

Was ist Selbstkompetenz?

Ich definiere Selbstkompetenz als die Fähigkeit zu gutem Selbstmanagement. Es ist die Kompetenz, sich selbst so zu organisieren und zu verhalten, wie es uns selber und der gegebenen Situation entspricht.

Das Leben ist so vielfältig, dass der Einsatzbereich der Selbstkompetenz unüberschaubar, ja schier unendlich zu sein scheint. Wo sollen wir mit dem Erlernen dieser Kompetenz beginnen, wo sie anwenden? Bei sorgfältigerer Betrachtung jedoch stellen wir erleichtert fest, dass das Ganze relativ einfach ist. Es geht um uns als Menschen. Und dieses Gebiet ist, wie wir gleich sehen werden, durchaus überschaubar.

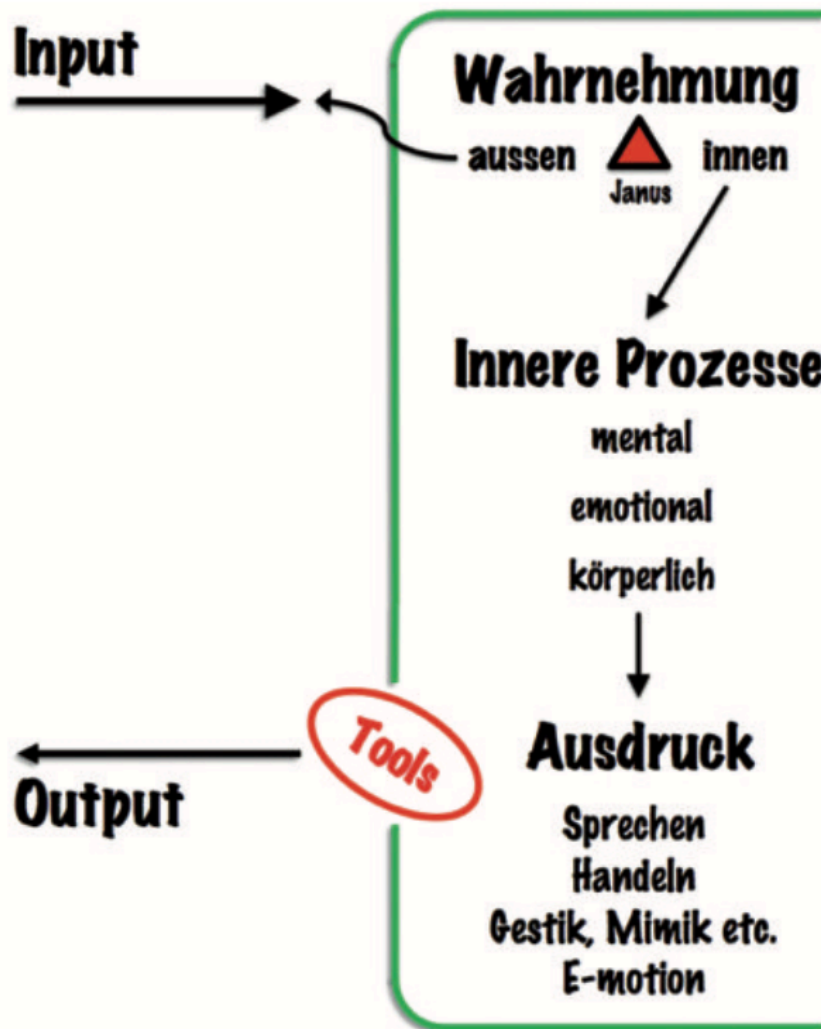
Menschen haben, wie alle anderen dynamischen Systeme auch, ob es nun Gänseblümchen sind, Autos oder Galaxien, drei klar definierte funktionale Ebenen:

1. eine Input-Ebene, auf der etwas in das System hereinkommt,
2. eine Ebene, auf der innere Prozesse stattfinden, und
3. eine Output-Ebene, auf der etwas aus dem System herauskommt.

Die kompetente Handhabung von körperlichen Funktionen wie Stoffwechsel, Flüssigkeits- und Wärmehaushalt etc. gehören natürlich auch zur Selbstkompetenz. Sie sind jedoch nicht mein Fach. Und es gibt hierzu eine Menge ausgezeichnete Literatur. Uns interessieren hier in erster Linie die psychologischen Aspekte.

Unsere **Wahrnehmung** entsteht in einer Reihe von Organen, mit denen wir Reize aus unserer Umwelt aufnehmen, auch soziale. Sie ist der Generalschlüssel zur Selbstkompetenz, weil sie nicht nur unsere wichtigste Schnittstelle zur Außenwelt und zu unseren Mitmenschen ist, sondern (als Innenwahrnehmung) auch das Instrument unserer konstruktiven Selbstreflexion.

Die **inneren Prozesse**, die wir zu verwalten haben, können mental, emotional oder auch körperlicher Natur sein. Meist hängen diese drei Bereiche eng zusammen, ja bedingen einander sogar. Gemeinsam beinhalten Sie das Bewusstsein unserer eigenen Stärken und Schwächen, unserer Zu- und Abneigungen, unserer Werte und Ziele, also der Kräfte, die uns von innen her Sinn und Richtung im Leben geben. Die Verwaltung der mentalen und emotionalen Prozesse, das Abwägen zwischen Alternativen und das Entscheiden, finden auf dieser Ebene statt. Im Hinblick auf ein möglichst bewusstes, selbstbestimmtes und erfülltes Leben, im Hinblick auf das Wohlergehen, das uns Platon verspricht, sollten wir diese inneren Prozesse so bewusst und so kompetent wie nur möglich verwalten.



Übersicht über den Bereich, in dem unsere Selbstkompetenz zum Tragen kommt¹⁰

Der **Ausdruck**, die Output-Ebene, ist unsere zweite Schnittstelle zur Außenwelt. Unser Ausdruck bekommt seine Kraft und seine Authentizität aus der bewussten und kompetenten Handhabung der ersten beiden Bereiche (Wahrnehmung und innere Prozesse) und nicht aus der Befolgung vorgegebener Werte und Verhaltensschablonen. Wer aus sich selber heraus agiert und interagiert, wird im Ausdruck klarer und überzeugender in Erscheinung treten, als einer, der sich lediglich anpasst und nur die entsprechenden *tools* anwendet.

Tools (Hilfsmittel und Verfahren, die man lernen kann) dienen in der Regel der Output-Optimierung. Wenn wir uns aber einen Menschen vorstellen, der zwar alle Tools kennt, aber seine Wahrnehmung nicht geübt hat und infolgedessen weder nach aussen wirklich aufmerksam, noch seine inneren Prozesse kompetent zu verwalten in der Lage ist, so wird das Ergebnis immer recht dürftig ausfallen. Wer aus sich selbst agiert, bedarf keiner Tools. Und wenn er dennoch einige Tools kennt und anwendet, so wird das für den Eindruck, den er macht, vielleicht vorteilhaft, aber nicht ausschlaggebend sein.

¹⁰ Die Themen dieses Buches sind in dem grün umrandeten Bereich. Der Janus-Punkt (siehe S. 20) ist mit einem roten Dreieck markiert.

Beim Selbstmanagement geht es immer nur um diese drei Bereiche. Es ist also ein recht überschaubares Gebiet. Ob ein Konflikt zu handhaben ist, ein kniffliges Gespräch, hoher Arbeitsdruck und komplexe Aufgaben, eine Führungsrolle, ein problematischer Kollege, Kunde oder Nachbar, eine schwierige Team- oder Familiensituation - immer ist der Angelpunkt, um den sich alles dreht und der über Erfolg oder Nicht-Erfolg entscheidet, das **Selbstmanagement der Beteiligten** und zwar in dem grün umrandeten Gebiet.

Erinnern wir uns, dass Platon von *eudaimonia* spricht, von einem Wohlergehen, das sich einstellt, wenn man sich in der *phronesis*, der praktischen Weisheit übt. Hier geht es um nichts anderes, als um die Übung dieser praktischen Weisheit.

Das war erst einmal ein grober Überblick. Jetzt gehen wir ins Detail. Wir werden uns im Laufe der folgenden Kapitel der Reihe nach alle drei funktionalen Ebenen vornehmen: den Input, unsere mentalen, emotionalen und körperlichen Prozesse und schliesslich den Output.