

## Newsletter Nr. 78 vom Mai 2019

### Entdecke deine Signaturstärken!

Wenn ich berufliche Mails verschicke fügt mein Programm automatisch meine Signatur hinzu. Name, Anschrift, Firma und Kontaktdaten. So weiß mein Gegenüber wer ich bin und kann sich entscheiden, die Mail zu öffnen oder sie zu löschen. Eine Unterschrift ist auch eine Signatur. „Hiermit bestätige ich, dass ich das aufgeschrieben habe und auch so meine und dafür die Verantwortung übernehme.“ Oder: „Ich stehe dafür mit meinem guten Namen.“ Eine Bestätigung hat etwas Kräftiges und Bejahendes. Das bin ich. Das gehört zu mir. Dazu stehe ich!

Martin Seligmann prägt in seinem Buch über positive Psychologie das Wort „Signaturstärke“. Mir gefällt dieses Wort und der dazugehörige Gedanke und das möchte ich in diesem Brief gerne mit dir teilen. Signaturstärken, die ein Mensch verwirklicht nach Seligmann, müssen bestimmte Kriterien erfüllen. Ich muss spüren, dass das wirklich ich bin und zu meiner Persönlichkeit gehört. Dass ich beim Ausüben ein Gefühl von Freude und Stärke entwickle. Und dass es nicht von außen kommt sondern aus meinem Inneren erwächst. Im Kontext geht es darum, wie Glück funktioniert. Ich kann mein Belohnungssystem aktivieren, indem ich etwas konsumiere. Das verschafft leider nur ein kurzweiliges Glück. Nach dem Essen der Schokolade gibt es bald den nächsten Wunsch nach Befriedigung. Oder ich kann eben meine Signaturstärken entwickeln und habe damit ein tieferes und dauerhafteres Glücksgefühl.

Kennst du deine persönlichen Signaturstärken? Etwas, was zu dir gehört, was du mit großer Freude machst und ganz aus deinem Inneren kommt? Je mehr Signaturstärken du bei dir findest, desto stabiler entwickelt sich deine Zufriedenheit mit dir und mit deinem Leben.

Wie könnte das im Alltag aussehen? Wie kannst du dir das Leben mit deinen Signaturstärken vorstellen? Ich glaube zum Beispiel, dass ich ein passabler Radfahrer bin. Ich halte das Gleichgewicht, ich kann treten, die Spur halten und schaffe ein Tagespensum von

60 Kilometern. Ich kann die Gangschaltung bedienen, das Licht an und ausmachen und bremsen. Aber Radfahren ist nicht meine Signaturstärke. Aber vielleicht bei dir!

Ich habe einen Freund, der geht nahezu ehrfürchtig mit seinen Fahrrädern um. Er besitzt Räder für unterschiedliche Zwecke. Er pflegt sie und kann alles reparieren. Zu jedem Rad kann er eine Geschichte erzählen. Und wenn er leidenschaftlich erzählt bekomme ich die Vorstellung davon, als ob er über seine Kinder spricht. Man merkt: Er liebt seine Räder und hat eine tiefe Freude daran.

Du kannst also Radfahrer sehen, die einfach nur Radfahren, oder welche, die das als ihre Signaturstärke herausgefunden haben. Dabei geht es nicht darum, ob das auch eine objektiv messbare Qualität oder Stärke ist. Es geht nicht um Perfektionismus. Es geht um die persönliche Signatur.

Eine meiner Signaturstärken besteht in der Zubereitung von Bratkartoffeln. Sei es aus rohen oder gekochten, in Scheiben oder in Würfeln geschnitten oder auch gerieben. Wenn ich die Kartoffeln schäle fühlt sich das schon wie eine Andacht an. Jedes Detail bekommt eine besondere Aufmerksamkeit. Wie viel Fett in der Pfanne? Welches und mit welcher Temperatur? Wie lange müssen sie braten? Wie bekomme ich die für mich richtige Bräune und wie verhindere ich das Kleben am Pfannenboden? Ich stehe im Bratkartoffelduft und die Küche und Kleidung werden immer mehr zu einem Meer von Bratkartoffelgerüchen. Stehen und zuschauen, Zeit zum rösten lassen und zum richtigen Zeitpunkt wenden. Den Inhalt ab und zu hochwirbeln lassen und wieder auffangen. Und während der ganzen Zeit nichts anderes nebenbei machen. Keine Ablenkungen! Einfach da stehen und Bratkartoffeln produzieren. Und sich dabei tief entspannen!

Es gibt viele Menschen, die ordentliche und gute Bratkartoffeln hinbekommen, sogar restauranttauglich. Die es aber nicht als Signaturstärke erleben. Von außen ist diese Qualität also nicht so leicht erkennbar. Jemand kann auch eine Signaturstärke in etwas ha-

ben, das von außen betrachtet eher nur so ungefähr klappt. Es geht um den Ausdruck und das Ausleben von Lebensqualität und Freude.

Die Frage nach dem Verwirklichen der eigenen Signaturstärken spiegelt zwei uralte Fragen wieder, die mir aus der Theologie vertraut sind. Es handelt sich dabei um lebenswichtige Grundfragen, die jeder Mensch für sich beantworten sollte. Die erste Frage heißt: „Wer darf ich sein?“ Und die zweite Lebensfrage lautet: „Was muss ich tun?“ Und es gibt eine Rangfolge der Wichtigkeit.

„Wer darf ich sein?“ Da geht es darum herauszubekommen, wer ich als Mensch bin aufgrund meiner Existenz. Ich darf ein Mensch sein. Ich bin äußerst liebenswert. Ich bin ein Geschenk auf dieser Welt. Ich darf lieben und werde geliebt. Dafür muss ich überhaupt nichts machen. Wer einen guten Zugang zu dieser Frage hat und darum im Sein ist, lebt auf der Sonnenseite des Lebens – ein paradiesischer Zustand.

„Was muss ich tun?“ Da geht es um die Fragen der Moral. Was muss ich tun, um richtig zu sein. Wie hätten mich gerne die Menschen. So, wie ich bin, bin ich erst einmal nicht so richtig in Ordnung. Ich muss etwas Bestimmtes tun um liebenswert zu sein, also bescheiden, zurückhaltend oder fleißig. Ich soll oder muss immer irgendetwas, um vor mir und meinen Menschen bestehen zu können.

Dabei leben wir als Menschen ja durchaus in diesen zwei Dimensionen. Ich bin da und es ist gut, dass ich mich in meinem Dasein einfach annehmen und lieben kann. Zugleich bin ich in die Welt gestellt und darf mich in meinem Tun verwirklichen. Ich bin so etwas wie ein Schöpfer und eine Schöpferin. Schwierig wird es nur, wenn ich an dem „Tun“ eine Bewertung klebe. Wenn ich höflich bin, dann werde ich geliebt. Wenn ich fleißig bin, finden mich meine Eltern in Ordnung. Wenn ich mich vierundzwanzig Stunden am Tag um meine Kinder kümmere, werde ich als Mutter oder Vater bestehen können.

Der erlösende und auflösende Satz könnte heißen: So, wie ich bin, bin ich total in Ordnung. Völlig richtig und

sehr liebenswert. Zugleich darf ich mein Leben anpacken und etwas ins Leben bringen. Aus purer Freude am Dasein. Die Entwicklung der Signaturstärken geht in diese Richtung, diese beiden Dimensionen miteinander zu verbinden. Ich mache etwas, bei dem ich ganz im Sein bin. Ganz in Übereinstimmung mit mir und mit meiner Persönlichkeit.

In diesem Sinne kann sich Radfahren oder Bratkartoffeln letztlich wie ein heiliges Spiel entfalten. Möglichkeiten zur Entwicklung der eigenen Signaturstärken gibt es unendlich viele. Du kannst etwas wissen über einen bestimmten Vogel. Du kannst tolle Gedichte schreiben. Oder unglaublich intensiv lachen oder mit dem Kaffeelöffel einen Wirbel im Kaffee erzeugen oder küssen oder leidenschaftlich Eiscafés weltweit ausprobieren, oder...oder...

Für irgendetwas bist du wichtig auf dieser Welt. Irgendetwas kannst du, was dich unterscheidet von allen anderen Menschen. Und es reicht aus, wenn du es nur für dich selber machst. Auch wenn es Ähnlichkeiten gibt zu anderen Menschen so bist du in deinem Eigenen dennoch einmalig und unverwechselbar.

Du bist kein Mauerblümchen und kein vergessenes und vernachlässigtes und unglückliches Wesen auf diesem Planeten. Wie jede Blume und jeder Baum bist du da und bereicherst diese Schöpfung. Im Entwickeln deiner Signaturstärken wirst du dir dessen mehr und mehr bewusst. „Ah, das gehört zu mir! Das zeichnet mich aus! Da bin ich ganz ich und das mache ich aus mir heraus mit tiefer Freude und Zufriedenheit!“

Leider sind wir als Kinder ja oft anders geprägt worden. Unsere Eltern haben uns gesagt, was wir machen müssen, um richtig zu sein. Sie hatten vielleicht selber nicht genügend Entwicklungsmöglichkeiten, und wir sollten so werden, wie sie gerne geworden wären. Wir führen darum heute noch manchmal das Leben unserer Eltern und nicht unser eigenes. Oder wir machen das gleiche wieder mit unseren eigenen Kindern und denken, sie müssten unser Leben weiterleben. Beobachte einmal, wo du Dinge machst, die eigentlich zu deinem Vater oder zu deiner Mutter gehören. Wo du

erkennt: „Das bin ja gar nicht ich! Das ist ja mein Vater!“

Oder es bleibt als „Erbe“ so etwas wie „Großartigkeitsberufung“ in uns. Eltern sehen durchaus berechtigt etwas Großartiges in ihren Kindern und auf der Seins-Ebene ist das sehr förderlich und schwer in Ordnung. Manchmal sehen sie Das Großartige jedoch in dem Potential, was die Kinder tun müssten. Unsere Eltern sehen in uns z.B. einen großartigen Ingenieur und dann werden wir Elektriker mit dem Anspruch, eigentlich Ingenieur sein zu müssen. So klebt an uns die elterliche „Großartigkeitsberufung“, was bewirkt, dass wir uns immer wie im Mangel fühlen. Aus uns ist nicht das geworden, was wir hätten sein können.

Bei den Signaturstärken geht es um eine andere Qualität. Um das, was unmittelbar zu dir gehört. Es kann groß, aber auch sehr klein sein. Hauptsache, du bist darin glücklich und befindest dich im Flow. Mach doch mal eine Liste all der kleinen Dinge, die diese Kriterien erfüllen: Es ist ein authentischer Ausdruck deiner Persönlichkeit. Es bereitet dir Freude und es kommt von innen. In diesem Sinne wünsche ich dir frohmachendes Forschen. Ich sehe schon, wie du wächst. ☺

Falls du noch Elemente der Vertiefung und Bereicherung suchst, so lade ich dich ein. Alle Infos findest du wie immer unter [www.matthias-koenning.de](http://www.matthias-koenning.de)

Ich freue mich auf die nächste Begegnung.

Mit lieben Grüßen Matthias Könnig

P.S. Gerne darfst du den Newsletter an andere Interessierte weiterleiten und auf meine Einladungen aufmerksam machen.

## Die aktuellen Termine

### Die klanggeleiteten Trancereisen

Die klanggeleiteten Trancereisen finden statt in der Raabestr. 12; 59227 Ahlen. Der Dauerton führt in die Entspannung und Meditation mit oft ungewöhnlichen und interessanten neuen Erfahrungen für Körper, Geist und Seele. Der Beginn ist um 20.00 Uhr, Ende gegen 21.30 Uhr.

#### **Dienstag, 14.05. 2019 um 20.00 Uhr – Klangreise mit der Schamanentrommel**

Impulse durch dein Krafttier

Anmeldungen an: [mk@matthias-koenning.de](mailto:mk@matthias-koenning.de)

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

#### **Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich**

### Meditation und Mehr

#### **Dienstag, 28. 05. 2019 um 20.00 Uhr**

Atmen, schweigen, meditieren, teilen...

Ein kurzer Text aus der Bibel und dann selbst durchatmen... Ort: Raabestr. 12, 59227 Ahlen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach kommen und klingeln!