

Anpassungsfähig durch turbulente Zeiten Wie Persönlichkeit die VUKA-Welt meistern hilft

von Antje Heimsoeth*

Kennen Sie einen der größten Irrtümer im Leben vieler Menschen? Es ist der Trugschluss, dass harte Arbeit zwangsläufig zu Erfolg führt. Dass dieses harte Arbeiten nicht immer reicht, hat uns nicht zuletzt die Corona-Pandemie vor Augen geführt. VUKA – also eine Welt, die von Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität bestimmt ist, fordert uns jeden Tag aufs Neue. Nichts ist für alle Zeiten festgeschrieben. Manchmal vermag uns das zu ängstigen. Das ist auch kein Problem, vielmehr absolut menschlich. Entscheidend hingegen ist, nicht in einer Angst- oder Schockstarre zu verharren, sondern diese zu überwinden, neue Perspektiven einzunehmen und neue – vielleicht auch unbekannte – Wege zu gehen. Leichter gelingt all das Menschen mit einer starken Persönlichkeit.

Persönlichkeit (ein-)schätzen

Wenn ich weiß, wer ich wirklich bin, wo ich selber stehe und wie ich tendenziell reagiere, hilft mir das nicht nur im Umgang mit anderen. Ich kann zugleich meine Persönlichkeit besser entwickeln, wenn ich meine Stärken und meine Veranlagung kenne. Und je besser wir uns (und andere) in der Persönlichkeit einschätzen können, desto einfacher meistern wir berufliche und private Herausforderungen. Manchmal sicher, indem wir besagte Perspektiven wechseln, neue Wege gehen und es zulassen, unsere Persönlichkeit nicht als starres, gegebenes Konstrukt anzusehen. Denn: Wir können unsere Persönlichkeitsentwicklung mitbestimmen, wenn auch die Grundzüge nicht komplett verändern. Das meint nicht, das bildliche Fähnchen im Wind zu sein, ganz im Gegenteil. Persönlichkeit heißt auch nicht, die Kopie eines anderen zu sein, ein Nachahmer. Persönlichkeit bedeutet vielmehr Veränderung, Weiterentwicklung, aber dennoch man selbst zu bleiben.

Umwelt und Persönlichkeit

Geht es um unsere Persönlichkeit, haben wir also das eine oder andere Wörtchen mitzureden. Wir können die Entwicklung steuern, indem wir unsere Haltung gegenüber Menschen und Umständen bewusst auslegen und unsere Umwelt auswählen. Dazu zählt auch, mit welchen Menschen wir uns umgeben. Unsere Bezugspersonen, von den Eltern angefangen, über Freunde und Kollegen, Lebenspartner bis hin zu Unterstützern im Berufsleben, nehmen – bewusst oder unbewusst – Einfluss auf uns. Unser soziales Milieu bestimmt also mit, wie wir uns entwickeln und wie sich unsere Persönlichkeit formt. Umgekehrt hat aber auch unsere Persönlichkeit einen grundlegenden Einfluss darauf, in welchem Milieu wir uns aufhalten. Deshalb, falls Sie es bislang noch nicht tun: Blicken Sie immer mal wieder über den eigenen Tellerrand hinaus, begeben Sie sich auf unbekanntes Terrain, lernen Sie fremde Menschen kennen, konfrontieren Sie sich mit neuen Themen. Sie werden staunen, welch

ungenutztes Potential in Ihnen und der manchmal „unbekannten“ Umwelt steckt.

Selbstreflexion als Schlüssel

Solange wir leben, verändern wir uns. Wir entwickeln uns weiter durch Beobachten und Verändern des eigenen Denkens, Handelns und Wirkens. Voraussetzung: Wir reflektieren uns. Reflexion ist ein wesentlicher Schlüssel zur Selbsterkenntnis. Und erst Selbsterkenntnis versetzt uns in die Lage, unsere Persönlichkeit in vollem Umfang zu entdecken, sie zu verstehen, anzupassen und weiterzuentwickeln. Auf dem Weg zu Selbstreflexion und Selbsterkenntnis ist unser Verstand leider ein nicht sonderlich prädestinierter Berater. Kein Wunder, wir erzählen uns selbst Geschichten, beurteilen, geben uns Ratschläge, klopfen uns anerkennend selbst auf die Schulter oder üben harte Selbstkritik. Das ist weder sonderlich objektiv noch hilfreich. Aber ich kann sie beruhigen: Es ist auch kein Makel – wir erleben uns schließlich überwiegend aus der Innensicht, blicken auf ein Selbstbild, das wir uns oft über Jahrzehnte erschaffen haben.

Wollen wir ernsthaft zu mehr Selbsterkenntnis gelangen, empfiehlt sich, sich immer wieder der Selbstreflexion zu stellen: Wie nehme ich mich als eigene Persönlichkeit wahr? Wie wirke ich? Wie möchte ich auf andere wirken? Wofür stehe ich? Was möchte ich bewirken? Führe ich mich selbst? Oder auch vermeintlich trivial: Wer bin ich? Beobachten Sie sich selbst beim Ergründen und Beantworten dieser Fragen. Bewerten Sie Ihre Gedanken und Emotionen, die Sie dabei verspüren. Bedenken Sie aber, dass es sich bei Ihren Gedanken nicht um objektive Wahrheiten oder Fakten handelt, es ist und bleibt Ihre persönliche subjektive Wahrnehmung. Dennoch: Sie werden erkennen, was Ihre Aufmerksamkeit verdient hat, welche Gefühle und Gedanken es wert sind, sie zu hören und tiefer zu verfolgen.

Selbstreflexion braucht Ruhe, keine Härte

Selbstreflexion gelingt umso leichter, wenn wir ungestört sind. Ohne Smartphone, ohne Radio und Fernsehen, einfach ohne Ablenkung durch das stete „Rauschen des Alltags“. Schaffen wir es, Stress und Trubel um uns herum, die uns sowieso schon viel Kraft und Energie kosten, auszublenden und uns bewusst einen Rahmen zur Selbstreflexion zu schaffen, gehen wir tiefer in uns und gelangen leichter zur Erkenntnis. Das ist oft nicht einfach: Gerade in Zeiten von Homeoffice und Co. wissen wir alle, wie schwer es ist, sich selbst zu reflektieren, wenn man zwischen Schreib- bzw. Esstisch, zwischen Privatem und Business jongliert und alleine der normale Arbeitsalltag zur Herausforderung wird. Hierzu mein gutgemeinter Rat: Seien Sie in diesen Situationen nicht allzu streng mit sich selbst, blicken sie vielmehr gelassen auf die eigenen Schwächen, Macken und Blockaden. Dann steht einer offenen, ehrlichen und wirkungsvollen Selbstreflexion nichts im Wege. Außer vielleicht Sie selbst.

Blinde Flecken aufdecken

Lernen wir unsere Persönlichkeit immer besser kennen und begreifen, schafft das nicht nur Raum uns selbst weiterzuentwickeln. Es macht auch das soziale

Miteinander einfacher und erfüllender. Und ohne soziales Miteinander ist alles nichts – selbst beharrliche Alleingänger müssen sich das früher oder später eingestehen. Für die Persönlichkeitsentwicklung ist es sogar unersetzbar. Denn unser Umfeld, privat wie beruflich, weiß oft Dinge über uns, die wir selbst gar nicht wahrnehmen oder von uns denken würden. Es bedarf der Einschätzung durch Familie, Freunde, Bekannte, Kollegen und Mitarbeiter, um blinde Flecken aufzudecken. Gerade auch die manchmal unkomfortable Wahrheit, die wir meist nur von ganz guten Freunden oder jenen, die uns nicht sonderlich wohlgesonnen sind, erfahren, hilft, unsere Schwächen gespiegelt zu bekommen und zugleich unsere Stärken weiter auszubauen.

Die eigenen Werte als Wegbereiter

Die Werte eines Menschen zählen zu den zentralsten Aspekten der eigenen Persönlichkeit und bilden einen wesentlichen Teil unserer Individualität. Werte, die wir leben, an denen wir uns orientieren und sie weitergeben, definieren uns. Sie dürfen als Zentrum unseres Charakters gelten. Was ist mir wichtig? Was würde mir wirklich fehlen, wenn ich es nicht mehr hätte? Wofür kämpfe ich oder habe ich schon gekämpft? Wofür brennt mein Herz? Und welche Werte stecken jeweils dahinter? Je besser man seine eigenen Werte kennenlernt, desto einfacher gestaltet es sich, seinen eigenen Weg zu finden, ihn zu bauen und zu verfolgen. Und dadurch sich als Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Die eigene Relevanz (er-)kennen

Wir reifen als Menschen und Persönlichkeiten, wenn wir herausfinden, was uns antreibt. Es beginnt bei den grundlegenden Fragen: Wofür stehen wir morgens auf und wann fallen wir abends zufrieden ins Bett, wenn wir es denn geschafft haben? Allein die Beschäftigung mit diesen Fragen verleiht uns eine gewisse Relevanz. Und hebt unsere gefühlte Wertigkeit. Vielleicht können sie es schon nicht mehr hören – das Wort „systemrelevant“. Trotzdem: Beziehen Sie diese Systemrelevanz doch einfach auf sich selbst. Machen Sie sich bewusst, dass Sie – mit Ihren Werten und Ihren Zielen, Ihren Überzeugungen, Ihrem Handeln und Wirken – für Ihr „System“, für Ihr Umfeld als Mensch und als Persönlichkeit relevant sind.

Es gab in der Geschichte schon immer Zeiten mit einem hohen Maß an Veränderung. Gerade erleben wir wieder eine solche Phase. Wobei es den meisten wahrscheinlich eher schwerfällt, von einer Phase zu sprechen: Gefühlt „jagen“ uns die Veränderungen, sie holen uns schneller ein, als wir manchmal mit- oder umdenken können. Zuweilen überholen sich die Veränderungen sogar selbst. Wollen wir in der VUKA-Welt nicht untergehen, uns selbst und unser Business vorantreiben oder wenigstens aufrechterhalten, bleibt letztlich nichts anderes übrig, als den Wandel mitzugehen.

Ob Wandel per se, Selbstreflexion oder der manchmal unkomfortable Blick von außen: Es ist einfacher, sich darauf einzulassen, wenn wir uns bewusst sind, dass nichts, was sich dort zeigt, auf Dauer festgeschrieben ist. Und Veränderung auch neue Chancen bedeutet. Zu dieser kontinuierlichen Veränderung gehört immer ein Abgleich zwischen dem persönlich gesetzten

Ziel, dem Status-quo und dem gegebenenfalls nötigen Nachjustieren, um die Zielfahne zu sehen und erreichen zu können. Wir können und dürfen uns verändern – wir müssen es sogar! Heute mehr denn je.

Neu auf dem Buchmarkt dazu:

Antje Heimsoeth

Erfolgreich mit Persönlichkeit und Charisma

128 Seiten, 9,95 Euro

ISBN: 978-3-648-15305-5

Haufe Verlag 2021

<https://antje-heimsoeth.com/shop-buecher-und-mehr/erfolgreich-mit-persoenlichkeit-und-charisma/>



* Antje Heimsoeth ist eine der bekanntesten Business- und Mental-Coaches im deutschsprachigen Raum. Sie ist „Deutschlands renommierteste Motivationstrainerin“ (FOCUS), „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ und 2021, „Top 100 Erfolgstrainer“ (Magazin ERFOLG) und Expertin für die Themen mentale und emotionale Stärke, Positive Leadership, Motivation und Selbstführung. Ihr Know-how beruht auf Praxiserfahrungen, die durch wissenschaftliche Impulse stets untermauert werden. 2019 wurde sie zum Senat der Wirtschaft berufen und ist so Teil eines exklusiven Kreises von Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft. Zahlreiche Veröffentlichungen über mentale Stärke und Führungsstärke sind diesem Werk bereits vorangegangen. Mehr Infos unter www.antje-heimsoeth.com oder www.heimsoeth-academy.com.

