

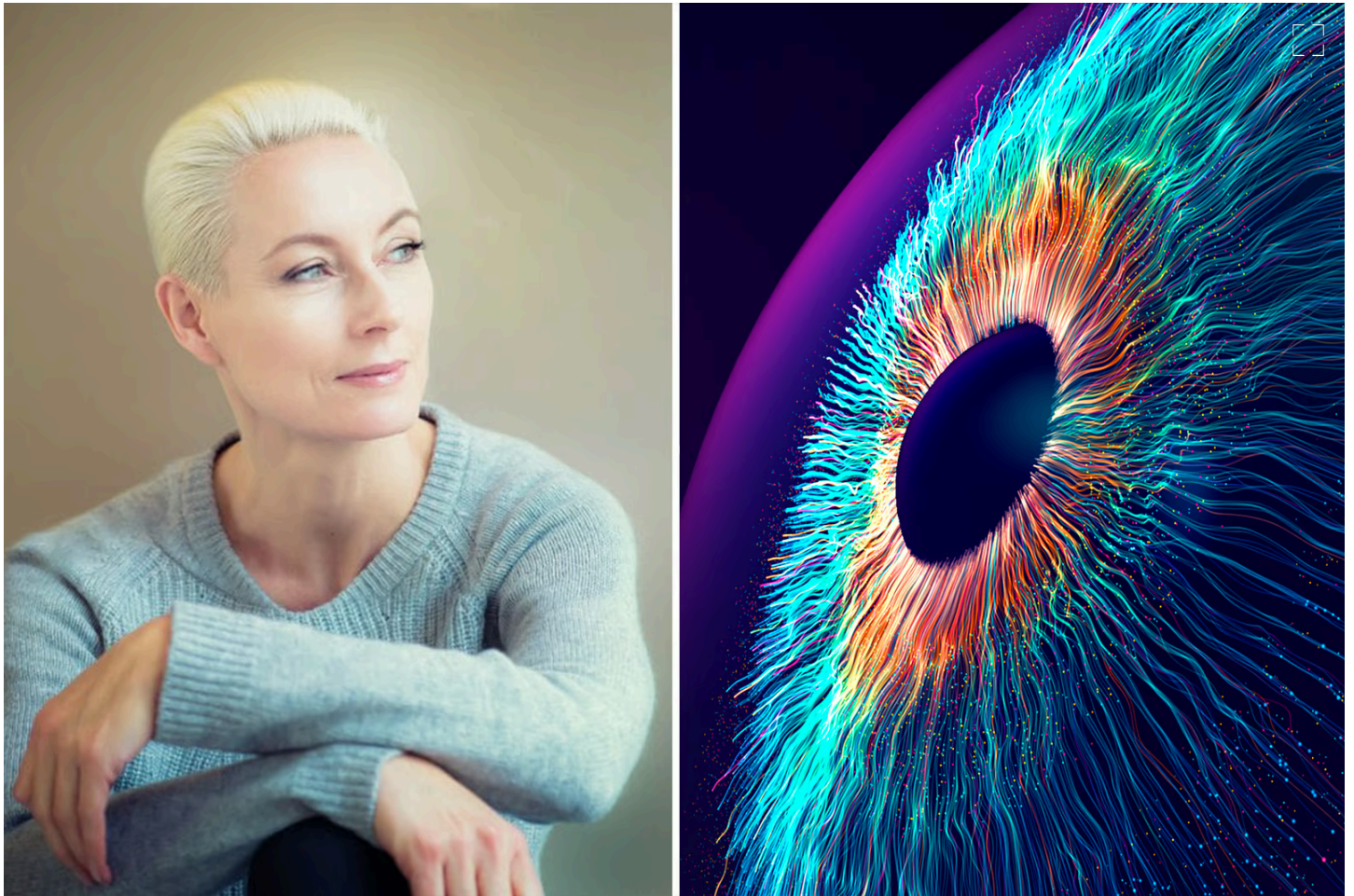
Selbstbild

So können Sie Ihr Leben sinnstiftend gestalten

Ein schlüssiges Bild von sich selbst zu haben, hilft, die eigene Zukunft resilienter zu formen. Unsere Kolumnistin hat handfeste Tipps, wie jeder Selbstkontinuität erlernen kann.

Patricia Thielemann
31.01.2025 - 11:10 Uhr

 Artikel anhören 09:16



Kolumnistin Thielemann und der Blick in die Zukunft. Foto: Knickriem, Getty Images

Ein klares, positives Bild von unserem zukünftigen Selbst ist mehr als nur eine Orientierungshilfe – es ist eine treibende Kraft, die uns hilft, unser Leben sinnstiftend und zielgerichtet zu gestalten. Im Mittelpunkt dieses Konzepts steht die Idee der Selbstkontinuität. Sie bezeichnet die Fähigkeit, unser vergangenes, gegenwärtiges und zukünftiges Selbst miteinander zu verbinden.

Menschen mit einem ausgeprägten Gefühl für ihre Selbstkontinuität erkennen die Verbindung zwischen dem, was sie waren, was sie sind und was sie werden möchten. Ein inspirierendes Zukunftsbild verleiht ihnen Orientierung und Sinn.

Studien wie die von [Hal Hershfield](#) (University of California) zeigen, dass Menschen mit ausgeprägter Selbstkontinuität resilienter sind, langfristig klügere Entscheidungen treffen und sich weniger von Angst treiben lassen.

Ein solches Zukunftsbild ist kein starrer Plan, sondern eine bewusst gestaltete Vision, die uns motiviert und leitet. Es bewahrt uns davor, uns den Launen des Alltags oder äußeren Anforderungen zu unterwerfen.

Vielmehr ermöglicht es uns, unsere Zukunft im Einklang mit unseren Werten aktiv zu gestalten, anstatt uns von kurzlebigen Trends oder äußerem Druck manipulieren zu lassen.

Keine Veränderung aus der Angst heraus

Vor Kurzem erhielt ich eine Werbemail mit dem provokanten Betreff: „Evolve or die“ – entwickle dich oder stirb. Ein Satz, der nicht unseren Verstand anspricht, sondern direkt auf unsere Amygdala im Gehirn zielt – das Zentrum unserer Ängste. Die Botschaft? Wer nicht fortwährend in Bewegung bleibt, sich anpasst und optimiert, läuft Gefahr, abgehängt zu werden, an Bedeutung zu verlieren oder gar zu scheitern.

» **Lesen Sie auch:** [Selbstfürsorge als Routine in anstrengenden Zeiten](#)

Verwandte Themen



Arbeitsma...

Folgen



Führungss...

Folgen

Diese Worte treffen das Epizentrum einer Verunsicherung, die viele von uns ohnehin verspüren – sei es in der Arbeitswelt, im Bildungsbereich oder im privaten Leben. Wie Heinz Bude in „Gesellschaft der Angst“ schreibt, sind es oft diffuse Ängste vor dem sozialen Abstieg, dem Scheitern oder dem Bedeutungsverlust, die unser Handeln bestimmen.

Das unternehmerische Selbst, das ständig an sich arbeiten soll, tut dies oft nicht aus innerem Wunsch nach Entfaltung, sondern aus Angst vor dem Untergang.

Lebenslanges Lernen, neue Fähigkeiten, ständige Anpassung – all das wird zur Pflicht

erklärt, um im Wettbewerb bestehen zu können. Doch Veränderung, die aus Angst heraus entsteht, führt selten zu echtem Wachstum. Sie erschöpft uns und zerrt an unserer inneren Balance. Was tun?

Mehr aus dem Handelsblatt-Wochenende



Ford Explorer im Handelsblatt-Autotest



Kölns letzte Hoffnung - Warum dieser Ford der bessere VW ist



H+ Europäischer Hof



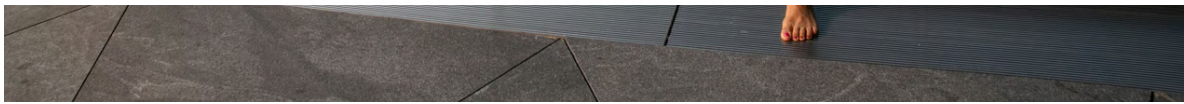
„Mitarbeiter sind wichtiger als der Gast“ – Deutschlands ungewöhnlichste Luxushotel-Chefin

Hier kommt das Zukunftsbild ins Spiel. Ein stimmiges Zukunftsbild fordert uns heraus, ohne uns zu überfordern. Es erlaubt uns, gezielt zu wachsen und Entscheidungen zu treffen, die mit unseren Werten und unserer Identität im Einklang stehen – jenseits von Panik oder Getriebenheit.

Wandel zu gestalten, erfordert Mut

In meiner Yogawelt, wo Bewegung ein zentraler Bestandteil ist, habe ich oft erlebt, wie der Drang nach Neuem regelrecht zur Sucht wird. Manchmal scheint es, als würden die gehypten Methoden zum Selbstzweck verkommen – mit coolen Namen und bedeutungsschweren Versprechen aufgeladen, statt tatsächlich dem Menschen zu dienen.





Frau beim Yoga: Wandel bewusst zu gestalten, erfordert Mut. Foto: AP

Ich habe lernen müssen, mich nicht von dieser Rastlosigkeit vereinnahmen zu lassen, sondern bewusst zu entscheiden, was wirklich Sinn und Wert hat. Wandel bewusst zu gestalten, erfordert Mut – den Mut, dem Zeitgeist zu widerstehen, wenn er den eigenen Werten widerspricht, und den Mut innezuhalten, um klar zu erkennen, was wirklich von Belang ist.

Zwei Pole, die keine Gegensätze sind

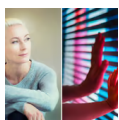
Dieses Spannungsfeld – zwischen Verwurzelung und Veränderung – ist ein Balanceakt. Verwurzelung steht für Beständigkeit, für das Festhalten an Werten, Überzeugungen und Erfahrungen, die uns Orientierung und Stabilität geben. Veränderung hingegen fordert uns auf, Altes zu hinterfragen und uns weiterzuentwickeln.

Diese beiden Pole sind keine Gegensätze, sondern ergänzen sich wie Schwestertugenden. Ohne Verwurzelung drohen wir uns im Wandel zu verlieren. Ohne Veränderung laufen wir Gefahr, in einer starren Komfortzone zu verharren.

Die Herausforderung liegt darin, bewusst zu entscheiden, was bewahrt und was erneuert werden soll. Nur so kann eine Entwicklung entstehen, die stimmig bleibt.

Diese Werkzeuge helfen für ein Zukunftsbild

Ein „Vision Board“ ist ein kraftvolles Werkzeug, um dem eigenen Zukunftsbild Gestalt zu verleihen. Es geht dabei nicht nur um das Sammeln schöner Bilder oder motivierender Zitate, sondern darum, sich auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt: Welche Werte, Ziele und Qualitäten sollen Ihr zukünftiges Selbst prägen?



Gamification



Leben als Spiel – Mit diesen acht Tipps erleichtern Sie Ihren Alltag

So gestalten Sie ein Vision Board: Reflektieren Sie Ihre Ziele und Werte. Schreiben Sie auf, was Sie sich für Ihre Zukunft wünschen – beruflich, privat und persönlich. Sammeln Sie Bilder und Worte. Durchsuchen Sie Zeitschriften oder digitale Plattformen nach Elementen, die Sie inspirieren. Gestalten Sie bewusst. Ordnen Sie Bilder und Texte so an, dass sie ein stimmiges Bild Ihrer Vision ergeben. Halten Sie es sichtbar. Platzieren Sie Ihr Vision Board an einem Ort, an dem Sie es regelmäßig sehen.

Welche Persönlichkeiten geben Orientierung?

Eine weitere Möglichkeit, Ihrem persönlichen Zukunftsbild Kontur zu verleihen, ist eine imaginäre Salonrunde: Überlegen Sie, welche Persönlichkeiten mit ihren Werten und Perspektiven Ihnen als Orientierung dienen könnten.

In meinem Fall säßen dort unter anderem die Autorin Juli Zeh, die mit scharfsinnigem Blick und einer beeindruckenden Fähigkeit, verschiedene Perspektiven zu erfassen, Klarheit in die komplexesten Gemengelagen bringt; Schauspielerinnen Tilda Swinton, die mit ihrer unverwechselbaren Mischung aus Eleganz und Nonkonformität inspiriert; Balletttänzerin Pina Bausch, deren Tanz die tiefsten Schichten menschlichen Ausdrucks freilegt, und Modemacherin Jil Sander, deren zeitlose Ästhetik mich daran erinnert, dass wahre Klasse im Detail liegt.

Wen würden Sie einladen – und warum?

Weitere Wege, sich einem positiven Zukunftsbild zu nähern

1. Schreiben Sie einen Brief an Ihr zukünftiges Selbst

Stellen Sie sich vor, Sie schreiben aus der Perspektive Ihres heutigen Selbst an die Person, die Sie in fünf oder zehn Jahren sein möchten. Was wünschen Sie sich für sie? Welche Hindernisse möchten Sie überwinden? Sie können diesen Brief später aus der Perspektive Ihres Zukunftselbst beantworten.

2. Ein imaginärer Salon inspirierender Persönlichkeiten

Laden Sie im Geiste Persönlichkeiten ein, die Sie bewundern. Was würden Tilda Swinton, Pina Bausch, Jil Sander oder andere zu Ihren Fragen sagen? Welche Perspektiven würden sie in Ihren Entscheidungsprozess einbringen?

3. Tägliche Visualisierung

Nehmen Sie sich jeden Morgen ein paar Minuten Zeit, um sich vorzustellen, wie Ihr zukünftiges Selbst durch den Tag geht. Welche Haltung, welche Ausstrahlung, welche Entscheidungen zeichnen diese Person aus?

4. Eine Liste von „Nicht-Verhandelbarem“ erstellen

Schreiben Sie auf, welche Werte und Qualitäten Sie unter keinen Umständen aufgeben möchten. Diese Liste wird zu einem Anker, der Ihnen hilft, sich selbst treu zu bleiben, während Sie neue Wege erkunden.

5. Regelmäßige Reflexion:

Planen Sie monatliche Check-ins mit sich selbst. Fragen Sie sich: Bin ich noch auf dem Weg zu meinem Zukunftsbild? Was sollte ich anpassen? Was ist wirklich wichtig geworden?

Ein inspiriertes Zukunftsbild gibt uns Orientierung und die Möglichkeit, unsere Gegenwart sinnvoll zu gestalten. Denn: „Die Zukunft gehört denen, die an die Schönheit ihrer Träume glauben“ (Eleanor Roosevelt).

Patricia Thielemann ist Gründerin des Unternehmens Spirit Yoga. Sie schreibt alle 14 Tage im Handelsblatt Wochenende über unsere mentale Gesundheit.

Mehr: Mit diesen zehn Tipps bewahren Sie in dunklen Zeiten Zuversicht