

Selbstoptimierung

Knigge²¹⁰⁰

**Optimistischer – Attraktiver –
Authentischer, Ansprüche, The
Winner 3**

Horst Hanisch

© 2021 by Horst Hanisch, Bonn

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Der Text dieses Buches entspricht der neuen deutschen Rechtschreibung.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Autors urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf das geschlechtsneutrale Differenzieren, zum Beispiel Mitarbeiter/Mitarbeiterin weitestgehend verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter.

Idee und Entwurf: Horst Hanisch, Bonn

Lektorat: Annelie Möskes, Bornheim

Buchsatz: Guido Lokietek, Aachen; Horst Hanisch, Bonn

Umschlag: Christian Spatz, engine-productions, Köln; Horst Hanisch, Bonn

Fotos/Zeichnungen: alle Winni-Zeichnungen: Jan Ried, Frankfurt, alle anderen Zeichnungen: Horst Hanisch, Bonn

Herstellung und Verlag: BOD – Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN: 978-3-7526-7195-7

Selbstoptimierung

Knigge²¹⁰⁰

**Optimistischer – Attraktiver –
Authentischer, Ansprüche, The
Winner 3**

Hinweis zum Selbst-Coaching

Im klassischen Coaching sitzen Coach und Coachee einander in mehreren Sitzungen gegenüber. Ziele werden gesetzt, Strategien vereinbart und Übungen umgesetzt. Der Coachee ist eingeladen, am gedanklichen Austausch zu Modellen und Fallbeispielen teilzunehmen.

Im Selbst-Coaching, wozu dieser Ratgeber gut geeignet ist, sparen Sie das Honorar für den Coach, sowie eventuelle Fahrtkosten zu den Treffen.

In diesem Buch übernimmt das Fabelwesen Winni die Rolle des Coachs. Er gibt seinem Coachee (hier Sigi) Tipps und Aufgaben, bringt Modelle ein, regt zum Nachdenken und Reflektieren an.

Im Selbst-Coaching können Sie seinen Ausführungen folgen und entsprechend handeln.

Ihr mögliches Ziel: Die Selbstoptimierung umsetzen.

Ihre Strategie: Die vorgeschlagenen Übungen mitmachen und Anregungen durchdenken und – auf Ihre Bedürfnisse angepasst – befolgen.

Guten Erfolg.

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	7	<i>3. Wettkampf mit sich selbst und Wettkampf gegen die anderen</i>	65
VORWORT	9	<i>4. Überlebens-Wettkampf</i>	67
<i>Sein Leben optimieren</i>	9	<i>5. Einfluss, Macht, Status.....</i>	70
PROLOG	13	TEIL 3 AUTHENTISCHER	75
„ICH WILL BESSER WERDEN“	13	WUNSCH NACH UNERREICHBAREM?..	76
<i>Täglicher Wettbewerb</i>	13	„ICH WILL ICH SEIN“	76
TEIL 1 OPTIMISTISCHER	17	<i>1. Streben nach Perfektion.....</i>	76
OPTIMISTISCH IN DIE ZUKUNFT		<i>2. Ansprüche zurückschrauben</i>	81
SCHAUEN	18	<i>3. Pseudoaufwertung eines schwachen Egos.....</i>	87
„ICH WILL PRÄSENT UND GLÜCKLICH SEIN“ ...	18	<i>4. Sich ins bessere Licht stellen</i>	89
<i>1. Ständige Online-Präsenz</i>	18	<i>5. In sich selbst verliebt.....</i>	93
<i>2. Schneller Zugriff auf Informationen.....</i>	21	<i>6. Behauptung im Leben und am Arbeitsplatz.....</i>	99
<i>3. Ständig sichtbar bleiben</i>	23	EPILOG	105
<i>4. Ständig Entscheidungen treffen</i>	29	„ICH STEHE ZU MIR!“	105
<i>5. Alternativen finden</i>	32	<i>Perspektivenwechsel</i>	105
<i>6. Zufrieden und glücklich.....</i>	36	STICHWORTVERZEICHNIS	109
TEIL 2 ATTRAKTIVER	47	KNIGGE ALS SYNONYM UND ALS NAMENSGEBER	112
IST ÄSTHETISCHE SCHÖNHEIT VORTEILHAFT?	48	UMGANG MIT MENSCHEN.....	112
„ICH WILL ATTRAKTIV SEIN!“	48	<i>Adolph Freiherr Knigge</i>	112
<i>1. Sozialer Druck nach Schönheit und Schönheitswahn.....</i>	48		
<i>2. Selbstbild und Wirklichkeit der sozialen Medien.....</i>	57		

Vorwort

*Jeder Mensch hat die Chance, mindestens einen Teil der Welt zu verbessern,
nämlich sich selbst.*

*Paul Anton de Lagarde (Paul Anton Bötticher), dt. Theologe
(1827 - 1891)*

Sein Leben optimieren

Liebe Leserin, lieber Leser, herzlich willkommen zum Thema ‚Selbstoptimierung‘.

Das vorliegende Buch lässt sich ‚einfach so‘ lesen oder kann als Werkzeug zum ernsthaften Selbst-Coaching verwendet werden.

Im Text werden Sie auf die fiktive Hauptfigur Winni treffen, die ich Ihnen bei dieser Gelegenheit vorstellen darf: Winni, ein freundliches Wesen, das manchmal beharrlich sein kann. Winni trifft auf Sigi, den er schon von den Themen Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl her kennt.

Schweift Winni mit seinen Gedanken ab, hört Sigi ihn sagen: „Da wo ich herkomme ...“, wobei nicht geklärt ist, wo Winnis Herkunft liegt.

Winni begleitet Sigi und auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser, durch verschiedene Kapitel der Selbstoptimierung, wobei die Schwerpunkte auf Optimismus, Attraktivität und Authentizität liegen.

Tauchen Sie ein in den Austausch der beiden Charaktere. Begleiten Sie sie durch verschiedene Aspekte, Überlegungen und kleinen verbalen Streitgesprächen.

Wie kann Winni Sigi dabei helfen, durch die gemeinen Widrigkeiten, ständig wechselnden Herausforderungen und unsichtbaren Fallen des vielfältigen Lebens zu kommen, ohne im Vergleich zu anderen Personen oder eigenen Ansprüchen entkräftet aufzugeben oder gar in ein tiefes Loch der Depression zu fallen?

Ein Ziel des Buchs ist es, Wege zu zeigen und Tipps zu geben, wie das eigene Leben optimiert werden kann.

Viele Coachees, die ein Coaching erfolgreich durchlaufen haben, stellen sich Überlegungen dieser Art. Auch in zahlreichen Seminaren und Workshops befassten sich Teilnehmende mit diesen Betrachtungen, sodass in dieser Literatur hilfreichen Themen zusammengefasst werden.

Wer es schafft, sein Leben ohne extremen Aufwand zu optimieren, wird dieses zufriedener und glücklicher genießen können.

Es hilft, gelöster und authentischer aufzutreten, da oft Stress oder Missstimmung vermieden werden kann.

Es bedarf eines überschaubaren Einsatzes, seine sozialen Kompetenzen, seine sogenannten Soft Skills auszubauen. Dabei sollen die Überlegungen, Tipps und Gedanken im vorliegenden Buch beitragen.

Lassen Sie sich ‚verführen‘ in die fiktiven Dialoge zwischen Winni und Sigi.

Liebe Leserin, lieber Leser, ich wünsche Ihnen ein weiteres optimiertes Leben und natürlich viel Spaß und neue Erkenntnisse beim Selbst-Coaching.

Ich übergebe das Wort an Winni.

Horst Hanisch



Prolog

„Ich will besser werden“

*Nicht ständiger Kampf ist das Kennzeichen des gesunden Wettbewerbs, sondern Vielfalt.
Amschel Mayer Freiherr von Rothschild, dt. Bankier
(1773 - 1855)*

Täglicher Wettbewerb

Das Leben stellt bekanntlich unglaublich viele Anforderungen an den Menschen.

Der Einzelne ist mit Erwartungshaltungen anderer konfrontiert, die er trotz aller Individualität mehr oder weniger gesellschaftskonform erfüllen muss, um als Mensch im sozialen Umfeld leben zu können.

Er darf nicht als skurriler Außenseiter gesehen werden, da er sich im Schutz der Gesellschaft angstfrei entwickeln soll und ein Gefühl der Geborgenheit genießen kann.

Neben den vielen moralischen Verpflichtungen, die der Einzelne erfüllen soll, baut er an sich selbst eine Menge Ansprüche auf.

Je nach Werteempfinden, Lebenswünschen, Lebenszielen und so weiter wächst der Anspruch, diese auch erfüllen zu können.

Der Wunsch nach Erfolg ist nachvollziehbar – und zur Weiterentwicklung der Menschheit möglicherweise unverzichtbar.

Nun kann es sein, dass eigene Ansprüche mit den Erwartungen der Gesellschaft nicht mehr 1 zu 1 übereinstimmen.

Hier kann es zu Diskrepanzen kommen, die überwunden werden sollen.

Die aktuelle Gesellschaft – im privaten wie im beruflichen Umfeld – erwartet vom Menschen als Idealbild beispielsweise:

- Gesundheit
- Leistung
- Erfolg
- Durchsetzungsfähigkeit
- Konzentration
- Flexibilität
- Klugheit
- Schönheit
- Authentizität
- und andere

Durch diese Anforderungen entsteht unter Umständen ein extremer Leistungsdruck, dem der Einzelne nicht immer standhalten kann.

Die Folgen sind Unzufriedenheit und Frust.

Negativer Stress entsteht, Überforderung und Erschöpfung drohen. Depression oder gar ein Burnout rückt in greifbare Nähe.

Zu diesen Erwartungen kommen Ängste, zum Beispiel vor (Klima)-Katastrophen, Epidemien (vergleiche Corona Pandemie) und die Furcht, beruflich wie familiär zu scheitern.

Der Mensch bangt um sein Erreichtes, um die Einbüßung seines Status oder um den Verlust materieller Güter. Es entsteht sogar die Angst vor dem sozialen Abstieg.

Keine angenehmen Aussichten.

Kein Wunder, dass der Wunsch nach Karriere, damit verbundener materieller Erfolg und gegebenenfalls sogar Reichtum, nach einem makellosen Körper und einer idealen Partnerschaft.

Ganz schön herausfordernd, womit der Einzelne konfrontiert wird.

Die Überlegung zur Optimierung des Lebens reizt. Wer selbst aktiv wird, kann hier von Selbstoptimierung sprechen. Das ist der Inhalt dieses Buches.

Prolog

Zu diesem Buch ‚Selbstopтимierung Knigge²¹⁰⁰‘ gibt es die Schwestern-Bücher ‚Selbstbewusstsein Knigge²¹⁰⁰‘ und ‚Selbstwertgefühl Knigge²¹⁰⁰‘.

Liebe Leserin, lieber Leser, viel Vergnügen und Selbsterkenntnis beim Lesen der folgenden Seiten und beim Selbst-Coaching der eigenen Persönlichkeit.

Horst Hanisch

Teil 2

Attraktiver

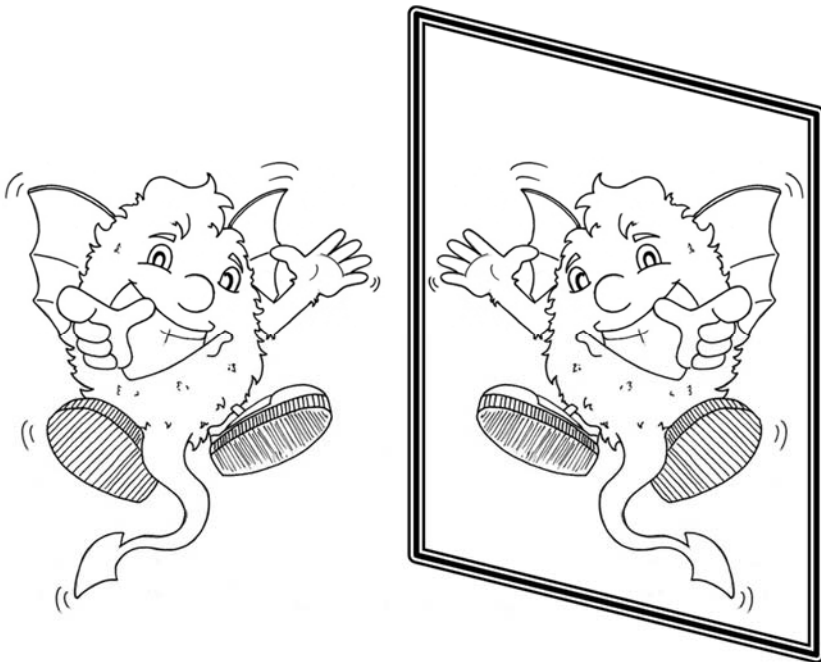
Ist ästhetische Schönheit vorteilhaft?

„Ich will attraktiv sein!“

*Schönheit ist ein stiller Betrug.
Theophrastos von Eresos (Theophrast), gr. Philosoph
(um 371 - 287 v. Chr.)*

1. Sozialer Druck nach Schönheit und Schönheitswahn

Gerade hatte ich meine Zähne geputzt und warf einen prüfenden Blick in den Spiegel. Plötzlich sah ich Winnis Spiegelbild vor mir. Erschrocken zuckte ich zurück.



Teil 2 – Attraktiver

„Guten Morgen, lieber Sigi“, begrüßte mich Winni lächelnd. „Sehe ich so schlimm aus, dass dich mein Spiegelbild so erschreckt?“

„Nein, nein“, stammelte ich. „Ich hatte dich nicht als Spiegelbild meiner selbst erwartet, Winni. Guten Morgen.“ Ich hatte mich wieder ‚im Griff‘.

„Gefällst du dir?“

„Ob ich mir gefalle?“

„Ja, du hast doch soeben einen kritischen Blick in den Spiegel geworfen.“

„Ach so. Ja. Alles in Ordnung. Wollte nur sehen, ob noch Zahnpasta oder anderes in meinem Gesicht klebt.“

„Oh, also bist du schön?“

„Du willst wissen, ob ich schön bin?“, wunderte ich mich. „Na, ich finde mich zumindest nicht hässlich. Also schön, von mir aus.“

„Findest du es wichtig, ästhetisch schön zu sein?“

„Na ja“, versuchte ich mich auf diese Ansicht einzustellen. „Natürlich ist es besser, als hässlich zu sein.“

„Gut. Ich will sagen: ästhetisch ansprechend. Könntest du mir bei dieser Formulierung zustimmen?“

„Ja“, nickte ich. „Ansprachend passt besser.“

„Meinst du Sigi, dass ansprechend wirkende Menschen leichter durchs Leben kommen?“

Einen kurzen Augenblick dachte ich nach, bevor ich zustimmte. „Ja, ich bin ziemlich sicher, dass sie leichter überzeugen können.“

„Weshalb?“

„Nun, zum Beispiel, wenn jemand einen Freund oder eine Freundin sucht. Hübsche Menschen werden eher angesprochen als hässliche.“

„Unterstellen wir, dass es so ist. Das bedeutet, dass hübsche Menschen leichter eine Beziehung aufbauen können.“

„Ich denke schon.“

„Sind sie glücklich?“

„Hm, nicht unbedingt. In einer Freundschaft oder einer Beziehung kommt es eher auf die inneren Werte an, wie die Gesellschaft so schön sagt.“

Hübsch gleich Erfolg?

„Aha“, sagte Winni. „Ich fasse zusammen: Der Hübsche findet leichter Kontakt, was aber nicht zwangsläufig heißt, dass eine Beziehung glücklicher läuft oder länger hält.“

„Da stimme ich zu.“

„Bringt das ästhetisch Schöne auch Vorteile im Berufsleben?“

„Ich nehme an, dass diese Überlegung übertragbar ist. Der hübsche Bewerber oder die hübsche Bewerberin erhält bei gleichen Zeugnis- und Erfahrungswerten sehr wahrscheinlich eher den Zuschlag.“

„Ist das fair?“

„Puh, was soll ich sagen?“ , stöhnte ich. „Fair oder nicht fair – es ist so.“

„O.k.“, meinte Winni. „Ich sehe es genauso. Wer möchte gerne mit einem hässlichen Menschen zu...“

„Ah“, warf ich ein. „Das ist unfair, jemanden als hässlich zu bezeichnen.“

Verschmitzt, oder vielleicht auch ertappt, lächelte Winni. „Du hast absolut recht. Ich korrigiere mich. Der weniger Hübsche ...“ Winni

Teil 2 – Attraktiver

schaute mich zustimmungsheischend an, weshalb ich nickte, „der weniger Hübsche tut sich schwerer, sagen wir mal, sachlich zu überzeugen.“

„O. k.“, nickte ich.

„Der Hübsche wird eher ausgewählt, erhält eher den Zuschlag zum Gewünschten.“

„So ist es. Dabei muss der Hübschere nicht klüger sein.“

„Richtig – das sehen wir in der unglücklichen Beziehung. Übertragen auf die Arbeit wird die unglückliche Beziehung zur unzufriedenen Arbeitsleistung. Evolutionär betrachtet zeigt das, dass die Gesellschaft der hübscheren Person den Vorrang gibt. Deshalb versuchen viele Menschen, möglichst attraktiv auszusehen.“

„Ja, hübsche Kleidung, ansprechendes Parfüm, tolle Accessoires ...“

„... und tolles Aussehen, Sigi. Ich meine damit, dass die sichtbaren Teile der Haut, zum Beispiel das Gesicht, so gut es geht, gepflegt werden. Cremes, Schminke, Lippenstift, Pulver, Tinkturen, Haarentfernung und so weiter.“

„Richtig.“ Ich musste mich an eine Freundin erinnern, die gefühlte ewig lange Stunden zum Schminken benötigte.

„Der Mensch will nicht nur hübsch aussehen, sondern auch möglichst jung eingeschätzt werden. Du kennst bestimmt viele Geschichten oder Märchen, in denen von ewiger Jugend geschwärmt wird. Der Wunsch ist stark ausgeprägt, schön auszusehen, möglichst ohne Krankheiten oder Verletzungen, sorgenfrei in die Zukunft zu schauen, körperlich beweglich zu bleiben und so weiter. Das hört sich natürlich alles reizvoll an. Wer möchte nicht ohne Kummerfalten und Wehwehchen durchs Leben schreiten?“

„Ich jedenfalls kann auf Wehwehchen und Krankheiten locker verzichten.“

„Na gut. Wenn es schon nicht möglich scheint, Krankheiten oder Verletzungen zu vermeiden, so kann der Wunsch nach ewiger Jugend natürlich bestehen bleiben. Auch dann, wenn es klar ist, dass es nicht realistisch ist, ewig jung zu bleiben. Trotzdem scheint es einen Versuch wert zu sein, wenigstens möglichst jung auszusehen. So lange wie möglich, idealerweise bis ins hohe, höhere und höchste Alter.“

„Ja, der ewige Jugendwahn“, stimmte ich kopfnickend zu.