

NachdenkensWerte

- Gelegentlich zur Besinnung kommen -

Hand aufs Herz: Haben Sie die Muße, die Vorweihnachtszeit als Zeit der Besinnung und inneren Einkehr zu nutzen? Oder werden Sie auch von der Brandung, die der stramme Wind des Jahresendes treibt, niedergerissen und hinweggespült?

Mein Gefühl vermittelt mir, dass die Menschen in vielen Unternehmen, von Jahr zu Jahr gehetzter in die Jahres-end-Ralley gehen.

Spätestens jetzt werden die Maßstäbe spürbar, die zu Jahresbeginn in Form von Zielvereinbarungen festgelegt wurden. Spätestens jetzt werden die Abweichungen zwischen Plansoll und Realität sichtbar. Spätestens jetzt zeigen sich Konsequenzen in unausweichlicher Klarheit. Die Zeiten sind noch härter, noch schneller und noch fordernder geworden. Aus dem: Wir haben es geschafft!, wird nun allzu oft ein: Ich bin geschafft!

Wie sollte man angesichts der wachsenden Anzahl von Herausforderungen noch die Ruhe finden, um über die Werte nachzudenken, die nicht von kurzlebigen Erfolgs- oder Misserfolgsbetrachtungen abhängig sind? Und wüsste man, wäre die Ruhe zu finden, mit welchen NachdenkensWerten man sich befassen sollte?

Gut erinnere ich mich noch an ein Praktikum, das ich während meines Studiums zum Thema Gerontologie absolvierte. Die teilweise sehr alten Menschen, mit denen ich arbeiten durfte, beklagten sich nicht darüber, dass Sie zu wenig materielle Güter erworben hätten und ihre Bankkonten nur bescheiden gefüllt waren. Sie klagten über die Versäumnisse, die ihr Leben begleiteten und jetzt unausweichlich vor ihnen standen.

Da waren zum Beispiel die ungenutzten Chancen, die jemand aus Versagens- oder Risikoangst verstreichen ließ.

Da waren die Tage eines Lebens, die sie sich durch Ärger, Wut, Neid oder Missgunst verdorben vergifteten. Da waren die anerkennenden Worte, die nicht ausgesprochen wurden. Da waren die Briefe, die jemand voller Zorn verfasst und verschickt hatte. Da waren die Entschuldigungen, die trotz besserer Einsicht

nicht ausgesprochen wurden und da war nicht zuletzt die versäumte Dankbarkeit, als Gegenleistung für bedingungslose Liebe und Hilfe. Und immer wieder handelten Geschichten davon, sich zur rechten Zeit nichts gegönnt und immer auf später verschoben zu haben:

„Wenn ich erst mal (pensioniert) bin, dann ... „

Die mit vielen Erlebnissen hinterlegten Beispiele haben mich gelehrt, was zählt in einem Leben, welche Ziele lohnen und wo ich die NachdenkensWerte finden kann. Und sie geben mir den festen Glauben, dass Menschen über weit mehr Potenziale und Talente verfügen, als sie tatsächlich glauben und nutzen.

Zugegeben, nicht immer gelingt es mir selbst, diese Erkenntnisse in der Flüchtigkeit des Augenblicks zu leben. Umso bewusster aber sind sie mir in kontemplativen Zeiten.

Wenn ich mich in meinen Seminaren gelegentlich mit den Themen „Zielfindung“ und „Zielformulierung“ befasse, dann setzte ich oft folgende Übung ein:

Notieren Sie in jeweils 30 Sekunden, was Ihnen spontan zu folgenden Fragen einfällt (lassen Sie Ihr Unterbewusstsein sprechen):

1. Wie würden Sie Ihre Zeit verbringen, wenn Sie heute erfahren würden, dass Sie nur noch 6 Monate leben könnten? Wie würden Sie die letzten 6 Monate Ihres Lebens verbringen? Schreiben Sie alles auf, was Sie in den letzten 6 Monaten tun würden. Schreiben Sie es in dem Bewusstsein, dass Sie nur noch das tun können, was auf Ihrer Liste steht.

(Wie viel von der Liste stimmt mit Ihrer derzeitigen Situation überein?)

2. Stellen Sie sich vor, ich könnte Ihnen eine Zauberpille geben, die alles wirklich werden ließe. Sie könnten alles, was Sie wollen, erreichen. Was würden Sie tun, wenn Sie nicht versagen könnten und alles Ihnen gelingen würde?

(Was hält Sie in der Realität davon ab?)

3. Was vermittelt Ihnen die größte Freude, Genugtuung und Erfüllung? Wann und in welchen Situationen waren Sie bisher am glücklichsten und erfolgreichsten? Schauen Sie zurück!

(Was sagen Ihnen diese Situationen? Was können Sie unternehmen, um täglich glücklich zu sein?)

Die Antworten auf die genannten Fragen geben Ihnen wichtige Hinweise, ob Sie auf dem Weg zu einem erfüllten Leben sind. Sie werden dazu beitragen, die wirklich wichtigen Dinge im Auge zu halten und sich Zeit für das Nachdenkenswertes auch in hektischen Phasen zu reservieren.

Ich wünsche Ihnen einen besinnlichen Advent, erfreuliche Weihnachtstage und einen glücklichen Start in 2005!

Hans-Peter Wimmer
Im Dezember 2004