

Selbst-Entwickler

Autor(en): **Corssen, Jens**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl
scolastic grischun**

Band (Jahr): **72 (2010)**

Heft 4: **2. Bündner Bildungstag**

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-720329>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

SELBST-ENTWICKLER

Das Leben ist eine Ganztagschule ohne Ferien. Nur wer als Lehrkraft bereit ist, sich selbst zu entwickeln, kann auch die Schüler zur Entwicklung anleiten.

VON JENS CORSSSEN

Dauerhafter Erfolg basiert – besonders im anspruchsvollen Berufsalltag einer Lehrperson – auf einer notwendigen Veränderung zunächst des eigenen Denkens und, als Folge davon, des selbstverantwortlichen Handelns! Nur derjenige, der sich permanent weiterentwickelt und sein Denken und Handeln reflektiert, bleibt aktiv, lebendig und vital und kann

auch seine Schülerinnen und Schüler zur Entwicklung anleiten. Wenn er zur Bewusstheit über sich, die anderen und den Lauf der Dinge gelangt, wird er den gegenwärtigen und künftigen Herausforderungen gewachsen sein und sich vom Opferspieler, der am Leben leidet, zum freudig gestimmten Gestalter seines Erlebens und Handelns entwickeln.

Das Credo des Selbst-Entwicklers

JENS CORSSSEN

1. Ich entscheide mich ganz bewusst, nicht darauf zu warten, dass sich etwas entwickelt, sondern beginne bei mir selbst. So erschliesse ich Eigenmacht, Initiative und Freude.
2. Am Anfang ist die Idee, die Einstellung. Sie ist die Quelle unserer Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen.
3. Was ist, ist – und wie ich es beurteile, ist mein ganz persönlicher Beitrag zum Leben. Dieser Beitrag bestimmt mein Erleben und mein Verhalten.
4. Die Situation ist mein Coach, und ich bin ihr Schüler.
5. Wo ich bin, will ich sein. Alles andere war mir bisher in meiner Vorstellung zu teuer.
6. Nur wer sich bewusst macht, dass er das, was er gerade tut, wirklich will, kann sich auch entscheiden, etwas anderes zu tun, und zu neuen Ufern aufbrechen.
7. Verfolge dein Ziel, als ob du es nicht hättest, und tue das, was du tust, so gut du heute kannst.
8. Ich liebe mich ohne Bedingungen, und mein Verhalten kann ich auf ein Ziel hin verbessern.
9. Meine Seele nimmt auf die Dauer die Farben meiner Gedanken an.
10. Ich habe keine Lust, und ich tue es, weil es günstig für mein Ziel ist.
11. Private und berufliche Pleiten sind meistens Folgen von Schmerzvermeidung.
12. Eine der intelligentesten Methoden, mit dem Leben umzugehen und Ziele zu erreichen, ist: Schmerz/Überwindung – ja, sofort!
13. Rauf auf die Achterbahn des Lebens?! Glück ist auch eine Überwindungsprämie.

Die vier Instrumente des SELBST-ENTWICKLERS – Selbst-Verantwortung, Selbst-Bewusstheit, Selbst-Vertrauen, Selbst-Überwindung – sind nach meiner Erkenntnis das Beste, was ich einem Menschen, der sein Leben in seinem Sinn erfolgreich gestalten möchte, anbieten kann.

Selbst-Verantwortung

Wie wir uns verhalten und wie wir empfinden, hängt von unserer inneren Grundeinstellung ab. Es ist Ihre freie Entscheidung, wie Sie mit schwierigen Situationen umgehen wollen. Sie können diese als Rückschlag, frustrierendes Ereignis oder als Scheitern erleben, oder aber als Herausforderung, Prüfstein oder Gelegenheit zum Lernen.

Selbst-Bewusstheit

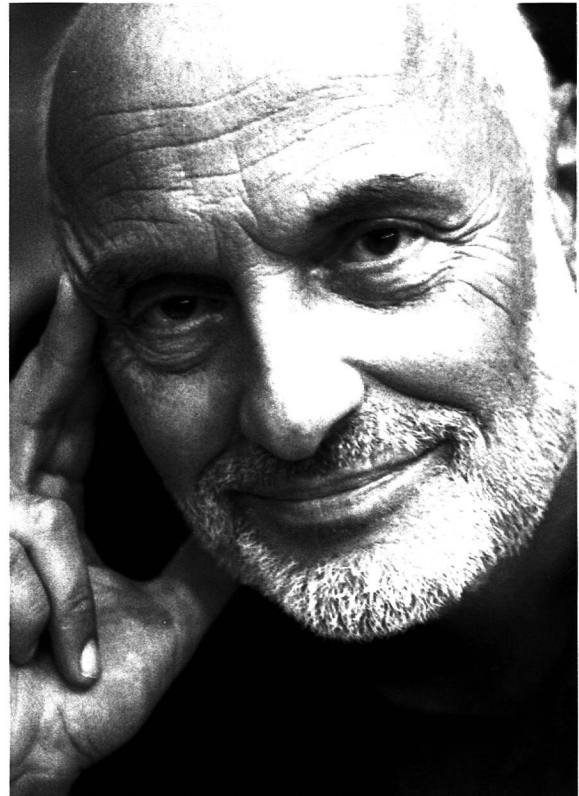
Wer an sich arbeiten und sich selbst verändern möchte, der muss wissen, was er denkt, was er tut und welche Einstellungen und Werte er hat und lebt. Nur auf der Basis dieser «Selbst-Bewusstheit» ist Veränderung möglich.

Selbst-Vertrauen

Selbstvertrauen ist ein Produkt aus Selbstverpflichtung und Vision. Wer erfahren hat, dass er sich auf sich selbst verlassen kann, der wird unerschütterlicher. Selbst-Entwickler suchen das ehrliche Feedback anderer, setzen sich Ziele, lernen und entwickeln sich weiter.

Selbst-Überwindung

Wer Schmerz vermeidet, der fordert die Pleite, das Versagen, den Misserfolg, Depressionen oder andere psychosomatische Beschwerden heraus. Typische Versuche der Schmerzvermeidung finden wir im «Nicht-Entscheiden wollen» und in der Angst vor Ablehnung.



Jens Corssen, Diplom-Psychologe und kognitiver Verhaltenstherapeut

Jens Corssen

Diplom-Psychologe und kognitiver Verhaltenstherapeut sowie einer der profiliertesten Berater und Referenten im deutschsprachigen Raum. Mit seinem mitreissenden und provokant-humervollen Vortragsstil ist er zur unvergleichlichen Marke geworden. Dies verdankt er nicht zuletzt seiner Fähigkeit, komplexe psychologisch-wissenschaftliche Erkenntnisse gut verständlich und zugleich verdichtet für Menschen und Unternehmen anwendbar zu machen.