

Meeting mit mir selbst – Zeit und Raum für mich



Selbstführung bedeutet, sich selbst Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Am besten regelmäßig.

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 z.B., einen gesunden Kontakt zu sich selbst zu pflegen und eigene Interessen, Gefühle und Bedürfnisse nicht nur zu kennen, sondern diese auch regulieren zu können. Der angemessene Ausdruck von Gefühlen, die Impulskontrolle, das Aushalten von Spannungen und der Umgang mit inneren Konflikten sind Fähigkeiten, die immer wieder reflektiert werden sollten. Das kostet Zeit und braucht einen passenden Rahmen. Wie bei jedem anderen Meeting gilt auch hier:

Abhängig vom Anliegen sollte das Meeting mit mir selbst unterschiedlich gestaltet werden.

Los geht's

Gestalten Sie Ihr Meeting mit sich selbst. Damit das Meeting in Ihr Leben passt, sollten Sie ein paar Punkte vorab klären:

Wieviel Zeit können und wollen Sie erübrigen? Was ist wirklich machbar? Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Einmal monatlich eine Stunde, die wirklich stattfindet ist besser als die 15 Minuten pro Tag, die Sie niemals finden.

Wofür ist das Meeting gut? Wollen Sie Ihre Gefühle reflektieren, Ziele neu ausrichten, einfach zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen? Fokussieren Sie sich auf EIN Anliegen. Ziehen Sie das durch. Und machen, wenn nötig, ein weiteres Meeting mit sich selbst aus.

Welche Methode passt zu mir und meinem Anliegen? Wenn Sie nicht der Yoga-Typ sind – lassen Sie es bleiben. Vielleicht funktioniert bei Ihnen ein Spaziergang viel besser. Sie schreiben nicht gern. Dann lassen Sie die Finger vom Journaling – und probieren mal, ob Sie Ihre Gedanken mit Audio-Aufnahmen sortieren können.

Und schließlich: Legen Sie los. Testen Sie die gewählten Elemente und überprüfen Sie Ihre Routine. Was mache ich, obwohl es nicht geplant war? Welches Element lasse ich immer weg? Passen Sie die Bausteine an. Geben Sie sich Zeit. Und: Seien Sie nett zu sich.

Als Bausteine können Sie die anderen E-Nuggets nutzen, z.B., um sich etwas besser kennen zu lernen, Ihre Bedürfnisse zu erforschen oder um leichter ins Tun zu kommen.