

_Dr. phil. Barbara Studer

Optimieren im Dienst eigener Sinnhaftigkeit

Selbstoptimierung bedeutet für mich persönliches Wachstum mit optimiertem Einsatz meiner Energie, Eigenschaften und Fähigkeiten, mit denen ich eine Wirkung erzielen kann. Diese Weiterentwicklung soll nicht schnell, sondern kontinuierlich und beständig sein, und die Leitplanken dafür sind meine Werte. Ein wichtiger Wert dabei ist die Grosszügigkeit mir selbst und anderen gegenüber. Sobald wir zu streng mit uns und anderen sind, werden wir hart. Die Welt braucht mehr freundliche, weise und empathische Menschen, nicht harte, intelligente Menschen. Selbstoptimierung empfinde ich als etwas sehr Natürliches – unser plastisches Gehirn kann und will lebenslang lernen, und das auf allen Ebenen (z. B. Erfahrungen, Persönlichkeit, Gewohnheiten). Die Selbstoptimierung betreibe ich nicht um ihrer selbst willen, sondern sie steht im Dienst meiner sinnhaften Wirkung nach aussen; denn wenn ich mich selbst akzeptiere und das Beste aus mir mache, erlebe ich mehr Freude und hinterlasse schönere Spuren. Es profitieren die Menschen um mich herum, mein Wirken und meine Reichweite, und nicht zuletzt natürlich auch ich selbst, weil ich erfüllter und zufriedener bin. Somit löst Selbstoptimierung in mir Lust, nicht Druck aus. Mein Ziel ist nicht höher, schneller, weiter, sondern authentischer, wirksamer, zufriedener. Persönlich wachsen können wir, indem wir auf uns selbst hören, neugierig und lernbereit bleiben und indem wir uns täglich persönlich „stretchen“ (dehnen), also mutige Schritte tun und nicht einfach in gewohnten Mustern laufen. Das impliziert auch, dass wir uns regelmässig Zeit nehmen fürs Innehalten, Reflektieren, Neue-Intentionen-Setzen. Dazu verbringe ich regelmässig Zeit mit meinen Kindern in der Natur, träume, gehe joggen oder mache Musik. In diesen informationsfreien Leerlaufzeiten kann mein Gehirn Erfahrungen verarbeiten und neue Verknüpfungen schaffen – dies führt zu wertvollen Aha-Momenten, neuen Ideen und Erkenntnissen. Müsiggang ist somit alles andere als verlorene Zeit. Ich stelle mir regelmässig Fragen wie „War ich heute in meinen Stärken und meiner Energie? Habe ich nach meinen Werten gelebt? Wo sehe ich Optimierungspotenzial, welche Fähigkeit kann ich weiterentwickeln? Wie habe ich die Leute um mich behandelt, wie haben sie sich mit mir gefühlt?“ Weiterhin versuche ich aufmerksam Rückmeldungen vom Umfeld aufzunehmen und auch aktiv einzuholen, u. a. von einer Mentorin. Speziell die Feedbacks meiner Familie (Ehemann und Kinder) sind wertvoll, da sie sehr direkt, stark und schonungslos sind. Den Spiegel vorgehalten zu bekommen ist manchmal sehr anstrengend und verlangt viel von mir, aber ich kann mich dadurch in kleinen Schritten weiterentwickeln, und das ist eine wundervolle Sache.

Ein erstrebenswertes Beispiel ist für mich Michelle Obama, wie sie durch alle Lebensphasen hinweg – so wie sie das auch in ihrem Buch „Becoming“ beschreibt und mit ihrem Leben demonstriert – bestrebt war und ist, eine bessere Version von ihr selbst zu werden. Abschreckend sind für mich Beispiele von egoistisch selbstoptimierenden

Personen, die auf dem Weg ihrer Selbstoptimierung und ihres Erfolgs über (emotionale) Leichen gehen, Beziehungen/Familien vernachlässigen oder gar zerstören. Oder Personen, die sich selbst überfordern mit ihrem Selbstoptimierungswahn und ihre Gesundheit dafür opfern. Oder dann gibt es jene, die wie eine selbstoptimierte lieblose Maschine leben. Wenn man die persönliche Selbstoptimierung über das Wohlergehen anderer, die eigene körperliche oder psychische Gesundheit, die eigene Freundlichkeit oder das Klima/die Natur stellt, überschreitet man aus meiner Sicht eine Grenze, was niemandem dienlich ist.

Mein Ziel ist, mit meiner Kompetenz, meiner Persönlichkeit und meiner Ausstrahlung etwas zu bewegen. Das sind alles Dinge, die nur „in echt“ funktionieren und wo ich wenig künstlich nachhelfen kann. Nun ja, bei der Ausstrahlung kann ich nachhelfen, indem ich mich schminke und schick anziehe. Ich bin bewusst auch immer wieder ungeschminkt und in sportlicher Kleidung unterwegs. Äusserliche Faktoren können das Inhaltliche verstärken, sollen aber nicht dominant sein. Kleine Veränderungen an sich zu machen, damit es einem wohler ist in der Haut (z. B. Zahnsperre bei schiefen Zähnen), finde ich völlig okay. Nicht mehr okay finde ich, wenn man Dinge so verändert an sich, dass es die Erscheinung ändert – denn dann bewegt man sich weg statt hin zu sich. Selbstoptimierung soll einen mehr in die eigenen Stärken und Eigenschaften bringen, nicht weg davon, sonst verlieren wir an Authentizität und persönlicher Kraft und Überzeugung.

In der Interaktion mit Menschen versuche ich, echt zu sein, indem ich auch über meine Zweifel oder Patzer rede, über mich selbst lachen kann, die Imperfektion in mir, anderen und Projekten akzeptiere und umarme. Ich versuche keine Superwoman zu spielen und wertschätze gern die Stärken, die ich in anderen entdecke, statt mich selbst zu beweihräuchern. Die Herausforderung besteht darin, dass ich einerseits mit meiner Visibilität inspirieren und ermutigen möchte, und da gehört eine gewisse Imagepflege ganz klar dazu, aber andererseits nicht mit einem „polierten“ Image Stress, Komplexe oder Versagensgefühle bei anderen auslösen möchte. Zum Beispiel drehe ich regelmässig Videos für Social Media für die Studierenden der Uni Bern. Da möchte ich als Vorbild fungieren und die Inhalte so perfekt wie möglich vermitteln und darstellen, aber gleichzeitig möchte ich den Studierenden zeigen, dass mir auch nicht immer alles gelingt und „struggles“ dazugehören. Darum versuche ich bei Referaten und Konzerten immer Prisen von Selbstironie, Augenzwinkern und Humor beizufügen. Dabei eine gute Balance und eigenen Stil zu erlangen finde ich spannend und bin ich weiterhin am Lernen und Weiterentwickeln.

Ich beobachte, dass viele Leute ihre fundamentalen Stärken, ihre Neuro-signatur und ihre Werte nicht genau kennen. Fragen wie diese können uns alle herausfordern, uns selbst noch besser kennenzulernen, mehr Freude zu erleben und einen grösseren Impact zu erzielen: Was sind meine Stärken? Was brauche ich, damit mein Gehirn in Schwung kommt? Was sind meine Werte? Was soll mein Beitrag sein?



Dr. phil. Barbara Studer
Lehrbeauftragte und Leitende Psychologin mit Forschungsschwerpunkt Neuropsychologie, Universität Bern,
Gründerin & Leiterin inincoach GmbH, Musikerin
studertalk.ch
0474132330744488 0444848774644 20741 3444036415343736 46

Vorname & Name:
Funktion & Firma:
Website: