



## 14. Selbstbestimmt und Fremdbestimmt

Agieren statt reagieren

Ausgetickt? Was will er uns sagen? Ausgerechnet der deutsche Papst des Zeitmanagements Professor Dr. Lothar Seiwert hat 2011 seinem Buch diesen Titel gegeben. Seiwert und eine Armee von Trainern und Beratern haben den Führungseliten der Industrieländer ihre Vorstellungen von Zeitmanagement, Firmensteuerung und Mitarbeitermotivation vermittelt. Und das alles wurde geglaubt und angewendet! Der Mensch sucht einfache Lösungen. Dies haben die Herren geboten. Aber schon Immanuel Kant wusste, dass das eigene Denken durch nichts zu ersetzen ist. Wer ein bisschen bewusst lebt und die Welt aufmerksam beobachtet, wird merken, dass es keine einfachen Lösungen im Leben gibt. Ein später Widerruf aus berufenem Munde. Seiwert hochselbst schreibt: *„Als der so genannte Zeitmanagement-Papst stehe ich fassungslos vor den Statistiken, die mir zeigen, wie explosionsartig die Zahl der Stresskrankheiten und Burnout-Diagnosen in den letzten Jahren in die Höhe schießt. Die statistischen Kurven steigen exponentiell an. Mittlerweile drohen ernste Produktivitätsverluste für die Wirtschaft, weil in den Industrieländern immer mehr Menschen ihre Leistungsfähigkeit verlieren oder komplett ausfallen, mit Schlafstörungen, Angstzuständen, Kopf- und Rückenschmerzen, Depressionen und diversen Ausprägungen von psychisch-seelischen Belastungs-Syndromen. In Anfällen von Eitelkeit frage ich mich dann: Ja, was haben meine Bemühungen denn genutzt? Fast 30 Jahre lang toure ich durch die Lande und erzähle Hunderttausenden von Menschen, wie sie mit Stress, Komplexität und den steigenden Anforderungen besser zurechtkommen, Millionen Menschen lesen meine Bücher und sehen mich im Fernsehen,*

*und ich versuche, Stresskompetenz zu vermitteln, wo es nur geht. Und das Ergebnis? Immer mehr Stresskranke!*“ Der Untertitel seines Buches: „Lieber selbstbestimmt als fremdgesteuert“. Diese Einsicht gewann er, so berichtet er, durch Erlebnisse völliger Hilflosigkeit, als er wegen plötzlichen Wintereinbruchs auf einem Flughafen festsaß und einen wichtigen Vortragstermin nicht einhalten konnte. Eigentlich immer, wenn es eng wurde, er sich ausgeliefert fühlte, abhängig war von der Gunst fremder Menschen, erlebte er seine stressigsten Situationen.

Fremdbestimmt bedeutet immer Hilflosigkeit, Angst ohne Lösungsidee, Ausgeliefertsein, Zwang und Frustration. Wir machen den Job, sind demotiviert oder gelangweilt, fühlen uns entfremdet. Glücksgefühle haben da keine Chance. Wer selbstbestimmt ist, kann mit Engagement und Freude seine Berufung, nämlich seinen Beruf, ausüben, der hat alles im Griff, fühlt sich nicht nur sicher, in dem, was er tut, sondern auch generell in Sicherheit. Wer vieles unter Kontrolle hat, wer motiviert ist, wer darf und nicht nur muss, der kann eine hohe Qualität liefern, der tut es mit Leichtigkeit, hat Flow-Erlebnisse und Glücksgefühle stellen sich ein. Selbst bestimmen kann nur, wer die Basis dazu besitzt, und die muss erworben werden. Nur wer sein Metier beherrscht, wer den Überblick hat, kann Souveränität erlangen. Artikel 20 des Grundgesetzes sagt: „Alle Staatsgewalt geht vom Volke aus“. Es ist in der Demokratie der Souverän. Historisch besetzte der König diese Funktion. Alternativlos, das Lieblingswort von Angela Merkel, müsste uns Angst machen, denn wer keine Alternative hat, ist ausgeliefert. Oder soll das Wort alternativlos uns nur dazu bewegen, uns widerstandslos zu fügen?

Selbstbestimmt sein ist auch eine Frage der eigenen Entscheidungen und der Bedeutung, die man den Dingen beimisst. Sie müssen zur Arbeit? Nein, es ist Ihre freiwillige Entscheidung! Bleiben Sie zu Hause, gehen Sie Fahrradfahren. Dann wird Ihnen gekündigt, meinen Sie? Ja, das kann schon sein, aber Sie entscheiden, ob Sie hingehen oder nicht, nur Sie! Ach so, Sie meinen, dann verdienen Sie kein Geld mehr und können Ihren Lebensunterhalt nicht mehr bestreiten? Ja, das kann schon sein, dass Sie dann von Ihrem Arbeitgeber kein Geld mehr bekommen. Aber können Sie dann Ihren Lebensunterhalt nicht mehr bestreiten? Haben Sie das wirklich geprüft? Ich kenne hundert Möglichkeiten zu Geld zu

kommen, Sie werden auch eine neue Idee finden. Wenn Sie Ihre Gesundheit ruiniert haben, können Sie auch nicht mehr arbeiten. Sie müssen es ja nicht wirklich tun. Allein das Gefühl, Sie könnten, wenn Sie wollten, macht den Unterschied aus. Ich sage es Ihnen ganz deutlich: Sie müssen nichts, außer sterben.

***„Werden Sie immer mehr selbstbestimmt,  
arbeiten Sie daran.“***

**Mein Rat**

## Literatur

Lothar Seiwert, Ausgetickt, München, (Ariston Verlag), 2011

Manfred Spitzer, Selbstbestimmen, München, (Spektrum Akademischer Verlag), 2004

Helmut Lautner, Nimm Dir einfach mehr vom Leben, Stuttgart, (Georg Thieme Verlag), 1998

## Jetzt und in Zukunft

Wer kümmert sich um Ihre Zukunft?

Es gibt Menschen, die sind fleißig und pflichtbewusst. Sie stehen auf, füttern ihre Katze und machen Frühstück. Die Uhr schickt sie zur U-Bahn. Ein Ritual führt sie in die Firma. Dort reagieren Sie auf Mitarbeiter: „Guten Morgen“, „Ja, das schicke ich Ihnen sofort“. Sie fahren den Computer hoch. Das Postfach gibt Signal. Sie lesen die E-Mails, das Telefon klingelt, sie beantworten Fragen, der Chef schaut herein. Herr Maier, ich bräuchte, und Maier tut natürlich sofort. Eine neue E-Mail meldet sich mit einem Ton. Das Alltagsgeschäft gibt die Richtung vor, man reagiert. Diese Menschen erinnern mich an Reizreaktionsmaschinen.

Wer sagt dem Dalai Lama, dem Papst oder James Bond, was sie tun sollen? Diese drei Menschen sind sehr selbstbestimmt. Dadurch werden sie sehr wirksam. Sie bewegen etwas in der Welt, oft ohne dass sie selbst Hand anlegen müssen. Die beiden eben beschriebenen Kategorien sind

Extreme. Sie selbst gehören hoffentlich nicht der ersten Beispielgruppe an. Die als zweites beschriebenen sind Sie auch nicht, weil weder der Papst noch der Dalai Lama mein Buch liest.

Das, was Sie werden wollen, liegt in der Zukunft. Das, womit die Firma hoffentlich in zehn Jahren noch gutes Geld verdient, liegt in der Zukunft. Wer in Ihrer Firma kümmert sich um das, was in der Zukunft geschieht? Sind bei Ihnen auch die besten Mitarbeiter mit dem Alltagsgeschäft betraut? Kein Wunder, dass viele Firmen keine Zukunft haben. Wie sieht es mit Ihrer persönlichen Zukunft aus? Frisst der Alltag Sie auf oder ist das Beste in Ihnen mit Ihrer Zukunft beschäftigt? Stellen Sie sich regelmäßig die Fragen: „Wo stehe ich heute?“ und „Was bringt mich weiter?“.

