

## Nachhaltig im Umgang mit uns selbst

In der nachfolgenden Ausarbeitung wird die Fragestellung bearbeitet, wie sich der Begriff und das Verständnis von Nachhaltigkeit auch auf das einzelne Individuum übertragen lässt.

*Was könnte der nachhaltige Umgang mit uns selbst bedeuten, inwiefern könnte ein Coaching dabei helfen, diesen positiven Umgang zu stärken und wie könnte sich diese Veränderung wiederum auf andere Bereiche und Systeme in unserem Umfeld auswirken?*

Um in das Thema der Nachhaltigkeit zu finden, wird zunächst der Ursprung des Begriffs der Nachhaltigkeit sowie das aktuelle Verständnis darüber näher erläutert. Daran anschließend beschreibe ich mein Verständnis von dem nachhaltigen Umgang mit uns selbst und wie aus meiner Perspektive ein Coaching dabei unterstützen kann, den Selbstwert eines Klienten zu stärken und wie sich diese Veränderung wiederum auf andere Dimensionen auswirken kann.

„Sustainable“, das englische Wort für „nachhaltig“, kann mit den Worten zukunftsfähig, tragfähig, umweltverträglich, tragbar oder kontinuierlich übersetzt werden<sup>1</sup>.

Der Begriff der Nachhaltigkeit ist bereits im 18. Jh. aufgrund von Holzverknappung im Bereich der Holzwirtschaft geprägt worden. Der Oberberghauptmann Carl von Carlowitz forderte in seinem Werk „Sylvicultura oeconomica“, dass nicht mehr Holz gerodet werden darf, als durch die Aufforstung wieder nachwachsen kann und legte so einen Grundstein für den nachhaltigen Umgang mit Rohstoffen<sup>2</sup>.

Der Begriff der Nachhaltigkeit erweiterte sich im Laufe der Zeit um weitere Dimensionen und umfasst nach heutigem Verständnis die Bereiche Ökologie, Ökonomie sowie den Bereich des Sozialen. Gemeinsam stellen diese Dimensionen das Nachhaltigkeitsdreieck oder auch die drei Säulen der Nachhaltigkeit dar. Diese Formen wiederum wurden – teils durch unterschiedliche Dimensionen – erweitert, sodass sich hieraus weitere Darstellungsformen entwickelt

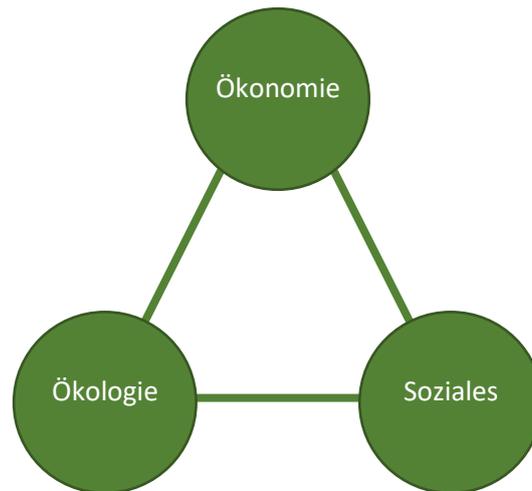
---

<sup>1</sup> vgl.: <https://www.deepl.com/translator#en/de/sustainable>

<sup>2</sup> vgl.: [https://www.ml.niedersachsen.de/startseite/themen/wald\\_holz\\_jagd/walder\\_fur\\_niedersachsen/nachhaltigkeit---verantwortung-fuer-die-zukunft-5296.html](https://www.ml.niedersachsen.de/startseite/themen/wald_holz_jagd/walder_fur_niedersachsen/nachhaltigkeit---verantwortung-fuer-die-zukunft-5296.html)

haben. Weitere Dimensionen, die hierbei auftauchen, sind bspw. die Dimension der Technologie, die der Kultur oder die des Individuums.

Der Begriff der Nachhaltigkeit, welcher einst mit Bezug auf unser Umweltsystem entstanden ist, hat sich folglich zu einem ganzheitlichen Bild entwickelt. Dieses ganzheitliche Bild umfasst unterschiedlichste Systeme – von dem wohl größten System auf der Erde, – unserem Ökosystem – bis hin zu kleineren, individuelleren Systemen, zu uns Menschen.



Wo sich die Dimension der Ökologie unter anderem mit dem ressourcenschonenden Umgang beschäftigt, strebt die Dimension der Ökonomie als ein Teilbereich die langfristige Unternehmenssicherung an und die Dimension des Sozialen beabsichtigt u. a. das Ziel der allgemeinen Gleichberechtigung<sup>3</sup>.

Wenn wir uns jedoch die Dimension des Individuums anschauen, stellt sich die Frage, welche Ziele hier angestrebt werden können.

Nehmen wir die drei beispielhaft genannten Ziele aus den Dimensionen des Nachhaltigkeitsdreiecks und übertragen diese auf den individuellen Menschen, so könnte der ressourcenschonende Umgang aus der Ökologie bedeuten, dass es wichtig ist, unsere Energie für all unsere Lebensbereiche gut aufzuteilen. Ein Negativbeispiel wäre in diesem Fall, dass eine Person, welche weit über ihre Grenzen hinaus mit ihrer Arbeit überlastet ist, folglich keine Energie mehr für andere Bereiche – wie Zeit und Ruhe für die Familie übrighat.

---

<sup>3</sup> vgl.: <https://utopia.de/ratgeber/drei-saeulen-der-nachhaltigkeit-modell/>

Die langfristige Unternehmenssicherung, – interpretiert auf den Bereich des Individuums, kann mit dem Bestreben nach einem langen, gesunden und glücklichen Leben beschrieben werden. Auch in diesem Fall gibt es das Negativbeispiel, in welchem sich eine Person selbst nicht wert genug ist, als dass sie für sich selbst ein leckeres und gesundes Essen zubereitet und anstelle dessen auf die schnelle Fertigvariante zurückgreift. Langfristig könnte diese Lebensweise das Bestreben nach einem langen und gesunden Leben gefährden.

Nehmen wir das Ziel der Gleichberechtigung aus der Dimension des Sozialen und denken zugleich an den deutschen Psychologen und Kommunikationswissenschaftler Friedmann Schulz von Thun mit dem Modell des *Inneren Teams*, welches besagt, dass egal mit welcher Fragestellung wir uns beschäftigen, sich in uns selten nur eine einzige Stimme – sondern oftmals unterschiedliche Stimmen mit unterschiedlichen Meinungen – äußert, so könnte auch hier das Bestreben der Gleichberechtigung für jede Stimme als ein Ziel der Dimension des Individuums abgebildet werden<sup>4</sup>.

Gibt es keine Gleichberechtigung unter den unterschiedlichen Stimmen, die sich in uns äußern, sondern wird immer nur die lauteste und stärkste Stimme angehört, so kann auch dies langfristig dazu führen, dass die nicht gehörten Stimmen sich alternative und für das Individuum nicht unbedingt günstige Strategien überlegen, um Anerkennung zu gewinnen.

Wie könnte ein Coaching nun aber dabei unterstützen diese beispielhaft genannten Ziele eines Individuums zu erreichen bzw. sich diesen Zielen und deren Notwendigkeit überhaupt bewusst zu werden?

Um uns dieser Fragestellung zu nähern, wollen wir im Nachfolgenden kurz darauf eingehen, wobei Coaching hilfreich und unterstützend sein kann.

Ein Coaching kann dabei unterstützen, die Selbstwirksamkeit eines Klienten herauszuarbeiten beziehungsweise diese überhaupt herzustellen. Es kann dabei unterstützen, den Klienten aus dem Unbewussten zu holen und ihn/sie durch unterschiedliche Methoden des Perspektivwechsels in einen Lösungskompetenzfokus zu fördern. Es geht darum, Muster des Klienten bewusst zu machen und den blinden Fleck – also das, was dem Klienten nicht bewusst ist zu verkleinern.

---

<sup>4</sup> vgl.: <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team>

Das Ziel für den Klienten ist es, Beobachter der jeweils thematisierten Situation zu werden, sich emotional von diesen Themen zu distanzieren und vom Problemfokus in den Lösungsfokus zu gelangen. Hingegen ist die Aufgabe des Coaches, Instrumente und Methoden zur Verfügung zu stellen, mit komplexen Themen umgehen zu können und während des gesamten Prozesses neutral zu sein, um die Zielerreichung des Klienten zu unterstützen<sup>5</sup>.

Um die beispielhaft genannten Ziele zu erlangen, könnte ein Coaching folglich dabei unterstützen, dass der Klient sich darüber bewusst wird, dass es unterschiedliche Stimmen zu unterschiedlichen Themen gibt und er/sie ggfs. oftmals nur einer oder wenigen Stimmen den Raum gibt, sich zu entfalten. Mit Methoden wie dem *inneren Team* wird es möglich, die Relevanz aller Stimmen herauszuarbeiten und jeder dieser Stimme Anerkennung zu schenken. Durch das neue Bewusstsein und das Verständnis für jede einzelne Stimme steigt die Wahrscheinlichkeit, dass diese öfters Gehör finden, als das in der Vergangenheit noch der Fall war.

Ein geringer Selbstwert bzw. eine geringe Selbstwertschätzung kann ebenfalls ein Thema im Coaching sein – oftmals ist dies eines der Themen, welches sich hinter dem ursprünglich angesprochenen Thema verbirgt. Auch hier kann man im Coaching mit diversen Methoden den inneren Zweifler überwinden und sich daraus ergebend den Selbstwert stärken. Wird beispielsweise ein Perspektivwechsel mit eingebunden und der Klient beschreibt die thematisierte Situation aus den Augen einer anderen Person, so gelingt es hiermit oftmals milder mit sich selbst umzugehen und mehr Verständnis für die eigene Situation zu schaffen.

Auch das Beispiel des ressourcenschonenden Umgangs aus dem Bereich der Ökologie bezogen auf die Energie eines Individuums kann ein Thema im Coaching werden. Ist es uns als Individuum beispielsweise nicht bewusst, wo unsere Grenzen liegen, kann ein Coaching dabei helfen, diese Grenzen zu erarbeiten, um diese zukünftig besser wahren zu können. Durch das gewonnene Bewusstsein ist es möglich, die Energie besser einzuteilen.

---

<sup>5</sup> Mitschrift aus der systemischen Coachingsausbildung bei InKonstellation

Wie jedoch können sich die aus dem Coaching gewonnenen Veränderungen auf andere Bereiche und Systeme auswirken?

Ein Großteil der Menschen ist häufig starkem Stress ausgesetzt, täglich mit den unterschiedlichsten digitalen Medien konfrontiert und oftmals besteht, – wenn nicht aktiv dafür Zeit eingeräumt wird – wenig Zeit für das Reflektieren der eigenen Gedanken und Gefühle.

Wird es einem Klienten durch ein Coaching ermöglicht, seinen eigenen Selbstwert zu steigern und sich seiner unterschiedlichen Stimmen und Bedürfnisse sowie seiner eigenen Grenzen bewusst zu werden, ist die Wahrscheinlichkeit höher, diese auch zu wahren, die eigene Energie besser aufzuteilen und dadurch ein bewussteres Leben zu führen.

Meine Annahme ist, dass eine Person, die über einen hohen Selbstwert verfügt und ein bewusstes Leben führt, auch die notwendige Energie hat, das Leben lebenswert und nachhaltig zu gestalten. Die nachhaltige, positive und bewusste Beziehung zu sich selbst kann meiner Ansicht nach dazu führen, dass das Individuum – durch die Selbstwirksamkeit, das Wahren von Grenzen und der bewussten Einteilung der eigenen Energie – am Ende mehr Stärke und Kraft für seine Außenwelt übrig hat. Sei es für seine Mitmenschen, die eigene Familie, den beruflichen Kontext oder aber auch die Reflexion über den Umgang mit der Natur und der Umwelt.

Der Begriff der Nachhaltigkeit, welcher einst mit Bezug auf unser Umweltsystem entstanden ist, könnte folglich am Ende an der kleinsten Stellschraube – dem Individuum – den größten Wirkungsgrad haben.