

Nachhaltigkeit

Mal ganz vereinfacht gesagt: Nachhaltigkeit hat etwas damit zu tun, das zu schätzen/achten, was da ist und verantwortungsbewusst damit umzugehen. Eine „nachhaltige“ Haltung verändert den Fokus: **weg von:** alles erreichen müssen, noch mehr haben zu müssen, erfolgreicher sein zu müssen, **hin zu: Ja** – zu meinem Leben, meinen Fähigkeiten, Möglichkeiten und Grenzen, meiner Umwelt, meinen Herausforderungen, meiner Verantwortung für mich und mein Leben, das Leben der nachfolgenden Generationen, Verbundenheit und Wertschätzung mit dem Ganzen/Universum/Natur. Wie bewusst sind Sie sich dessen?/Wie nachhaltig ist Ihre Haltung? Im Konzept der Neuen Autorität sprechen wir von Präsenz und analysieren diese auf verschiedenen Ebenen. Die Annahme ist, dass wir in einer wirksamen Handlung (und damit auch Nachhaltigkeit) sind, wenn unsere Präsenz auf allen Ebenen gestärkt ist. Was bedeutet das konkret? Zur Selbstanalyse können Sie die aufgeführten Fragen beantworten: Halten Sie inne in Ihrem Alltag und nehmen Sie sich einen Moment Zeit:

Schätzen Sie auf der Skala von 1 – 10 Ihre Präsenz ein. 1=schwach 10= stark. Es geht nicht darum, eine möglichst hohe Skalierung zu erreichen, sondern vielmehr um eine Selbstreflexion und darum, die Aufmerksamkeit auf verschiedene Bereiche zu lenken.

Physische Präsenz (körperlich)

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

- Ich gehe achtsam mit meinen körperlichen Ressourcen um.
- Ich achte darauf, was ich esse und trinke. Ich weiß, was mich nährt und wieviel von was mir gut tut.
- Ich fühle mich ausgeruht und in meiner Energie.
- Ich nehme mich in meinem Körper wahr, bei jeder Tätigkeit, die ich verrichte (Arbeit, im Zusammensein mit Freunden/Familie, beim Sport).

Pragmatische Präsenz (Handlungsfähigkeit)

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

- Ich kann handeln.
- Ich erlebe mich als (selbst-)wirksam. Ich weiß, was ich tun kann.
- Ich mache Pausen bevor ich erschöpft bin.
- Ich kenne Möglichkeiten der Entspannung und nutze sie.

Internale Präsenz (Selbstkontrolle)

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

- Ich weiß, wieviel ich mir zumuten kann und kenne meine Grenzen.
- Der Maßstab meines Handelns ist meine Energie und Vorstellung, die Erwartungen von Anderen sind untergeordnet.
- Meine Erwartungen an mich, selbst in schwierigen Situationen entsprechen meinen Handlungen.
- Mein Handeln ist weitgehend unabhängig vom Verhalten der anderen, von den Umständen.

Emotional-Moralische Präsenz (Überzeugung, Authentizität)

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

- Ich bin von dem, was ich tue überzeugt.
- Ich drücke mein Selbstwertgefühl durch Klarheit und Eindeutigkeit aus.
- Meine momentane Wohnform entspricht meinen Bedürfnissen, z.B. nach Ruhe, Freizeitmöglichkeiten, Kontaktmöglichkeiten.
- Meine Arbeit entspricht meinen Werten und Fähigkeiten.

Intentionale Präsenz (Absicht)

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

- Mein Handeln (beruflich und privat) ist auf Entwicklung und Nachhaltigkeit ausgerichtet.
- Meine Haltung und mein Handeln sind von Respekt und Wertschätzung mir selbst und der Natur gegenüber geprägt.
- Ich handele verantwortlich für mein Leben und das Leben der nachfolgenden Generationen.

Interpersonale Präsenz (Systemisch, Netzwerk)

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

- Ich bin im Kontakt mit anderen. Ich fühle mich verbunden und geborgen.
- Die Kommunikation ist freundlich/positiv.
- Ich weiß, wer mich in welcher Situation unterstützen kann und frage danach.
- Ich bin gerne für andere da und biete meine Unterstützung an.

Zum Abschluss nehmen Sie sich noch einen Moment Zeit, einen Blick auf die Meta-ebenen zu werfen:

1. Welche Präsenzebenen fielen Ihnen schwer einzuschätzen, welche leicht?
2. Was denken Sie, welche Präsenzebene Sie stärken müssten, um in eine wünschenswerte Haltung/Handlung zu kommen?
3. Wie könnten Sie die Präsenz im Bereich... um einen Wert erhöhen? Was müssten Sie verändern, um dies zu tun?

Quelle: SyNA Institut für neue Autorität, Martin Lemme, Liane Stephan, Bruno Körner