



APRIL 2023



IN DEINEM ELEMENT



persönlichkeitswerkstatt.ch

coaching | mentoring | beratung
salzmann kilian – dipl. coach sca
betrieblicher mentor eidg. FA
sägeweg 2 – 3904 naters
+41 (0)79 329 33 19
persoenlichkeitswerkstatt@bluewin.ch

BIST DU IN DEINEM ELEMENT?

– oder woran es liegt, wenn's nicht flutscht

Die Pinguin-Geschichte stammt ursprünglich von Eckart von Hirschhausen. Ich habe sie ein wenig abgewandelt ...

EIN PINGUIN UNTER GIRAFFEN

Durch Menschenhand hatte sich der kleine Pinguin in die Steppe verirrt. Er lebte inmitten von Giraffen. Früh bemerkte der kleine Pinguin, dass er anders war. Doch er glaubte, die Giraffen wären die besseren Lebewesen. Sie waren gross und schlank. Sie bewegten sich grazil und anmutig in ihrem Terrain. Insgeheim bewunderte der Pinguin die Giraffen dafür, wie sie sich offensichtlich für das, was sie tagtäglich taten, begeistern konnten und wie leicht ihnen das fiel.

Und so bemühte sich der Pinguin tagein tagaus so gut wie die Giraffen zu sein. Doch mit der Zeit kostete ihn das immer mehr Kraft und Energie. Der kleine Pinguin empfand wenig Freude und Interesse an dem, was eine gute Giraffe den lieben langen Tag so tut. Er wurde zunehmend traurig und gleichgültig. Er zog sich immer mehr zurück.

Eines Tages verspürte der kleine Pinguin eine tiefe Sehnsucht nach Zugehörigkeit. Einem Impuls folgend und auf sein Inneres hörend, wendete er sich von der Steppe ab und begab sich auf eine Entdeckungsreise.



Sein Weg führte ihn an den Südpol. Dort begegnete er anderen Pinguinen. Er hatte unmittelbar ein Gefühl der Vertrautheit. Der kleine Pinguin beobachtete die anderen, wie leichtgänglich sie sich im Wasser fortbewegten und mit wie viel Spass sie bei der Sache waren.

Der Funke der Begeisterung war entfacht. Die Neugierde war grösser als die Angst.

Er wagte den Sprung ins kalte Nass.

... und war überrascht wie leicht und selbstverständlich er sich im Wasser vorwärtsbewegen konnte. Ein tiefes Gefühl der Freude erfüllte den kleinen Pinguin.

Er war in seinem Element.

Dr. von Hirschhausen ist u. a. als Kabarettist und Comedian bekannt. Seine Originalerzählung können sie auf [YouTube](#) nachhören oder [hier](#) nachlesen.

Aber hier wenigstens ein wichtiges Zitat daraus:

«Viele strengen sich ewig an, Macken auszubügeln. Verbessert man seine Schwächen, wird man maximal mittelmässig. Stärkt man seine Stärken, wird man einzigartig. [...] Bleib als Pinguin nicht in der Steppe. Mach kleine Schritte und finde dein Wasser. Und dann: Spring! Und Schwimm! Und du wirst wissen, wie es ist, in Deinem Element zu sein. »

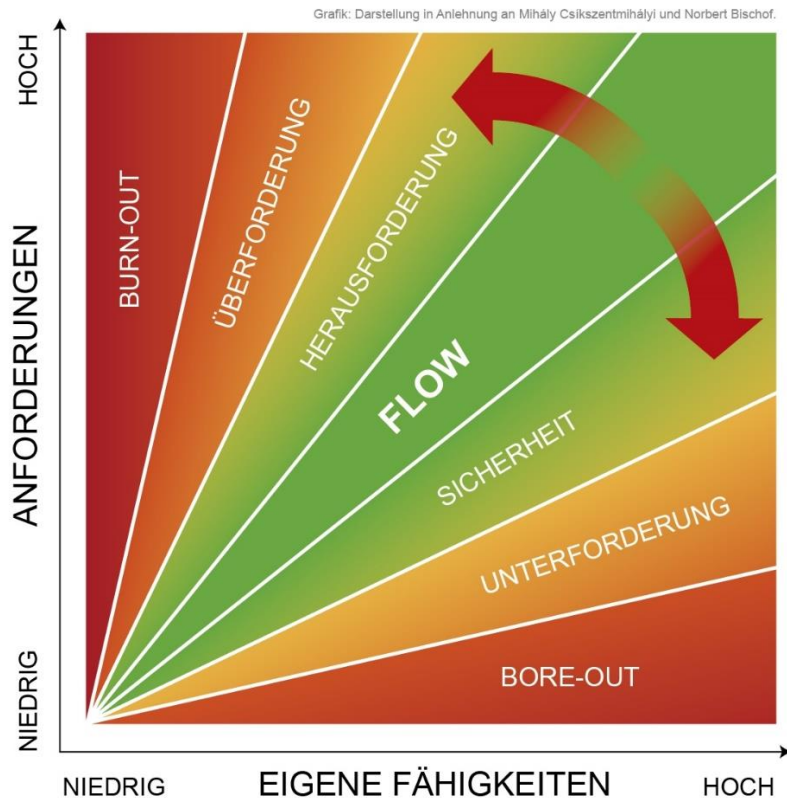
Ich finde es wichtig, dass wir uns bewusst sind, welches unser Element ist und wo wir grundsätzlich hingehören. Dafür müssen wir uns unserer Stärken und Schwächen bewusst sein. Nur so erkennen wir wo wir uns optimal einbringen können.



Zugleich frage ich mich jedoch: Ist es wirklich vorteilhaft, wenn wir uns ausschliesslich in einem/unserem Element aufhalten?

Der Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi gilt als Schöpfer der Flow-Theorie. Damit ist ein als beglückend erlebtes Gefühl des Schaffens und der Funktionslust gemeint.

Die „Flow“-Theorie geht von Anforderungen aus, die nicht zu hoch sind und uns gescheitert und frustriert zurücklassen und auch nicht zu niedrig sind und uns langweilen.



Sicher, der Pinguin in seinem Element Wasser kann versuchen, sich immer weitere anspruchsvolle Ziele zu setzen, um sich nicht zu langweilen: "Ich nehme mir vor, immer schneller zu schwimmen und die tägliche Fischfangquote zu erhöhen".

Aber nichts befriedigt und beflügelt mehr als das Gefühl, etwas geschafft zu haben, was wir uns vorher nicht zugetraut hatten: Ein Ziel in einem fremden Element! Wir Menschen können in der Tat über uns selbst hinauswachsen, indem wir uns trauen und an unsere Grenzen gehen. Das Wichtige dabei ist, sich in einem neuen Element nicht mit jenen zu messen, die dort zuhause sind, sondern zu sich selbst, den eigenen Kompetenzen und den eigenen Bedürfnissen zu stehen und diese aktiv zu kommunizieren.

Als Beispiel seien introvertierte Menschen genannt, die sehr erfolgreich in Domänen arbeiten, die typischerweise

extravertierten Menschen vorbehalten sind: als Redner*innen oder Trainer. Sie punkten gerade aufgrund ihrer Andersartigkeit. Und sie haben gelernt, wie sie dabei auf sich selbst achten können und haben kein Problem damit, ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren.

FAZIT:

Ich bin der Meinung, wir brauchen beides. Eine Balance zwischen Vertrautem und neuen Herausforderungen. Von Hirschhausens Geschichte nur darauf zu reduzieren, dass wir in unser vertrautes Element hingehören, scheint mir falsch und zu «nett».

Dazu müssen wir uns selbst immer wieder reflektieren. Reflektierst du dich regelmässig selbst, lernst du, über den Tellerrand hinauszublicken und die Dinge aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Schaffst du es, dir ein Bild davon zu machen, wie es aktuell um dich selbst als Individuum und als Teil der Gruppe/Gesellschaft steht, kannst du Stärken ausbauen und an Defiziten arbeiten.

Dann kannst du als «Pinguin» im Wasser schwimmen oder eben auch mal das Festland erkunden.

Oder wir können es mit dem stereotypen Satz von Hape Kerkeling in «Ich bin dann mal weg...» ausdrücken, wenn er täglich «Die Erkenntnis des Tages» notiert und ausspricht. Um deine Erkenntnis des Tages (auch für dich selbst) formulieren zu können, musst du deine Empfindungen ernst nehmen und mit dir selbst ehrlich sein. Prüfe, ob deine eigenen Empfindungen auch der äusseren Wahrnehmung entsprechen. Hab den Mut und hole Feedbacks ein.

UND WENN DU MERKST, DASS DU ETWAS ÄNDERN SOLLTEST UND/ODER NEUE WEGE SICH ANBAHNEN, DANN HAB DEN MUT DES PINGUINS UND ZIEHE WEITER.

Die [Persönlichkeitswerkstatt](https://www.persoenlichkeitswerkstatt.ch) ist der Raum, den wir uns gemeinsam nehmen, um uns immer wieder neu der Weiterentwicklung unserer Kompetenzen zu stellen und kreative Lösungen bei Problemen zu finden.

persönlichkeitswerkstatt.ch
für mehr Leichtigkeit im Leben

