



VERÄNDERUNG BRAUCHT MUT

Selbstverantwortung als Fundament eines reifen Lebens.

VON RENATO KRULJAC

Es gibt Themen, die sich durch meine gesamte Arbeit ziehen – ob im Coaching, in der Therapie, in Unternehmensseminaren oder in privaten Gruppen:

Viele Menschen wollen Veränderung. Aber nur wenige sind bereit, dafür Verantwortung zu übernehmen.

Diese Erkenntnis ist unbequem. Aber sie ist wahr. Und sie ist der Dreh- und Angelpunkt jeder Persönlichkeitsentwicklung – egal ob jemand mit Achtsamkeit arbeitet, mit systemischen Methoden, mit Verhaltenstherapie, mit Gestaltarbeit, mit Energiepsychologie, mit Körperarbeit, mit Journaling, mit Resilienztraining oder

mit modernen neuropsychologischen Tools.

Denn bevor irgendeine Methode greifen kann, braucht es eine Haltung: „Ich bin bereit, meinen Teil zu tun.“ Ohne diese Haltung werden selbst die besten Techniken wirkungslos.

Mit ihr können selbst einfache Impulse zu tiefgreifenden Wendepunkten werden.

Ich erlebe es immer wieder: Gerade in Seminaren, die jemand nicht selbst bezahlt, sondern vom Arbeitgeber finanziert bekommt, taucht manchmal eine Erwartungshaltung auf: „Du bist der Experte – reparier mich.“ Und wenn es anstrengend wird, kommt der Rückzug: „Das ist mir zu weit“, „Das funktioniert bei mir nicht“, „Das hilft

mir nur ein bisschen“, „Ich hab halt keinen guten Hintergrund“, „Meine Eltern, mein Partner, mein Umfeld, die Politik ...“

Aber diese Sätze kommen nicht, weil Menschen „faul“ sind. Sie kommen, weil Veränderung Angst macht.

Neuropsychologisch betrachtet ist das logisch:

- Das Gehirn bevorzugt Gewohnheit vor Wachstum.
- Selbstschädigende Muster fühlen sich oft „sicherer“ an als Neues.
- Die Amygdala interpretiert Unbekanntes als Bedrohung.
- Das Motivationssystem sucht kurzfristige Entlastung statt langfristiger Entwicklung.

■ THEMEN UND PRAXIS

Das bedeutet: Wir bleiben oft lieber im bekannten Leid, statt ins unbekannte Wachstum zu gehen. Das gilt nicht nur für Achtsamkeit. Das gilt für jede Form der Entwicklung, sei es beispielsweise eine neue Ernährung, sportliche Routinen, Beziehungsarbeit, Traumaverarbeitung, Karriereziele und viele mehr. Es ist immer das Gleiche: Der Kopf will Veränderung – die Psyche blockiert.

Warum Techniken nur wirken,
wenn wir bereit sind, uns zu
verändern

Ein Beispiel: Jemand erhält im Seminar eine Übung gegen stressbedingte Überlastung.

Sie ist wissenschaftlich fundiert, mehrfach evaluiert, sinnvoll. Die Person probiert sie einen Tag aus – kein Ergebnis. Tag zwei – kleine Veränderung. Tag drei – wieder Stress. Und dann kommt der Satz: „Das bringt nichts.“

Doch Veränderung ist kein Feuerwerk. Sie ist ein Prozess. Niemand würde erwarten, nach zwei Tagen Fitnessstudio Muskeln zu haben. Niemand würde erwarten, nach zwei Tagen Spanisch sprechen zu können. Niemand würde erwarten, nach zwei Tagen Therapie ein Trauma aufgelöst zu haben. Warum erwarten wir das dann von emotionalen Mustern, die wir seit 20, 30 oder 50 Jahren leben? Entwicklung ist Training – nicht Zauberei.

Wenn Menschen Helfer suchen,
aber keine Veränderung

Es gibt Teilnehmer:innen, die suchen einen „Retter“. Jemanden, der ihnen die Verantwortung abnimmt. Einige fragen mich nach Kursen – und wenn sie erfahren, dass der Kursort 30 Minuten entfernt liegt, sagen sie: „Ach, das ist mir zu weit.“

Die Wahrheit ist klar: Nicht die Entfernung ist das Problem. Die innere Distanz zur Veränderung ist das Problem. Wer bereit ist, sich zu verändern, läuft jeden Weg. Wer nicht bereit ist, sucht Ausreden. Und nein, das mei-

ne ich nicht verurteilend. Ich habe es selbst erlebt. Mein eigener Weg war nicht leicht. Mein Leid in der Kindheit war ein Motor – kein Hindernis. Ich musste investieren: Zeit, Geduld, Geld, Mühe, Mut. Aber genau dieser Weg hat mich frei gemacht.

Selbstverantwortung – die
eigentliche Schlüsselfähigkeit
eines erwachsenen Lebens

Selbstverantwortung heißt:

- Ich erkenne, dass niemand kommt, um mein Leben zu reparieren.
- Ich erkenne, wo ich mich sabotiere.
- Ich erkenne, welche Muster ich aufrechterhalte.
- Ich erkenne, dass ich Wege habe – auch wenn sie unbequem sind.
- Ich erkenne, dass ich Mitgestalter meines Lebens bin.

Es heißt nicht:

- Ich bin selbst schuld.
- Ich muss alles allein schaffen.
- Ich darf keine Hilfe annehmen.

Selbstverantwortung bedeutet:

Ich entscheide: Bin ich Opfer der Umstände – oder aktiver Gestalter? Das ist der Moment, in dem sich alles ändert.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:
Warum reife Menschen
Verantwortung übernehmen

Studien aus der Motivationspsychologie (Deci & Ryan, Self-Determination Theory) zeigen:

- Menschen, die Verantwortung übernehmen, entwickeln schneller neue Kompetenzen.
- Sie erleben mehr Selbstwirksamkeit und psychische Stabilität.
- Sie wachsen emotional und sozial schneller.
- Sie bauen resilientere neuronale Netzwerke auf.
- Sie regulieren Stress besser.

Das limbische System beruhigt sich, die Präfrontalregion wird klarer, die innere Orientierung wächst.

Übung: „Der radikale Blick auf meine Rolle“

Schritt 1: Wahrheit aufschreiben

Nimm eine aktuelle Herausforderung und beantworte:

- Was trage ich dazu bei – aktiv oder passiv?
- Wo drücke ich mich vor Verantwortung?
- Welche Ausrede benutze ich am häufigsten?

Ehrlichkeit ist hier wichtiger als Komfort.

Schritt 2: Der „Preis des Nichthandelns“

Schreibe auf:

- Was kostet es mich, nichts zu verändern?
- Was kostet es andere?
- Was kostet es mich emotional, körperlich, beruflich, beziehungs-mäßig?

Nichtstun hat immer einen Preis.

Schritt 3: Der kleinstmögliche Schritt

Keine großen Ziele. Nur die Frage: Was ist der kleinste Schritt, der echte Verantwortung zeigt?

Beispiele:

- ein Gespräch
- eine Entscheidung
- eine Handlung
- ein Nein
- ein Ja
- eine Grenze
- eine Mini-Routine
- eine Unterstützung suchen
- eine Erkenntnis annehmen

Schritt 4: Ritual der Verpflichtung

Lege eine Hand auf dein Herz und sage leise: „Ich bin bereit, meinen Teil zu tun.“

Das ist kein Mantra. Das ist ein Vertrag mit dir selbst.

Warum erwarten wir schnelle Veränderung von Mustern, die wir seit 20, 30 oder 50 Jahren leben?

Auch die Entwicklungspsychologie (beispielsweise Robert Kegan) zeigt: Menschen auf höheren Bewusstseinstufen sind nicht die, die weniger Probleme haben – sondern die, die mehr Verantwortung übernehmen.

Die drei Saboteure der Veränderung

1. Vermeidung

„Ich mach's morgen.“
 „Ich muss erst XY klären.“
 „Das ist gerade nicht der richtige Zeitpunkt.“

Vermeidung ist ein Schutzmechanismus gegen innere Überforderung.

2. Projektion

„Mein Partner stresst mich.“
 „Meine Chefin ist schuld.“
 „Meine Vergangenheit lässt mir keine Chance.“

Projektion ist leichter als Selbsterkenntnis.

3. Bequemlichkeitsdenken

„Das sollte schneller gehen.“
 „Das sollte einfacher sein.“
 „Ich will eine Methode, die für mich funktioniert.“

Aber Entwicklung funktioniert nicht nach Wunschdenken. Sie folgt den Gesetzen der Realität: Wiederholung, Hingabe, Klarheit, innere Ehrlichkeit.

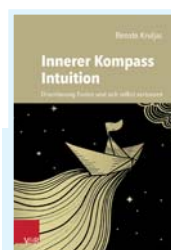
Veränderung beginnt nicht mit Methoden – sondern mit Haltung

Egal, ob du Achtsamkeit übst, Therapie machst, ein Journal führst, re-

silienzfördernde Tools nutzt, Sport treibst, systemisch arbeitest oder Meditation praktizierst – alles beginnt mit derselben Frage:

Will ich wirklich wachsen – oder will ich nur weniger Schmerz?

Wer wachsen will, findet Wege. Wer nicht wachsen will, findet Gründe. Aber das Großartige ist: Du kannst jeden Tag neu wählen. Und diese Wahl ist der erste Schritt in ein bewusstes, mutiges, reifes Leben. ■



Zum Weiterlesen:

Renato Kruljac
Innerer Kompass Intuition
Orientierung finden und sich selbst vertrauen
 Vandenhoeck & Ruprecht,
 Göttingen 2025



Renato Kruljac, geboren 1972, verheiratet und Vater zweier erwachsener Söhne, Kampfkünstler, Studium der Pädagogik und des Bildungsmanagements,

Führungskraft, Schüler von Benediktiner und Zen-Meister Willigis Jäger und Leitung von Kontemplations- und Zenkursen. Seit vielen Jahren Trainer für Achtsamkeit, Intuition und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung im In- und Ausland. MBSR-/MBCL-Lehrer, Coach, Ausbildung in Existenzieller Gestalttherapie sowie anderen Methoden der Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung.

www.achtsamkeit-intuition.de