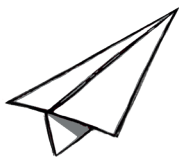


Susanne Schuster / Melanie Theissler / Arne Salig

# SELBST KOMPETENZ

Der Weg zu deiner  
persönlichen Betriebsanleitung



# Einleitung



**Die meisten Menschen sind nicht sie selbst.  
Ihre Gedanken sind die Gedanken eines anderen,  
ihr Leben ist eine Nachahmung,  
ihre Leidenschaft ein Zitat.**

Oscar Wilde

Bevor wir das Prinzip der Selbstkompetenz erklären, gilt es herauszufinden, warum wir überhaupt unser Selbst verlieren. Was führt dazu, dass wir uns verbiegen, unseren Blick ins Außen richten und nicht bei uns selbst bleiben.

Eine entscheidende Frage, die wir uns dazu stellen: Warum geraten wir in dieses verflixte Hamsterrad?

Lass uns einen kurzen Ausflug in die Welt der Psychologie machen. Hast du schon mal vom Konformitätsexperiment von Solomon Asch gehört? Wir erklären es dir hier kurz.

In dem Experiment betrat die Versuchsperson Elias einen Raum, in welchem ein Tisch steht, an dem weitere Personen sitzen. Elias wusste nicht, dass diese Personen in das Experiment eingeweiht waren, ihm wurde nur gesagt, dass das Experiment freiwillig sei.

Elias erhielt ein Blatt Papier auf dem drei Linien abgebildet waren und ein weiteres Blatt Papier mit einer weiteren Linie darauf. Elias soll nun eine Einschätzung abgeben, welche Linie (A, B, oder C) gleich lang mit der einzelnen Linie sei.

Die anderen eingeweihten Personen haben ebenfalls die gleiche Frage gestellt bekommen und gaben absichtlich eine falsche Antwort. Neben Elias wurden auch noch weitere nicht eingeweihte Personen (insgesamt zwölf) befragt.

Interessant ist der Ausgang: 76% der befragten Personen passten sich der mehrheitlichen, aber falschen Meinung an. Nur knapp ein Viertel der Befragten blieben bei der richtigen Antwort.<sup>1</sup>

Der Grund liegt an der sogenannten Konformität und den verschiedenen Einflüssen, die zu ihr führen. Elias sowie alle anderen Menschen verhalten sich aufgrund dieser Einflüsse so, dass wir uns möglichst an unsere Gruppe (z.B. Freunde, Familie, Arbeit) angepasst verhalten. Es gibt drei verschiedene Einflüsse: den normativen Einfluss (beeinflusst uns so, dass wir Zustimmung von anderen erhalten und Ablehnung vermeiden), den informativen Einfluss (sog. Schwarmwissen, Einholen von Wissen über die Gruppe) und den sozialen Einfluss (Verändern von Werten, Gefühlen, Gedanken etc.), um sich an eine Gruppe anzupassen.

Wenden wir dieses Wissen auf unsere Frage an, ist die Antwort einfach. Ein Grund, weshalb wir unser Selbst verlieren bzw. weshalb wir in das Hamsterrad geraten, liegt an den Normen und Idealen unserer Gesellschaft. Sie verleiten uns dazu, diesen zu folgen, um uns anzupassen.

Wir erhalten dadurch Anerkennung, dass wir uns anpassen (normativer Einfluss). Dazu gehören relevante

---

1 Asch, S. E. (1951). Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgment. In H. Guetzkow (ed.) *Groups, leadership and men*. Pittsburgh, PA: Carnegie Press.

Anpassungen, wie Schule, Studium oder Ausbildungen. Aber auch zwischenmenschliche und unausgesprochene Normen, wie z.B. Erziehung, Trends (z.B. Social Media), Stereotype (z.B. typisch Mann, typisch Frau) oder Verhaltensweisen. Wir sehen es als normal an, acht Stunden zu arbeiten. Oder wir passen in einer Gruppenunterhaltung vielleicht unsere Meinung an. Am Ende oder vielleicht nur kurzfristig sind wir dann überzeugt, dass es normal ist, acht Stunden zu arbeiten (sozialer Einfluss). Genauso wie es normal ist, irgendwann zu heiraten, den Freundeskreis nach Tipps zur Hochzeit zu fragen (informativer Einfluss) und anschließend Kinder zu bekommen. Wir sind soziale Wesen und werden entsprechend von sozial (bewussten, unbewussten) geteilten Regeln und Werten geleitet bzw. in unserem Verhalten beeinflusst.

Tatsächlich gehören aber auch ungesunde normative Werte zum sozialen Narrativ: zum Beispiel Stress. Sich vom Alltag gestresst zu fühlen, wird als völlig normal akzeptiert. Ja, es gehört schon fast dazu. Wenn wir uns mit Aussagen, wie „Ich musste so viel arbeiten, heute Abend kann ich nicht mit ins Kino“ entschuldigen, wird dies meist anerkannt. Im Gegensatz zu einer (vielleicht ehrlicheren) Aussage wie „Ich habe heute einfach keine Lust“.

Es ist also in Ordnung, wenn wir aufgrund von Arbeitsstress nicht mit ins Kino kommen, anstatt einfach zu sagen, dass

wir heute keine Lust haben? Das ist doch absurd, oder? Wie oft hast du dir schon (Arbeits-)Ausreden einfallen lassen, um eine unbequeme Verabredung abzusagen? Aus Angst, dass man über dich richtet oder dich negativ bewertet? Es ist erstaunlich, wie stark uns solche Normen beeinflussen und wir es doch nicht immer bemerken.

Wir bekommen Anerkennung für eine gut geleistete Arbeit, wir bekommen Geschenke bei der Hochzeit und wir erhalten viele Likes in sozialen Netzwerken. Und natürlich fühlt es sich gut an, gesellschaftlich anerkannte Ziele zu erreichen, zum Beispiel den Studienabschluss, ein neues Zuhause beziehen oder ein Kind zu bekommen. Wir werden beglückwünscht und dadurch fühlen wir uns akzeptiert und geachtet. Wir fühlen uns gut und gesellschaftlich integriert. Es gibt unserem Selbstwert einen enormen Boost: Balsam für die Seele und davon wollen wir mehr.

Sich Anerkennung auf diese Weisen zu holen, ist leicht. Man beschreitet Wege, die viele gehen und von genauso vielen anerkannt werden. Das ist leider auch der Weg ins Hamsterrad. Oft merken wir es nicht mal. Oder erst, wenn es viel zu spät ist und wir unser Selbst verloren haben und unglücklich werden.

## **Vom Hamsterrad zu einem glücklichen Lebensgefühl**

Ich habe das Gefühl, nur noch zu funktionieren“ - „Ich spüre mich selbst überhaupt nicht mehr“. Das sind Sätze, die wir in unserer Praxis und in unserer Arbeit im Psychologischen Dienst unterschiedlicher Kliniken sehr häufig hören. Sie kommen von Menschen, die nicht mehr im Kontakt mit ihrem Selbst sind. Wir vermuten, dass psychische Belastungen und Störungen daraus entstehen können, weil die Menschen zu sehr im Hamsterrad gefangen sind und dadurch nicht mehr im Kontakt mit ihrem Selbst sind bzw. sich zu stark von ihrem Selbst entfernt haben. Vielleicht hört sich das jetzt fast banal, zu abstrakt oder sogar esoterisch an. Durch dieses Buch wirst du aber sehen, wie essentiell ein „Bei-sich-selbst“-Bleiben für die psychische Gesundheit ist.

Es geht also darum, im Kontakt mit sich selbst zu bleiben. Stell dir bitte folgende Fragen und beantworte sie dir ehrlich:

- Bist du glücklich mit deinem Lebensstil?
- Handelst du auf eine bestimmte Weise, weil DU es genauso willst oder eher, weil du nach gesellschaftlicher Achtung streben willst?

- Wie sehr bist du noch du selbst, wenn du nach der Arbeit zum Beispiel noch ins Fitnessstudio gehst? Für wen tust du das?
- Fürchtest du gesellschaftliche Anerkennung zu verlieren, wenn du dich bewusst gegen einen Vollzeit-Job aussprichst und der Grund z. B. kein schulpflichtiges Kind ist, welches du noch betreuen musst, sondern weil du einfach mehr Freizeit haben möchtest?

Wie ehrlich warst du bei den Antworten? Gehst du ins Fitnessstudio, weil du es willst - oder vielleicht doch, weil du jemanden gefallen willst? Fühlst du dich wohl, wenn du sagen möchtest, dass du nicht so viel arbeiten willst?

Menschen haben ein angeborenes Bedürfnis nach Konformität in der Gesellschaft und den Wunsch, akzeptiert und anerkannt zu werden. So fühlen wir uns zugehörig. Komplett können wir uns der Meinung und Beurteilung der anderen Menschen aber nicht entziehen. Selbst wenn wir uns noch so selbstbestimmt, unabhängig und autonom fühlen und verhalten. Doch wie schafft man es, in der Gesellschaft integriert zu sein und trotzdem den Kontakt zu sich selbst nicht zu verlieren?

Es heißt, dass Menschen, die sich selbst lieben, sich akzeptieren, zu sich und ihren Werten stehen und die

Verantwortung für sich und ihr Handeln tragen, ein glückliches Leben führen. Der konforme Lebensstil spielt für sie dabei keine Rolle.

Für sie ist es irrelevant, wie stark sie am gesellschaftlichen Leben teilhaben: sie können acht Stunden arbeiten, heiraten und alle sonstigen gesellschaftlich akzeptierten Ziele erreichen. Sie können sich aber auch für ein Leben in der absoluten Einsamkeit entscheiden. Wichtig ist, dass sie diese Entscheidung bewusst und aus tiefster Überzeugung im Einklang mit ihrem Selbst getroffen haben. Das eigene Sein und die dazugehörigen Werte können dabei entsprechend stark oder schwach mit gesellschaftlichen Normen übereinstimmen.

Natürlich ist es einfacher und das Leben deutlich leichter, je mehr unsere tatsächlichen Werte mit denen der anderen übereinstimmen. Wir müssen uns nicht lang erklären, und unser Handeln und unser Sein werden nicht ständig in Frage gestellt. Dadurch tendieren wir aber auch dazu, stärker in den Sog und in die Einflussnahme der Gesellschaft zu geraten.

Was heißt das? Menschen, die ihre Werte und ihr Sein ständig verteidigen müssen, weil sie „anders“ sind oder anders leben, sind dadurch immer wieder mit ihrem Selbst konfrontiert. Durch ihr Anecken mit anderen wird

ihnen ständig bewusst, warum sie anders sind, was aber ein gleichzeitiges Erinnern an ihre Werte ist und WARUM sie anecken. Menschen, die nicht dauernd mit ihrem (Anders-)Sein konfrontiert werden, weil viel ihres Seins und ihrer Werte mit denen der anderen übereinstimmen, fehlt die Übung und die permanente Erinnerung an ihre Werte.

Menschen, die ihr Selbst und ihre Werte verteidigen, überdenken den Preis des Dazugehörens stärker. Ihre Selbstkompetenz ist also sehr hoch. Menschen, denen die Übung fehlt, weil sie sich und ihre Werte nicht ständig verteidigen müssen, laufen Gefahr, sich stärker und stärker der Gesellschaft anzupassen.

Sie tun das, um leicht Anerkennung zu finden zu dem Preis, immer mehr von ihren Werten abzurücken. Es sind Menschen, die nach außen ein perfektes Leben führen. Sie haben alles (scheinbar) Erstrebenswerte, aber innerlich sind sie oft sehr unglücklich.

Oder Menschen, die verzweifelt versuchen, dazuzugehören und merken, dass sie ein gesellschaftlich konformes Leben einfach nicht schaffen. Sie können oder wollen ihre Werte nicht komplett gesellschaftlich konform ausrichten.

Eine weitere Gruppe findet alles erstrebenswert, was maximale Anerkennung durch andere erfährt. Dadurch

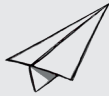
laufen sie Gefahr sich immer weiter von sich selbst zu entfernen. Zum Beispiel Studenten, die in Wahrheit Partys furchtbar finden, aber so tun, als würden sie gerne auf Partys zu gehen - nur weil die Kommilitonen das für „gut“ bewerten und sie dadurch Anerkennung erfahren. Oder Menschen, die jemanden heiraten, den sie aber nicht wirklich lieben - der ihnen aber einen prestigeträchtigen Status verleiht. Oder auch Personen, die sich haushoch verschulden, nur um an Luxusgüter zu gelangen.

**Wir müssen - wieder - unsere eigene  
Betriebsanleitung lernen.**

**Wir müssen lernen - wieder - zu leben,  
anstatt gelebt zu werden.**

**Wir müssen lernen, kompetent mit unserem  
Selbst umzugehen.**

# Selbstkompetenz



**Wer die Welt bewegen will,  
sollte erst sich selbst bewegen.**

Sokrates

## **Was ist eigentlich Selbstkompetenz?**

Hast du dir schon mal Gedanken gemacht, was eigentlich das „Selbst“ genau ist? Wir sagen gern Sätze, wie „Das habe ich selbst gemacht.“ oder „Mein Selbstbewusstsein ist heute total im Keller!“. Eine Antwort darauf zu finden, lässt uns vielleicht kurz innehalten und nachdenken.

Die meisten von uns würden dann darauf antworten: „Naja, das bin halt ich!“ Oder: „Das ist meine Persönlichkeit.“ Und damit liegen wir auch gar nicht so falsch.

Aber was bedeutet es eigentlich, wenn wir von unserem Selbst sprechen?

Die Antwort auf diese Frage ist wichtig, bevor wir über Selbstkompetenz sprechen. Schauen wir also zunächst auf das darin enthaltene Wort „Selbst“.

## **Was ist das Selbst?**

„Wer bin ich?“ - Das ist vermutlich eine der komplexesten Fragen, die sich die Menschheit bereits seit Jahrtausenden stellt. Philosophen wie Aristoteles, Kant und weitere, Mystiker, Ärzte oder Psychologen haben sich dieser Frage gestellt. Es ist die Frage nach der Identität und dem Sein. Sie zu beantworten, war seit jeher schwierig und fiel entsprechend unterschiedlich aus. Wissenschaftlich betrach-

tet, gibt es bis heute keine allgemeingültige Definition. Das ist auch nicht verwunderlich, denn etwas so Fundamentales wie das Selbst, ist in vielen wissenschaftlichen Disziplinen und damit in verschiedenen Kontexten enthalten.

Da gibt es zum Beispiel die Pädagogik, die das Selbst im Kontext der schulischen Entwicklung von Kindern sieht. Oder die Philosophie, die sich mit eben jenen Fragen nach dem Sinn des Lebens und natürlich auch dem Sinn des Selbst beschäftigt. Und es gibt die Psychologie, die sich mit dem Erleben und Verhalten der Menschen beschäftigt und das Selbst messbar für die Wissenschaft zu machen versucht.<sup>2</sup> Es wäre kompliziert, wenn nicht gar unmöglich, für all diese Bereiche eine einheitliche Definition aufzustellen.

### **Was ist das Selbst in der Psychologie?**

In der Psychologie gibt es verschiedene Bereiche, die sich mit unterschiedlichen Forschungsfragen beschäftigen: die klinische Psychologie (geht psychischen Störungen auf den Grund), die Entwicklungspsychologie (untersucht die psychologische Entwicklung bei Kindern), die Persönlichkeitspsychologie (schaut sich die Zusammensetzung unserer Persönlichkeit an) etc. Diese Vielfalt macht es einfacher eine Definition für das Selbst zu finden. Das Selbst

---

<sup>2</sup> Wir konzentrieren uns in diesem Buch vor allem auf den psychologischen Blickwinkel des Selbst.

wird so nämlich ausschließlich aus dem jeweiligen Bereich und dem entsprechenden Kontext betrachtet.

Die Antwort auf die Frage („Was genau ist das Selbst?“) hängt also sehr stark davon ab, WEN du fragst. Ein Psychoanalytiker wie Carl Gustav Jung würde die Frage völlig anders beantworten als ein Carl Rogers aus der Humanistischen Psychologie bzw. Persönlichkeitspsychologie. Würdest du jetzt noch einen Neuropsychologen hinzuziehen, würde die Frage wieder anders beantwortet werden.

*MERKE: Das Selbst setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen, die mit dir, deinem Leben bzw. deiner Umwelt zu tun haben. Es bildet sich u.a. aus deiner Persönlichkeit, deinem Sein, deinem Denken und Handeln und deinem sozialen System.*

Was die Psychologie versucht ist, abstrakte, allgemeingültige und vor allem präzise Aussagen zu schaffen, die wissenschaftlich überprüfbar sind. So entstehen diese mitunter komplizierten Definitionen über das Selbst. Für das Individuum und den Alltag sind solche Definitionen meist nicht hilfreich, beziehungsweise nicht gut anwendbar.

## **Selbstkompetenz: das praktische Selbst**

Um dein eigenes Selbst zu verstehen und entsprechend auch danach zu handeln, benötigt es mehr als theoretisch.

sche, allgemeingültige Erklärungen. Wir glauben, dass für einen guten Umgang mit sich selbst zunächst die individuelle „Betriebsanleitung“ ergründet werden muss.

Stell dir folgendes Szenario vor:

Es ist wie mit einem Boot auf dem Meer. Das Boot repräsentiert unsere Person, bzw. das Selbst. Das Meer repräsentiert das Leben. Der Steuermann oder die Steuerfrau ist unser Bewusstsein. Angenommen unser Boot ist ein kleines Segelboot, aber wir haben nur eine Bedienungsanleitung für eine Yacht, vielleicht weil wir eine Yacht viel cooler finden.

Wir haben jetzt zwei Möglichkeiten. Wir versuchen unser kleines Segelboot nach der Anleitung für die Yacht über das Meer zu fahren, wo es möglicherweise innerhalb kurzer Zeit kentern wird. Oder wir werfen die falsche Anleitung weg und erkunden unser Segelboot, um eine neue Anleitung zu entwerfen. Sicher ist das die bessere Lösung, um weiter sicher über das Meer fahren zu können.

Erforsche also dein Segelboot und lerne, wie es funktioniert. Und dann setze deinen Kurs weise. Du musst schließlich wissen, was dein Boot alles aushalten kann, welche Welle du umschiffen musst und wann es welche Pflege braucht. Genauso ist es mit unserem Selbst und der dazugehörigen Selbstkompetenz.

Um dein Boot sicher über das Meer zu fahren, braucht es die drei Fragen:

- Was für ein Boot fahre ich eigentlich?
- Wie kompetent bin ich im Moment, mein Boot zu fahren?
- Habe ich bereits eine Anleitung für mein Boot und wenn ja, wie gut kenne ich sie?

Genau diese Fragen und die jeweils eigenen Antworten darauf sind die Basis der Selbstkompetenz. Sie ist die „Betriebsanleitung“ für dein Selbst. Je besser du deine eigene Betriebsanleitung kennst, desto sicherer kannst du dein Boot, beziehungsweise dein Selbst, über das Meer fahren.

Aber wenden wir uns wieder dem Menschen zu. Was bedeutet es denn, kompetent für das eigene Selbst zu sein?

Wir verstehen Selbstkompetenz als das bewusste Erwerben von Wissen über die Grundstruktur und den Wesenskern der eigenen Persönlichkeit, des eigenen Denkens und Handelns sowie die Umwandlung dieses Wissens ins Handeln.

Diese Erklärung klingt jetzt verdächtig psychologisch und vielleicht auch arg theoretisch. Aber keine Sorge, wir gehen im Verlauf des Buches noch genau darauf ein. Unsere Definition soll dir vor allem zeigen, dass es bei der

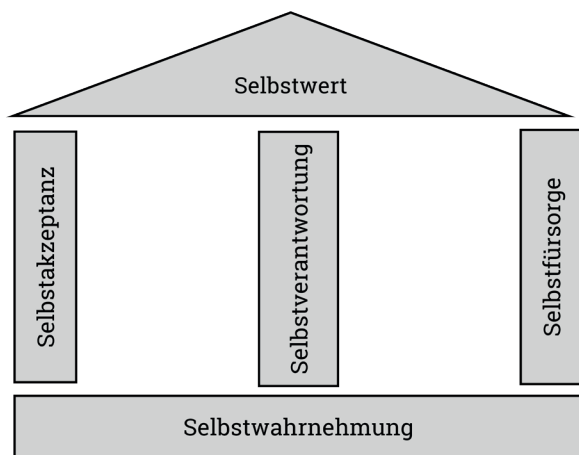
Selbstkompetenz um das Lernen über dein Selbst geht, dass du dir entweder bewusst oder auch unbewusst aneignen kannst. Viele Erfahrungen, die uns ausmachen, erleben wir unbewusst (z.B. Dinge, die wir mögen) und manches lernen wir bewusst. Aber gerade das bewusste Erleben und Auseinandersetzen mit uns selbst zeigt nachhaltige Wirkung für uns. Die Betonung liegt hier auf nachhaltig. Wenn wir beispielsweise merken, dass wir uns gestresst fühlen, können wir uns bewusst für Entspannungsübungen entscheiden, die unserem Selbst guttun. Wir suchen uns z.B. eine Entspannungsmeditation aus, die uns hilft abzuschalten. Über diese Entspannungsübungen erwerben wir bewusst Erfahrungen über uns selbst. Bestenfalls spüren wir die Entspannung in Muskeln und Geist, oder wir spüren erstmals, WIE verspannt wir eigentlich sind. Wenn wir die Meditation als angenehm empfunden haben, wissen wir beim nächsten Mal, wenn wir gestresst sind, wie wir uns besser entspannen können.

Das ist genau der Lerneffekt. Da sind wir auch schon beim zweiten Teil unserer Definition: das Handeln. Wir haben gelernt, wie wir uns besser entspannen können und wissen, WAS wir genau tun müssen, um uns besser zu fühlen: eine Entspannungsmeditation durchführen. Und genau das beschreibt Selbstkompetenz.

*MERKE: Selbstkompetenz ist einerseits das (bewusste) Erwerben von Wissen über das Selbst sowie danach zu handeln.*

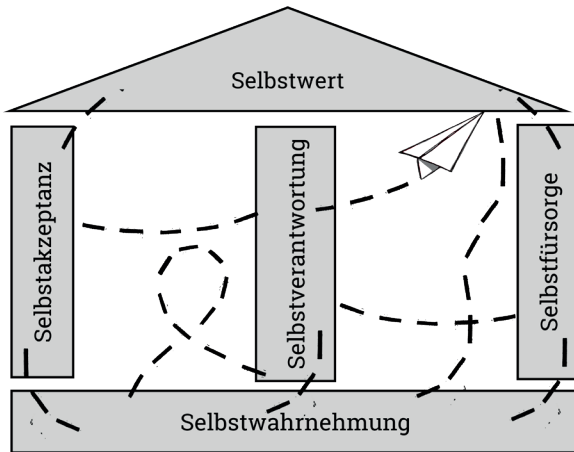
Wir haben in unserem Beispiel nun zwei Komponenten der Selbstkompetenz gesehen: die Selbstwahrnehmung („Ich fühle mich gestresst.“) und die Selbstfürsorge („Ich kümmere mich mit einer Entspannungsmeditation um mich, damit ich mich wieder entspannt fühle.“).

Selbstkompetenz beschäftigt sich aber noch mit weiteren Aspekten des Selbst. Da wären noch der Selbstwert („Ich bin wertvoll“, „Ich bin es mir wert“), Selbstakzeptanz („Ich akzeptiere mich genauso, wie ich bin“) und die Selbstverantwortung („Ich übernehme für mein Selbst, meine Handlung und die Konsequenzen die Verantwortung“).



Das bedeutet, dass Selbstkompetenz erst entsteht, wenn diese Elemente zusammenwirken. Nur wenn man diese Komponenten gemeinsam betrachtet, erhält man einen Eindruck, wie selbstkompetent ein Mensch ist. Wie gut er sich um sich selbst kümmern kann, wie stark er sich wahrnimmt, wie verantwortungsvoll er mit sich umgeht oder wie hoch er seinen eigenen Wert bemisst. All das kann unter Selbstkompetenz zusammengefasst werden und bedeutet: Je stärker und zahlreicher die einzelnen Komponenten gemeinsam wirken, desto stärker ist auch die Selbstkompetenz.

Aber das ist noch nicht alles! Die einzelnen Elemente bedingen sich auch untereinander. Was heißt das? Es bedeutet, dass das eine Element Auswirkungen auf ein anderes Element hat. So kann beispielsweise ohne eine gute Selbstwahrnehmung nicht die richtige Selbstfürsorge entstehen („Ich bemerke, dass ich Stress habe und brauche Ruhe!). Eine gute Selbstfürsorge sorgt wiederum für eine bessere Selbstwahrnehmung (z.B. das Wahrnehmen einer wohltuenden Tätigkeit; „Das fühlt sich gut an!“). Mangelnder Selbstwert dagegen kann zu ungenügender Selbstfürsorge führen („Ich bin nicht gut genug. - „Ich verdiene es nicht, mich gut zu fühlen, daher arbeite ich lieber zu viel.“).



Die Basis einer guten Selbstkompetenz ist die Selbstwahrnehmung, sie ist Grundvoraussetzung für alle weiteren Elemente. Aus einer wohlwollenden Selbstwahrnehmung entwickelt sich Selbstakzeptanz. Selbstverantwortung ist ein weiterer wesentlicher Pfeiler, ohne den es keine gute Selbstkompetenz geben kann.

Selbstfürsorge entspringt ebenfalls der Selbstwahrnehmung und ist eng mit dem Selbstwert verknüpft.

Selbstkompetenz ist also ein Konstrukt, dass nicht für sich allein stehen kann, sondern erst durch das Zusammenwirken seiner einzelnen Elemente (und der Wechselwirkung untereinander) entsteht und betrachtet werden kann.

## **Was bedeutet eine hohe Selbstkompetenz? - Oder eine niedrige?**

Kommen wir wieder zu unserem Beispiel mit dem Boot. Wenn du dein Boot gut pflegst, es mit all seinen Stärken und Schwächen kennst, dich für Situationen gerüstet hast, die möglicherweise deinem Boot schaden - dann hast du alles in deiner Macht stehende getan, um gut und sicher über den Ozean zu fahren. Auch dann können Unglücke passieren, die nicht vorhersehbar waren. Zum Beispiel ein Sturm, durch den dein Boot Schäden davonträgt.

Genauso ist es mit der Selbstkompetenz. Menschen mit einer hohen Selbstkompetenz, kennen sich sehr gut, kümmern sich gut um sich, kennen ihre Grenzen und kommunizieren kompromiss-orientiert ihre Bedürfnisse. Sie haben eine ausbalancierte Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz, Selbstverantwortung, Selbstfürsorge sowie einen ausbalancierten Selbstwert. Hier verhält es sich wie mit vielen Dingen in unserem Leben. Nicht zu viel und nicht zu wenig, die Balance macht es aus.

Menschen mit einer hohen Selbstkompetenz suchen ihren Wert nicht im Außen, sondern sie sind sich ihres intrinsischen<sup>3</sup> Wertes bewusst. Bewertungen durch Likes auf Social Media Plattformen schmeicheln ihnen,

---

3 Von innen heraus, aus eigenem Antrieb.

aber definieren sie nicht. Sie haben gelernt sich so zu akzeptieren, wie sie sind. Sie handeln umsichtig gegenüber sich und ihrer Umwelt und achten dabei sehr stark auf ihre Bedürfnisse bzw. nehmen diese wahr. Wenn es ihnen nicht gut geht, können sie dies wertschätzend an ihr Umfeld kommunizieren und gehen dann Tätigkeiten nach, die ihnen zu ihrem Wohlbefinden zurück helfen. Sie sind sich ihrer Handlungen und derer Konsequenzen stets bewusst. Das ist besonders relevant, wenn sie wohlwissend ihre Grenzen überschreiten (z.B. Überstunden in der Arbeit, einem Freund oder einer Freundin zuhören, obwohl man Kopfschmerzen hat). Allen selbstkompetenten Menschen ist eine erhöhte Achtsamkeit bzw. ein erhöhtes Bewusstsein ("awareness") über ihr Selbst und ihr dazugehöriges Handeln gemein.

Selbstkompetenz ist ein Prozess, der von jedem Menschen individuell erlebt werden muss. Es ist ein lebenslanges Lernen über sich selbst. Wir alle verändern uns, wir geraten in neue Situationen (z.B. neuer Beruf, neue Beziehung), wir ändern unsere Werte (z.B. ist uns Geld weniger wichtig als vorher). Und genauso, müssen wir den Kurs unseres Bootes jedes Mal wieder anpassen.

In den folgenden Kapiteln nehmen wir dich mit auf eine Reise zu deinem Selbst. Jedes Kapitel wird einem Element der Selbstkompetenz gewidmet. Wir zeigen dir, was jedes

Element ausmacht, was es überhaupt bedeutet, was für gesellschaftliche Auswirkungen es hat und warum eine Balance so wichtig ist. Wir wollen dir mit diesem Buch zeigen, warum ein „Zu-sich-selbst-finden“ grundsätzlich notwendig ist, um gesund durch das Leben zu kommen.

**Selbstkompetenz ist das bewusste Erwerben von Wissen über die Grundstruktur und den Wesenskern der eigenen Persönlichkeit, des eigenen Denkens und Handelns - sowie die Umwandlung dieses Wissens ins Handeln.**

Definition nach Schuster, Theissler, Salig