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

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 72 (2010)

Heft: 4: 2. Bündner Bildungstag

Artikel: Selbst-Entwickler

Autor: Corssen, Jens

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-720329

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

SELBST-ENTWICKLER

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

VON JENS CORSSEN

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 CORSSEN

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

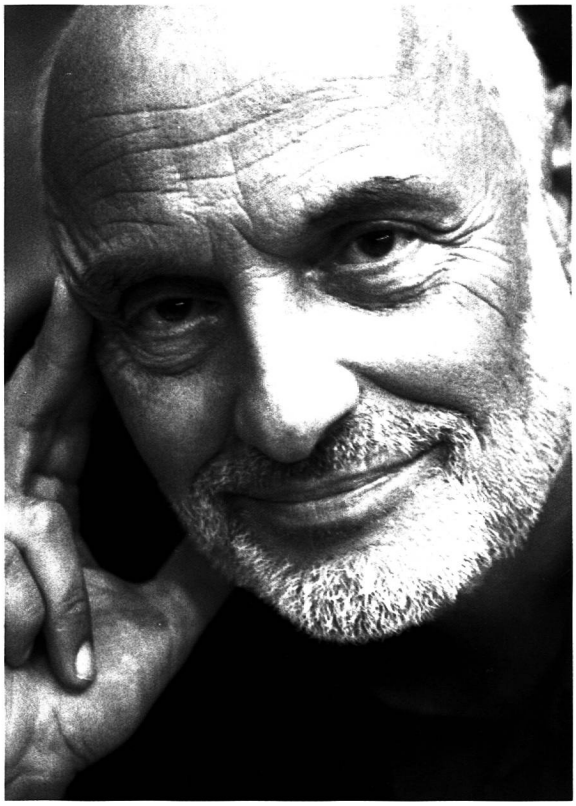
Wer an sich arbeiten und sich selbst verändern möchte, der muss wissen, was er denkt, was er tut und welche Einstellungen und Werte er hat und lebt. Nur auf der Basis dieser «Selbst-Bewusstheit» ist Veränderung möglich.

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-humorvollen 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.