

## **Selbstopoptimierung**

### **Über die Möglichkeiten und Begrenzungen der Selbstopoptimierung**

Letzte Woche ist eine interessante Sonderausgabe aus der Spiegel-Serie WISSEN zum Thema Selbstopoptimierung erschienen. Unter dem Titel „Projekt ICH – Neue Strategien für ein besseres Leben“ werden in vier Kapiteln die wesentlichen Lebensbereiche und deren Einfluss auf unser Leben untersucht.

In unserer medialen Welt wird immer wieder alles in Frage gestellt, es werden ständig neue und höhere Ansprüche definiert und immer mehr als möglich suggeriert. Andererseits wird auch aufgezeigt, dass die Möglichkeiten, sich selbst weiterzuentwickeln nie größer waren als heute. Das gilt natürlich und auch grade für die berufliche Entwicklung.

Was mich auf den ersten Seiten besonders angesprochen hat, ist, dass es sich um eine aus meiner Sicht gute und ausgewogene Präsentation unterschiedlicher Perspektiven handelt. Einerseits werden Möglichkeiten vorgestellt, wie man sich persönlich und beruflich weiterentwickeln kann, ohne aber andererseits die dabei notwendige Individualität oder auch die Grenzen dieser Weiterentwicklung beiseitezuschieben, wie man es häufig bei dieser Thematik erlebt.

Im ersten Kapitel geht es unter der Überschrift „Das Ich“ um die Frage der Zielsetzung und um die Möglichkeit, sich selbst weiterzuentwickeln oder „... sich (zu) verbessern...“ wie es in einer Artikelunterschrift heißt.

Hier wird meiner Ansicht nach schön herausgearbeitet, dass das Streben nach Verbesserung, Optimierung oder gar Selbstopoptimierung eines der wesentlichen Charakteristika ist, die uns Menschen auszeichnet:

Jeder, der selbst Kinder hat oder Kinder von Freunden, Bekannten kennt, beobachtet, dass diese immer versuchen, etwas Neues auszuprobieren, etwas besser zu machen und sich weiterzuentwickeln. Dieser Drang sich weiterzuentwickeln ist in der Tat zutiefst menschlich und lässt erst mit steigender Lebenserfahrung und Veränderung der Lebensumstände nach: wenn man Familie und Kinder hat, ist es halt schwieriger, einmal um die Welt zu reisen als während des Studiums!

In die gleiche Richtung, dass mit zunehmendem Alter die Experimentierfreudigkeit nachlässt gehen aus anderen Gründen auch die Erkenntnisse der Hirnforschung: je länger und tiefer Erfahrungen gesammelt worden sind, desto klarer sind die sich im Hirn bildenden Strukturen, desto ruhiger werden wir in unseren Entscheidungen, da die dazu erlernten Erfahrungen und Entscheidungsprozesse mehr und mehr gefestigt sind. Entsprechend schwierig sind Veränderungen oder die Verfolgung eines neuen Ziels mit zunehmendem Alter.

Das bedeutet aber nicht, dass man sich im Erwachsenenalter nicht verändern oder neue Fähigkeiten lernen könnte.

Es ist eine reine Frage der Motivation. Gerald Hüter, einer der bekanntesten Hirnforscher Deutschlands, hat einmal sinngemäß gesagt, dass jeder 80-jährige Senior Chinesisch lernen könne, wenn er sich denn nur in eine wunderbare 75-jährige Chinesin verlieben würde ☺  
Und damit sind wir auch schon bei einer ganz wesentlichen Voraussetzung für Veränderung oder auch für Erfolg: nämlich ein klares Ziel vor Augen und damit verbunden die notwendige Motivation zu haben.

In einem anderen Kapitel wird als Gegensatz dazu aber auch sehr gut auf das Thema Zufall und Nutzen der richtigen Möglichkeit eingegangen. Ein Bühnenintendant und eine Sportmanagerin zeigen ihre Erfahrungen und Sichtweisen zum Thema Karriere auf. Dabei wird klar, dass beruflicher Erfolg häufig auch durch Zufälle und Möglichkeiten eröffnet wird, die es gilt, zu ergreifen:

Von der perfekten Karriereplanung habe auch ich in der Realität noch nicht gehört und aus eigener Erfahrung kann ich das in diesem Kapitel Geschilderte nur unterstreichen: Man muss auch einmal einen sogenannten „Sidestep“ zulassen oder etwas annehmen, woran man ursprünglich gar nicht gedacht hatte – es ist überraschend, welche Möglichkeiten sich daraus ergeben können.

Im letzten Teil des ersten Kapitels geht es um das Thema Optimismus. Eine positive innere Einstellung ist ein wichtiger Erfolgsfaktor und kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Dies kann unter anderem durch eine gezielte Ansprache des Unterbewusstseins erreicht werden. Allerdings sollte dies klar von einer „Alles ist gut“-Einstellung abgegrenzt werden, welche die eigene Entwicklung nicht nur nicht fördern sondern sogar behindern kann.