

Selbstverwirklichung - Ihr Weg in ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben

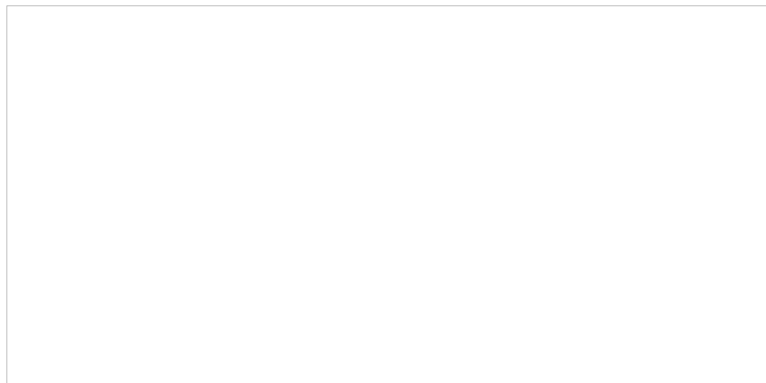
Die Selbstverwirklichung bezeichnet ein Ziel, nach dem viele Menschen in ihrem Leben streben. Dabei ist es besonders wichtig, sich seine Wünsche einzugestehen und deren Verwirklichung anzugehen. Dies erfordert viel Mut und ein gestärktes Selbstvertrauen, um keine Angst vor neuen Erfahrungen zu haben. [Impulsdialog](#) unterstützt Sie dabei, Ihr Selbstvertrauen zu stärken und ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen. Machen Sie sich jetzt auf den Weg, um Ihre Träume und Wünsche zu realisieren.

Auf einen Blick:

1. Seite: [Was ist Selbstverwirklichung?](#)
2. Seite: [Praktische Tipps für Ihre Selbstverwirklichung](#)

Seite 1 - Was ist Selbstverwirklichung?

Selbstverwirklichung ist ein Begriff der Alltagssprache, der auf unterschiedliche Art und Weise interpretiert werden kann. Grundlegend versteht man unter Selbstverwirklichung die Entfaltung der eigenen [Persönlichkeit](#) und die Realisierung der eigenen Potenziale, Ziele und Bedürfnisse. Das bedeutet auch, seinen eigenen Weg zu gehen und individuelle Entscheidungen zu treffen. Der Begriff ist dabei nicht mit Egoismus zu verwechseln, sondern steht mit Begriffen wie Individualismus und Eigenverantwortung in Verbindung.



Wann kann man von Selbstverwirklichung sprechen?

Von Selbstverwirklichung kann man sprechen, wenn alle physischen und psychischen Grundbedürfnisse erfüllt sind und Selbstwertgefühl erlangt wurde. Demnach ist Selbstverwirklichung die Motivation, das eigene Potenzial zu verwirklichen.

Untersuchungen zeigen, dass das Selbstwertgefühl bis zum Alter von 60 Jahren ansteigt und danach wieder abnimmt. Denn wer berufstätig ist, seine Arbeit wertschätzt und in einer Beziehung lebt, ist sich seines eigenen Wertes stärker bewusst.

Im Lebensverlauf betrachtet nimmt das Selbstwertgefühl einen umgekehrt U-förmigen Verlauf an, wobei es ab dem Alter von 14 Jahren kontinuierlich zunimmt, im Alter von 60 Jahren seinen Spitzenwert erreicht und dann bis zum Alter von 80 Jahren stetig abnimmt. Unterschiedliche Jahrgänge unterscheiden sich dabei nicht, was Ausmaß oder Verlauf des Selbstwertgefühls angeht.

Die Maslowsche Bedürfnispyramide

In der Psychologie wird der Begriff Selbstverwirklichung oft anhand der Maslowschen Bedürfnispyramide erklärt. Diese besteht aus 5 unterschiedlichen hierarchisch gegliederten Stufen in Gestalt einer Pyramide:

1. Stufe: **Physiologische Grundbedürfnisse**
2. Stufe: **Sicherheitsbedürfnisse**
3. Stufe: **Soziale Bedürfnisse**

4. Stufe: Individualbedürfnisse

5. Stufe: Selbstverwirklichung

Diese Theorie geht auf den amerikanischen Psychologen Abraham Maslow zurück, der die Motivation und die Bedürfnisse des Menschen anhand dieser Bedürfnispyramide beschreibt. Hier spielen neben physiologischen, sozialen, Sicherheits-, und Individualbedürfnissen auch die Selbstverwirklichung eine Rolle. Diese steht auf der fünften Stufe, der durch Maslow definierten Hierarchie. Das bedeutet, dass Menschen nach Befriedigung der elementaren Grundbedürfnisse danach streben, sich selbst zu verwirklichen und ihre Individualität auszuleben. Demnach zählt die Selbstverwirklichung nach Maslow nicht unbedingt zu den elementaren Bedürfnissen, ist jedoch Teil von individuellen Wünschen und der menschlichen Motivation.

Weiter auf der nächsten Seite...

Auf einen Blick:

1. Seite: [Was ist Selbstverwirklichung?](#)

2. Seite: [Praktische Tipps für Ihre Selbstverwirklichung](#)

Seite 2 - Selbstverwirklichung in unterschiedlichen Lebensbereichen

Selbstverwirklichung kann in unterschiedlichen Bereichen angestrebt werden. Dabei geht es beispielsweise um die persönliche Entfaltung in der [Partnerschaft](#), dem Ausleben der eigenen Interessen und Hobbys oder der Verfolgung von persönlichen Zielen. Auch im Berufsleben ist Selbstverwirklichung wichtig. Der Drang danach eine Arbeit zu finden, die den eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten entspricht, wird mit voranschreitender Berufstätigkeit immer wichtiger. Deswegen wird die Selbstverwirklichung im Beruf zu einem immer aktuelleren Bedürfnis.

Fällt Selbstverwirklichung schwer?

Auch wenn Selbstverwirklichung für viele ein Lebensziel ist, tun sich die meisten Menschen damit sehr schwer. Denn sie haben gelernt sich anzupassen und gesellschaftlichen Erwartungen zu beugen, die häufig mit Verboten und Einschränkungen einhergehen. Des Weiteren wird Selbstverwirklichung in der Gesellschaft oft fälschlicherweise mit Egoismus gleichgesetzt und hat so von vornherein einen negativen Beigeschmack. Vielen Menschen fehlt zusätzlich auch das Selbstwertgefühl und der Mut, eigene Bedürfnisse durchzusetzen. Angst vor Enttäuschung, vor dem Alleinsein oder vor dem Scheitern halten daher häufig davon ab, individuelle Bedürfnisse zuzugeben und durchzusetzen. Dabei kann dies dabei helfen, ein glücklicheres und ausgeglichenes Leben zu führen.

Doch wie funktioniert sie eigentlich, die Selbstverwirklichung?

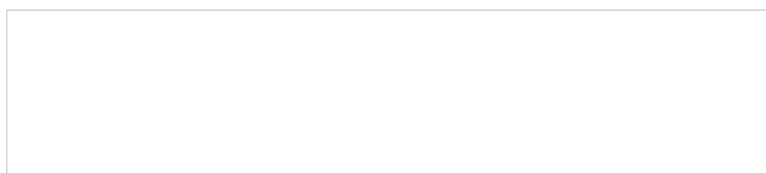
Die perfekte Lösung hierfür kann wahrscheinlich niemand geben, jedoch gibt es ein paar Tipps, die zu einem selbstbestimmteren und erfüllteren Leben führen können. Im Folgenden erhalten Sie einige praktische Tipps für Ihren Alltag:

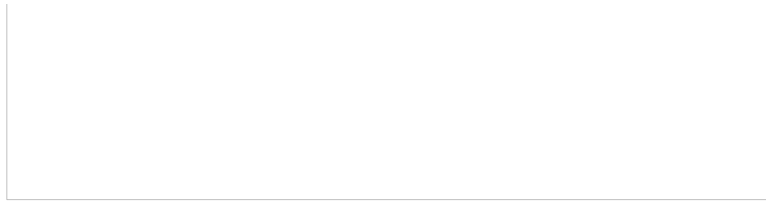
Machen Sie sich Ihre Wünsche bewusst

Um sich selbst zu verwirklichen, müssen die eigenen Bedürfnisse zunächst bewusst sein. Dafür ist es wichtig, genau in sich hinein zu hören und vor allem ehrlich zu sich selbst zu sein. Bei dieser Selbstfindung kann es auch helfen, Tagebuch zu schreiben über Dinge, die einen glücklich und weniger glücklich gemacht haben.

[Selbstbewusstsein stärken](#)

Selbstverwirklichung hat viel mit Mut zu tun, deshalb ist es wichtig, das [Selbstvertrauen](#) zu stärken und keine Angst vor neuen Erfahrungen zu haben. Nur so findet man den Mut, für seine Wünsche einzustehen und diese anzugehen.





Verantwortung übernehmen

Jeder kann seines eigenen Glückes Schmied sein, ist eine wichtige Erkenntnis bei der Selbstverwirklichung. Wer Verantwortung für seine Entscheidungen und sein Leben übernimmt, lernt besser mit diesen umzugehen und auch Enttäuschungen besser zu verarbeiten.

Machen Sie sich auf den Weg

Selbstverwirklichung passiert nicht von heute auf morgen, sondern ist vielmehr ein Prozess, der in jedem Augenblick des Lebens realisiert werden kann. Selbstverwirklichung beschreibt damit ein Ziel, das nicht zwingend dem Überleben dient, sondern vielmehr dem persönlichen Glück. Ein selbstverwirklichter Mensch lebt seine Träume und kennt seinen Platz im Leben, er ist rundum mit seinem Umfeld und seinem Weg zufrieden und dazu in der Lage, kleine und größere Schwierigkeiten dadurch zu überwinden, dass er sich auf seinem Lebensweg richtig aufgehoben fühlt. Dabei kann Selbstverwirklichung nur dann erreicht werden, wenn alle anderen Lebensumstände stimmig sind. Das bedeutet unter anderem, dass der Mensch eine sichere Lebensgrundlage braucht, ein stabiles soziales Umfeld und das Gefühl, seinen Platz im Leben zu kennen. Ebenso leisten Erfolgserlebnisse und Anerkennung von Mitmenschen einen Beitrag zur Selbstverwirklichung. Damit ist Selbstverwirklichung ein wichtiger Einflussfaktor auf das Gefühl, im Leben glücklich zu sein mit dem, was man hat und was man tut.