

# Eigenverantwortung

Als Eigenverantwortung oder Selbstverantwortung bezeichnet man die Bereitschaft und die Pflicht, für das eigene Handeln und Unterlassen Verantwortung zu übernehmen. Das bedeutet, dass man für das eigene Tun und Unterlassen einsteht und die Konsequenzen dafür trägt.

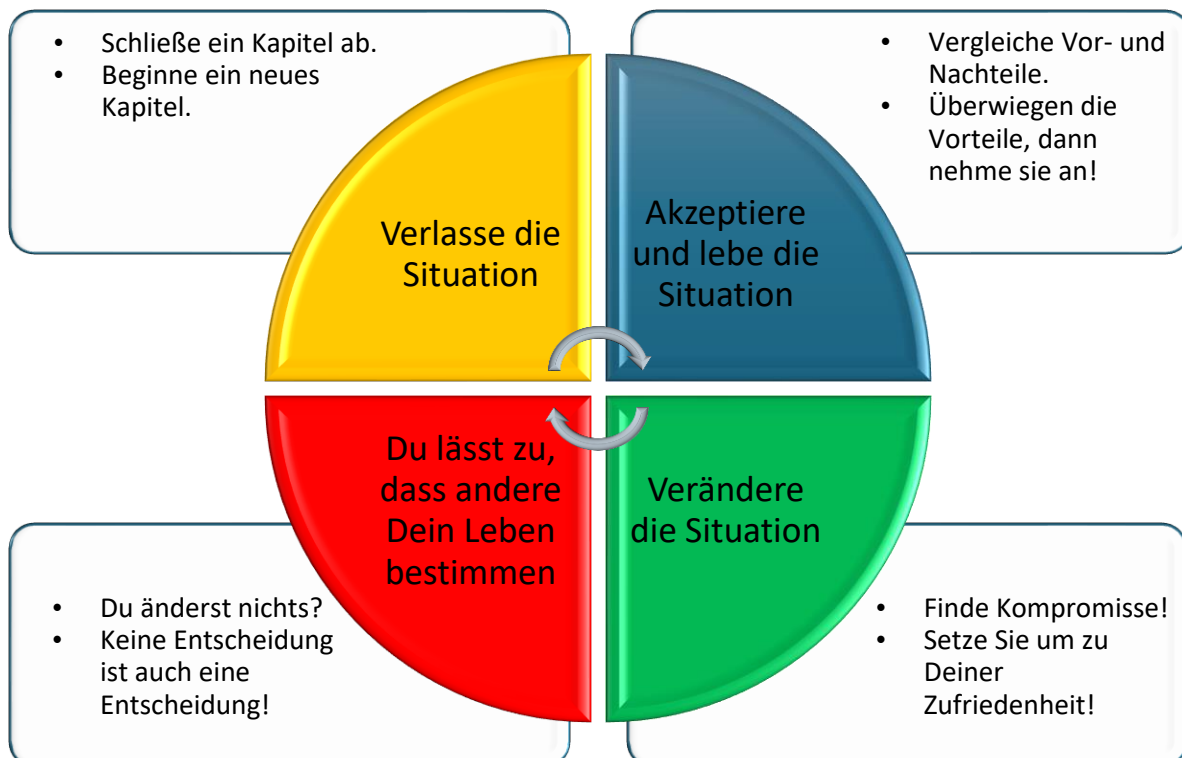
Hier eingeschlossen sind nicht nur dein Handeln (oder nicht Handeln), sondern auch dein Denken, deine Gefühle, deine Bedürfnisse, Ängste, Sorgen, etc.

Als Kind ist es gut, wenn Deine Eltern für Dich die Verantwortung übernommen haben. Sie haben Dich gelehrt, was Du tun oder lassen solltest. Im optimalen Falle haben Sie Dich ebenso Schritt für Schritt herangeführt, auch selbst Verantwortung zu übernehmen, damit Du Dich zu einem selbstständigen Menschen mit eigenen Entscheidungen entwickeln kannst.

## Deine eigene Meinung

Du hast eine eigene Meinung! Lebst Du sie? Oder lebst Du nur das, was andere von Dir erwarten?

In Situationen, in denen Du Dich nicht wohl fühlst, lebst Du nicht für Dich, sondern für andere. Prüfe, ob Du solche Situationen ändern kannst. Du kannst nur Eigenverantwortung übernehmen, wenn Du nach Deiner Überzeugung handelst, ganz gleich ob es richtig oder falsch ist. Du hast folgende Möglichkeiten:



## Trainiere Deine Entscheidungsfähigkeit

Es gibt entscheidungsfreudige Menschen und jene, die sich schwertun, Entscheidungen zu treffen. Die Gründe dafür sind sehr vielfältig.

### Verabschiede Dich von der Perfektion

- Jede Entscheidung hat Konsequenzen.
- Du kannst sie aber nicht immer in ihrer vollen Tragweite überblicken.
- Es gibt also keine „perfekte“ Entscheidung.
- Ein Restrisiko bleibt immer.
- Du darfst Dich auch mal irren.

### Verabschiede Dich von der Harmoniesucht

- Es ist eher unwahrscheinlich, dass Du mit all Deinen Entscheidungen immer zufrieden bist.
- Allen Leuten recht getan ist eine Kunst, die keiner kann.

### Suche nach weiteren Optionen

- Oftmals empfindest Du eine Entscheidung als Entweder/Oder-Wahl zwischen mehreren Optionen.
- Dies ist meistens nicht die vollständige Situation.
- Suche nach weiteren Alternativen.
- Lasse Dich inspirieren von anderen Meinungen, aber entscheide selbst.

### Vergleiche Pro und Contra

- Mache eine schriftliche Gegenüberstellung.
- Schwarz auf weiß wird es deutlicher als nur im Kopf.

### Nimm Dir Zeit

- Vermeide in schwierigen Situationen Spontanentscheidungen.
- Manchmal hilft es, eine Nacht darüber zu schlafen, und am nächsten Tag sieht die Welt nochmals anders aus.
- Aber lasse Dir nicht zu viel Zeit, entscheide!

### Wage den Sprung ins Ungewisse


- An irgendeinem Punkt muss man den Sprung ins Ungewisse wagen.
- Erstens, weil selbst eine gute Entscheidung schlecht ist, wenn sie zu spät erfolgt.
- Zweitens, weil es in den meisten Fällen so etwas wie eine Gewissheit gar nicht gibt. Tue es!!!

### Erhöhe den Entscheidungsdruck

- Setze Dir ein Terminziel, bis wann Du entschieden haben möchtest.

Entscheidungen, insbesondere existentielle und persönlich wichtige Entscheidungen, muss man selbst treffen. Eine Abschiebung dieser Verantwortung funktioniert nicht, weder das Abschieben auf den Zufall, noch auf andere Leute. Und nur das zu tun, was Andere empfehlen, funktioniert leider ebenso nicht. Für die Konsequenzen einer Entscheidung musst Du selbst geradestehen - nicht ein Würfel, nicht andere Leute.

## Tipps für Deine Eigenverantwortung

	<p>Entscheidest Du selbst, handelst Du <b>selbstbestimmt</b>.</p> <p>Wer zu sich und <b>seiner Meinung steht</b>, strahlt Stärke aus, was das Umfeld in aller Regel mit größerer Akzeptanz belohnt.</p> <p>Eigenverantwortliches Handeln <b>stärkt Deine eigene Freiheit und damit Dein Wohlbefinden</b>.</p> <p>Es ist nie zu spät, etwas für Dein Leben zu ändern. Verändere Deine Einstellung zu Dir selbst, nehme Dein Leben selbst in die Hand für Deine Zufriedenheit. <b>Deine Kraft stärkt Dein Selbstbewusstsein</b>.</p>	
	<p>Lässt Du andere entscheiden, handelst Du fremdbestimmt.</p> <p>Schiebst Du Fehler auf andere oder machst andere Faktoren verantwortlich, wirst Du kritisiert und demonstrierst Schwäche.</p> <p>Keine Eigenverantwortung zu übernehmen, bedeutet das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit <b>in die Hände anderer zu geben</b>.</p> <p>Wenn andere Dein Handeln bestimmen und Du Dich dabei unwohl fühlst, bleibst Du schwach.</p>	

Wer sich fürchtet, Verantwortung zu übernehmen, wird immer mehr der Willkür anderer preisgegeben, und muss zusehen, wie der größere Gewinn aus seinen Fähigkeiten Fremden zufließt.

*(Prentice Mulford)*

*(1834 - 1891), US-amerikanischer Journalist, Erzieher, Goldgräber und Warenhausbesitzer*