

# Selbstbegleitung – Lernen, „Ich bin ok“ zu sagen



## Selbstbegleitung ist ein Teil von Selbstführung. Und das eine zentrale Führungskompetenz.

Wo Veränderungsdynamik und Unsicherheit immer mehr zunehmen und Sicherheit bietende äußere Element sich zugunsten flexibler Arbeitsweisen auflösen, bleibt als stabilisierender Faktor vor allem eins: die innere Dimension. Das gilt ganz besonders für Führungskräfte. Nicht mehr Kontrolle über andere gibt Sicherheit, sondern Selbstkontrolle oder anders gesagt: Selbstführung.

Selbstführung bedeutet, sich selbst zu kennen, sich selbst emotional begleiten zu können und so Verantwortung für sich selbst in den unterschiedlichen Rollen zu übernehmen. Dazu gehört auch, zu sich selbst „Ich bin ok“ sagen zu können und Frieden mit belastenden Verhaltensmustern zu schließen.

Denn nur, wer zu sich selber stehen kann, kann auch andere annehmen. Nur, wer die eigenen Schwachstellen freundlich annehmen kann ist in der Lage, Entwicklung auch für andere möglich zu machen.

## Los geht's

Üben Sie Schritt für Schritt „Ich bin ok.“ zu sagen.

Nur nochmal zur Vergewisserung: Hier steht nicht „Ich bin großartig, fabelhaft und der tollste Hecht im Karpfenteich“, sondern „Ich bin in Ordnung.“ Dieser Gedanke kommt aus der Transaktionsanalyse. Deren Grundannahme ist: Jeder Mensch ist als Mensch Ordnung – selbst wenn sein Verhalten das gerade nicht ist. Also: Bloß., weil Sie sich selbst ok finden, heißt das nicht, dass Sie auch alles, was Sie tun, völlig ok finden sollten. Im Gegenteil: Wer sich selbst als Mensch grundlegend annehmen kann, kann auch konstruktiv an eigenen Schwächen und Fehlern arbeiten.

