

SELBSTFÜHRUNG MIT DEN INNER DEVELOPMENT GOALS

Die Inner Development Goals (IDGs) beschreiben detailliert die inneren Fähigkeiten von Menschen, die nötig sind, um eine nachhaltige Entwicklung zu fördern. Das IDG-Toolkit bietet dafür eine detailliert beschriebene Auswahl von Methoden. Im Zentrum stehen dabei Selbsterkenntnis und Selbstführung.

■ von Bruno Frischherz und Kuno Gut

Die Inner Development Goals (IDGs) sollen die Ziele für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen (SDGs) durch die innere Entwicklung der Menschen fördern. Dahinter steckt die Idee, dass es nicht ausreichen wird, politische, ökonomische und technische Massnahmen zu treffen, um die SDGs zu erreichen. Vielmehr braucht es auch eine Änderung der persönlichen Vorstellungen und Einstellungen. Die IDGs beschreiben detailliert die individuellen und kollektiven inneren Fähigkeiten und Haltungen, die nötig sind, um den SDG näherzukommen. Die IDGs bringen so zwei bisher getrennte Themen zusammen: Nachhaltigkeit und persönliche Entwicklung.

Mehr zur IDG-Initiative:
www.innerdevelopmentgoals.org
 Mehr zum IDG-Toolkit:
www.idg.tools/

Das IDG-Framework ist ein offenes Projekt in Entwicklung, an dem mittlerweile Hunderte von Personen, Organisationen und Hochschulen mit-

arbeiten. Die aktuelle Version des IDG-Frameworks beschreibt fünf Dimensionen der angestrebten Entwicklung: 1 Sein, 2 Denken, 3 Beziehung, 4 Zusammenarbeit und 5 Handeln. Diese fünf Dimensionen sind weiter gegliedert in 23 detailliert beschriebene Fähigkeiten. Im vorliegenden Artikel fokussieren wir auf die erste Dimension: das Sein.

Die Beziehung zu sich selbst

Mit dem «Sein» ist die Beziehung zu sich selbst gemeint, also die Fähigkeit, zu den eigenen Gedanken, Gefühlen und zum eigenen Körper eine Beziehung aufzubauen und zu vertiefen. Insbesondere geht es darum, dass Menschen auch in komplexen Situationen absichtsvoll handeln können und nicht bloss reagieren.

Zur ersten Dimension «Sein» listet das IDG-Framework fünf Fähigkeiten auf:

- innerer Kompass: ein Gefühl der Verantwortung für das Wohl des Ganzen entwickeln
- Integrität und Authentizität: aufrichtig, ehrlich und integer handeln

- Offenheit und Lernbereitschaft: neugierig sein und sich auf Veränderungen einlassen
- Selbsterkenntnis: eigene Gedanken, Gefühle und Wünsche reflektieren und sich selbst führen
- Gegenwärtigkeit: im Hier und Jetzt sein, ohne zu urteilen

Selbsterkenntnis und Selbstführung

Wir vertiefen hier beispielhaft eine der fünf erwähnten Fähigkeiten, nämlich die der Selbsterkenntnis. Seit der Antike gilt die Selbsterkenntnis als Kerninhalt der Philosophie. Sokrates soll gesagt haben: «Ich weiss, dass ich nichts weiss.» Damit zeigt er, dass er ein hohes Mass an Selbsterkenntnis besass, im Sinn einer Einsicht in die Beschränktheit seines eigenen Wissens.

Die Selbsterkenntnis umfasst verschiedene Aspekte des Umgangs mit sich selbst. Sie beginnt zunächst mit der Selbstreflexion, also dem Nachdenken über sich selbst, indem man sich selbst zum Gegenstand des Denkens macht. Das Ziel der Selbstreflexion ist es, ein realistisches Selbstbild von sich selbst zu erhalten. Bei einer ehrlichen Selbstreflexion entdeckt man bei sich auch Schwächen, an denen man arbeiten kann. Dies ist eine Form der Selbstdistanzierung. Zur Selbstführung gehört es, dass man eigene Gefühle zwar wahrnimmt, sich aber nicht von ihnen überrumpeln lässt. Zentral ist es zu wissen,



Abbildung 1: Dimensionen des IDG-Frameworks

welche die eigenen Werte sind. Diese bilden den inneren Kompass, der die eigenen Handlungen leitet. Es ist eine Aufgabe, den Lebensstil mit den eigenen Werten in Einklang zu bringen. Das Ich ist nicht das Wichtigste auf dieser Welt. Der aktuelle Zustand der Welt verlangt nach Engagement für Werte auch ausserhalb meiner Selbst wie beispielsweise für eine gerechte Gesellschaft, eine artenreiche Natur, eine lebenswerte Zukunft usw. Engagement verlangt nach Selbsttranszendenz. Dieses Engagement ist wichtig, aber nicht immer nur angenehm. Letztlich geht es darum, dass man sich als Person weiterentwickelt. Wir meinen damit die bewusste, absichtliche innere Entwicklung seiner selbst, also die Selbstentwicklung. Man kann die persönliche Entwicklung nicht einfach den Experten und Expertinnen überlassen. Selbstentwicklung ist eine lebenslange Aufgabe jeder einzelnen Person.

IDG-Toolkit zur Selbstführung

Zu den IDGs gibt es seit letztem Dezember ein Toolkit. Das IDG-Toolkit ist ein nützlicher Begleiter bei der Arbeit, im Privaten oder in anderen Lebenssituationen. Es enthält mehr als 20 ausgewählte Methoden, die gut den IDGs entsprechen.

Jede Methode wird im IDG-Toolkit systematisch beschrieben, und jede Beschreibung enthält eine Definition, Ziel der Methode, Schritt-für-Schritt-Anleitung und Angaben zur Kategorisierung der Methode. Für die erste Dimension des IDG-Frameworks «Sein» werden drei Methoden vorgestellt: 1. Praktiken der Achtsamkeit, 2. Akzeptanz-Commitment-Therapie/Training (ACT) und 3. Begegnen Sie sich selbst mit 90.

Das IDG-Toolkit lädt dazu ein, Erforscher*in des eigenen Selbst zu werden. Die Fähigkeiten und Methoden

SEIN: BEZIEHUNG ZU SICH SELBST

Innerer Kompass

- Was sind Ihre drei wichtigsten Werte?
- Auf welche Weise wollen Sie dem Wohl der Welt dienen?

Integrität und Authentizität

- In welchen Situationen und warum hören Sie auf, Sie selbst zu sein?
- In welchen Situationen fühlen Sie sich herausgefordert, Ihren Werten und dem, was Sie sein wollen, treu zu bleiben?

Offenheit und Lernbereitschaft

- Wie bleiben Sie offen, wenn Sie eine abweichende Meinung haben?
- Nehmen Sie eine interessierte Haltung ein, wenn Sie auf Ansichten stossen, die sich stark von Ihren eigenen unterscheiden?

Selbsterkenntnis

- Was sind Ihre Stärken und Schwächen?
- Fördern Sie Ihre Fähigkeit, sich Ihrer eigenen Gedanken, Urteile, Reaktionen und Emotionen bewusst zu werden?

Gegenwärtigkeit

- Was ist im Moment in Ihnen am lebendigsten?
- Können Sie sich an Momente erinnern, in denen Sie andere Menschen ohne Vorurteile unterstützten, auch wenn Sie sich provoziert fühlten?

sind nicht für jede Person gleich wichtig. Folgende einfache Frage kann bei der Auswahl hilfreich sein: «Welche der Fähigkeiten aus dem IDG-Framework würden wahrscheinlich den grössten Unterschied in meinem Leben ausmachen?»

Fragen zur Selbstreflexion

Selbstreflexion bedeutet, sich Zeit und Raum zu geben, um innezuhalten, nachzudenken und sich zu hinterfragen. Die Selbstreflexion kann sich auf meine aktuelle Situation beziehen, aber auch darauf, was man in Zukunft anstreben sollte. Das IDG-Toolkit bietet für jede der fünf Dimensionen Fragen zur Selbstreflexion an – für Individuen und auch für Organisationen. Im Kasten sind beispielhaft Fragen für die erste Dimension «Sein» wiedergegeben.

Zum Schluss

Das grundlegende Problem der Nachhaltigkeit ist bekannt. Ein unendliches ökonomisches Wachstum ist auf einer

endlichen Erde nicht möglich. Ein unendliches Wachstum ist auf der endlichen Erde möglich, aber nur in der inneren Entwicklung. Das ist genau das, worauf es ankommt.

AUTOREN



Dr. Bruno Frischherz ist seit 20 Jahren Dozent an der Hochschule Luzern – Wirtschaft. Er hat zahlreiche Bücher und Artikel zu Themen wie Gesprächsführung, Persönlichkeitsentwicklung und Unternehmensethik veröffentlicht. In seiner philosophischen Praxis bietet er sinn- und werteorientierte Beratung und Philosophieurse für Laien an.
bruno.frischherz@didanet.ch



Kuno Gut ist seit 12 Jahren Geschäftsleiter des Instituts für Arbeitsagogik. In dieser Rolle beschäftigt er sich mit den persönlichen und sozialen Kompetenzen, welche für das Führen und Wachsenlassen von Menschen mit unterschiedlichsten Herausforderungen notwendig sind.
kuno.gut@institut-arbeitsagogik.ch