

Impulsletter No. 14

Proaktiv oder reaktiv?

Was unterscheidet Menschen die proaktiv handeln von Menschen, die reaktiv handeln?

Das Prinzip der Pro-Aktivität geht auf den Wiener Psychiater und den Begründer der Logotherapie Viktor Frankl zurück.

- Pro-aktive Menschen orientieren sich an den Dingen, die sie selbst in der Hand haben und gehen diese Dinge an. Sie passen ihre Kleidung dem Wetter an und halten an ihren Zielen fest. Die Stimmung bestimmen sie selbst und nicht das Wetter. Sie orientieren sich an realistischen Zielen. Realistische Ziele sind Ziele, für deren Erreichung Du selbst verantwortlich bist und auch selbst etwas dafür tun kannst.
- Reaktive Menschen beklagen sich über die Dinge, die sie nicht in der Hand haben und werden nicht aktiv um etwas zu ändern. Sie machen ihre Stimmung und ihr Tun bspw. vom Wetter abhängig. Es ist die klassische Beklagende-Rolle. Sie orientieren sich an Sehnsuchtszielen. Das sind Ziele, deren Erreichung eher dem Zufall geschuldet ist, als dem eigenen Handeln.

Du musst nicht in jedem Moment Pro-Aktivität an den Tag legen. Reflektiere doch einmal verschiedene Situationen aus Deinem Alltag und achte darauf woran Du Dich orientierst: an den von Dir selbst lösbaren Dingen oder an Dingen, die Du selbst nicht in der Hand hast.

Falls Du öfter einmal die Beklagende-Rolle einnimmst, ist das erst einmal halb so wild. Du kannst Dich selbst unterstützen aus dieser Rolle herauszugehen, in dem Du Deine Ziele und Wünsche noch einmal näher unter die Lupe nimmst und hinterfragst, ob es Ziele und Wünsche sind, zu denen Du aktiv einen ausreichend großen Anteil zur Erreichung beisteuern kannst. Falls du dies nicht mit JA beantworten kannst: Setze Dir neue Ziele oder definiere Deine alten Ziele um. Und zwar solange, bis Du es aktiv in der Hand hast, diese zu erreichen. Und nun gehe los und erreiche Deine Ziele!

Wir wünschen allen einen schönen Sommer. Wir gehen in Sommerpause und unser Büro ist wieder ab dem 28.08.2017 besetzt.

Herzliche Grüße aus dem Westerwald,

Marco Plass

Organisationspsychologe FH

Lehrtrainer DVNLP

Master Trainer IN

Master-Coach DVNLP

Coach ICI



Wallendorf 16

35753 Greifenstein-Beilstein

Tel: +49 (0)2779-3120059

Mobil: +49 (0)151-11236947

Mail: info@masterpotenzial.de

Web: www.masterpotenzial.de

Schauen Sie auch bei Facebook vorbei! Ich freue mich über Ihr „gefällt mir“.



Solltest Du diesen Impulsletter nicht mehr erhalten wollen, lasse es uns über den folgenden Link wissen:

<http://www.masterpotenzial.de/newsletter-abbestellen/>