alltags heraus getreten. Nimm Dir Zeit für diese Übung. Sorge für einen ungestörten Raum. Und nutze die folgenden Fragen und Impulse, indem Du ehrlich mit Dir selbst Antworten aus Deinem Inneren heraus entstehen lässt:

H - Hinschauen:

Wie ist es denn? Schau hin, fühl hin, hör hin. Aus Adlerperspektive, aus Innenperspektive. Aus Perspektive von anderen.

A - Akzeptieren.

Es ist wie es ist. Stress entsteht dann, wenn wir etwas wollen, was nicht ist, oder etwa nicht wollen was ist. Sage Dir: Ja! So ist es. Und das ist so. Und das ist gut so.

Und nun hast Du 3 Möglichkeiten zu wählen:

1. **Change it:** Was kannst Du ändern? Welche Konsequenzen hätte dies? Für Dich, für andere? Was wäre der Preis für diese Wahl?
2. **Take it:** Was kannst Du nicht ändern? Was gilt es zu akzeptieren - und zulassen, ohne Dich noch aufzuregen? Kannst Du es wirklich so nehmen? Dann lass auch die Gedanken los, etwas verändern zu wollen. Widme Dich den Dingen die Du ändern kannst und willst.
3. **Leave it:** Was wäre, würdest Du diese Situation verlassen? Ist dies möglich? Welche Konsequenzen hätte dies, was wäre der Preis dafür, wärest Du bereit, diesen zu zahlen?

Was stiftet Dir am meisten Sinn? Wo atmet Deine Seele auf? Welchen Preis hast Du bisher gezahlt? Welchen wärest Du bereit für eine neue Entscheidung zu zahlen? Welchen Preis bist Du nicht bereit zu zahlen? Mit welchen Konsequenzen? Denke nach - und dann: wähle - und entscheide Dich!

In Teilschritten für 1, 2 oder 3. Und trage die Konsequenzen. Wenn Du nicht wählst, ist das auch eine Wahl. Und hat ebensolche Konsequenzen. Wenn Du noch nicht wählen kannst, frage Dich: Was brauche ich, um wählen zu können? Was fehlt mir? Wie bekomme ich das? Dann treffe ich dazu eine Wahl.

Um die Freiheit, das eigene Denken, Fühlen und Handeln wählen zu können, kommen wir als Menschen nicht herum. :-)



<https://youtu.be/M4r3PsQpkkA>



5min TALKs

K - Kompetenz	eine ausgewählte Methode/ Ansatz zum Nachlesen
P - Persönlichkeit	in gesprochenem Wort
C - Change	mit einer Übung, Reflexion, oder praktischen Arbeitspapier gekoppelt, zu finden auf kpc-coaching.de/5mintalk

So dass dieser Impuls im eigenen Leben direkt umgesetzt werden kann.

Du kannst:

1. uns berichten und Feedback geben. Schreib uns!
n.truckenbrodt@kpc-coaching.de
2. die Impulse telefonisch oder über skype / zoom vertiefen und so ein Individual-Coaching daran anschliessen.
3. Oder - nach Corona - auch persönlich in persönlichem Coaching an Deinen Themen arbeiten - oder ein Seminar von uns besuchen. In unserem KPC Hide out mit Coaching-Bauwagen in Windkreut bei Peissenberg