

Selbstbestimmt statt fremdbestimmt

Worum geht's?

Es gibt Menschen, die uns hin- und herschubsen, uns zum Spielball ihrer Kräfte machen und uns ihre Prioritäten aufzwingen. Wenn wir uns das gefallen lassen, liefern wir uns ihnen aus und können kein selbstbestimmtes Leben führen. Ebenso lassen wir uns durch Abhängigkeiten fremdbestimmen. Wer diese Abhängigkeiten nicht kontrolliert und darauf bedacht ist, sein eigenes Leben zu leben, setzt sich selbst großem Druck und Stress aus.

Ziel des Denkzeugs

Sich dessen bewusst zu werden, wie viel deiner Zeit fremdbestimmt ist, und die Kontrolle über dein Leben wieder zurückzuerlangen.

Wie ausgeprägt ist Ihre Fremdbestimmung?

Tatsache ist, dass wir – zumindest in Westeuropa – in einem demokratischen System leben, das niemandem vorschreibt, mit welchem Energie- und Leistungseinsatz er seinen Tag, seine Arbeit

und seine Freizeit bestreiten muss. Sklaverei und Leibeigenschaft wurden 1956 von den Vereinten Nationen offiziell abgeschafft und in den fortschrittlichen Ländern herrscht das Prinzip der Freiheit. Niemand wird dazu gezwungen, in einem Job oder einer Beziehung zu bleiben, die ihn fertig machen und in den Burnout treiben.

Im Normalfall gilt: Jeder ist frei und kann sich jeden Tag aufs Neue entscheiden, was er tun will oder nicht. Jeder Augenblick beinhaltet eine neue Chance!

Eine neue Chance,

- sich aus alten Abhängigkeiten zu befreien,
- seine Situation zu verändern,
- sich neu zu erfinden.

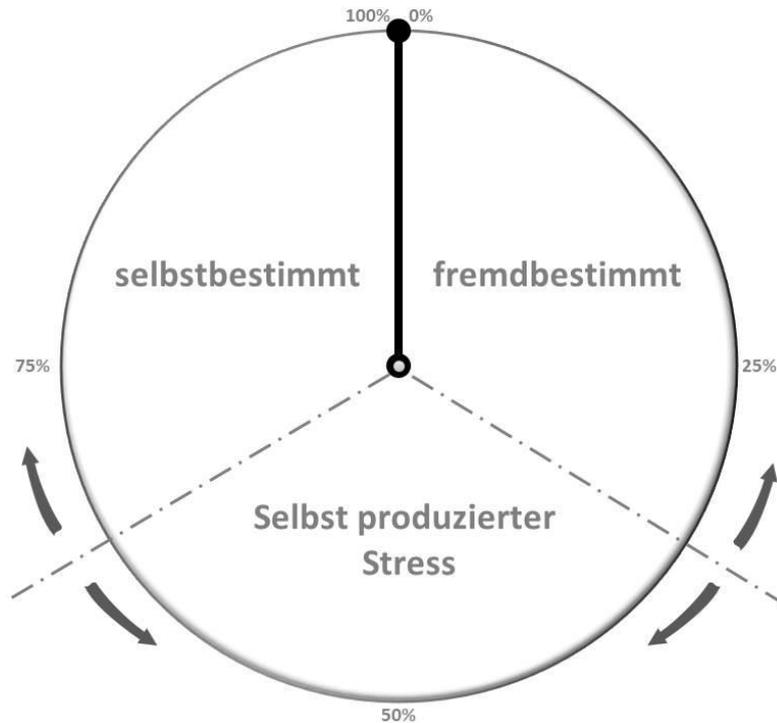
Man muss es nur tun!

Finden Sie jetzt heraus, wie sehr Sie fremdbestimmt sind, wie schlimm das für Sie ist und was Sie verändern möchten.

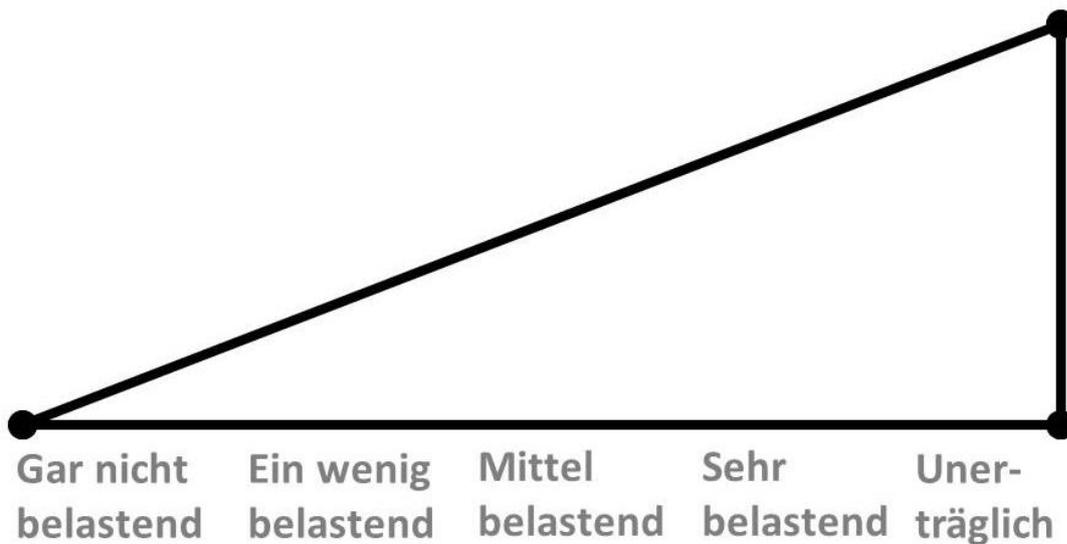
Der Kreis stellt einen durchschnittlichen Tag in Ihrem Leben dar. Dabei handelt es sich nur um Ihre Wachstunden. Die gestrichelten Linien sind als Variablen gedacht, die Sie beim selber Einzeichnen entsprechend verschieben können. Überlege Sie nun,

1. wie viel Zeit Sie an einem durchschnittlichen Tag von anderen fremdbestimmt werden (rot),
2. wie viel Sie sich selbst unter Druck setzen und stressen, zum Beispiel, weil Sie glauben, etwas tun zu *müssen* (gelb),
3. wie viel Zeit Sie zur Verfügung haben, bei der Sie allein entscheiden, wie Sie sie einsetzen möchten (grün).

Zeichnen Sie eigene Linien ein, nehmen Sie drei farbige Stifte (rot, gelb, grün), und schraffieren Sie die Segmente entsprechend farblich.



Wenn Sie den Kreis nun betrachten, fühlen Sie in sich hinein und fragen Sie sich, ob die Aufteilung so für Sie passt oder ob Sie etwas verändern sollten, um wieder durchatmen zu können und den Druck zu senken. Schraffiere Sie den unten stehenden Balken von links nach rechts in Rot so weit, wie Sie diese Situation belastet. Je belastender Ihr gegenwärtiger Zustand für Sie ist, desto dringender sollten Sie etwas daran ändern. Fragen Sie sich, wo sich die Fremdbestimmung am meisten belastend bemerkbar macht, und notieren Sie, was Sie verändern möchten.



Überlegen Sie, wer Sie alles fremdbestimmt. Was oder wie machen sie das? Was wünsche Sie sich vom anderen?

Versuchen Sie, sich zu überlegen, wie Sie aus der Fremdbestimmung in die Selbstbestimmung kommen können. Was können Sie selbst tun? Was wünschen Sie sich von denjenigen, die Sie fremdbestimmen. Formulieren Sie es aus und suchen Sie auf Augenhöhe (siehe Augenhöhe-Übung) das Gespräch, um sich daraus zu lösen. Überlegen Sie auch, was Sie sonst noch tun können.

Tragen Sie alle Antworten in der Tabelle ein.

Mein fremd- bestimmter Bereich	Wer bestimmt mich fremd?	Wie macht er das?	Was wünsche ich mir von ihm?	Was kann ich selbst tun, um es zu ändern?