

Lerne, deine Leistung zu wertschätzen, auch wenn andere es nicht tun

gefunden auf [StillnessintheStorm](#), geschrieben von [Staff Writer](#) auf [Exploring your mind](#),
übersetzt von Antares



Wusstest du, dass die Arbeit an etwas und das sich Anstrengen Veränderungen in deinem Gehirn auslösen und dich tatsächlich glücklicher machen können? Ausgestattet mit diesem Wissen ist es einfacher, die eigene Leistung zu wertschätzen, ohne sich darüber zu sorgen, was andere Leute denken. Lies weiter, um herauszufinden, warum Bemühen so wichtig für dein Wohlbefinden ist.

Bemühen ist Bewegung, Gefühl und Denken. Es gibt nur einige wenige Dinge, die so viel Energie und Ressourcen einsetzen wie diese alltäglichen persönlichen Triumphe, die dir helfen, dein Ziel zu erreichen.

Daher ist es wichtig **zu lernen, die eigene Leistung zu wertschätzen**, ohne darauf zu warten, dass andere es tun. Du musst deine eigene Cheerleaderin / dein Cheerleader sein und die Pessimisten und Kritiker ignorieren, die versuchen, dich zu Fall zu bringen.

Träume erfordern Bemühen

Wann war es das letzte Mal, dass du ein Ziel erreicht hast? Gibt es jetzt gerade ein Projekt in deinem Kopf? Jeder weiss, Leben bedeutet, in ständiger Bewegung zu sein: **Veränderungen vorzunehmen, sich Ziele zu setzen und deine Welt gemäss deinen Träumen oder Bedürfnissen zu formen.**

Heute ist es dein Ziel, eine Geburtstagsfeier für deinen Sohn zu planen, morgen musst du ein Projekt für die Arbeit beenden, und vielleicht wird in ein paar Monaten eine grössere Herausforderung kommen.

Im Verlaufe deines Lebens setzt du dir Ziele, grosse und kleine, die dich „zwingen“, das Beste aus dir herauszuholen. Es ist nicht immer die einfachste Sache, dies umzusetzen. ***Es bedarf Zeit, es bedeutet, einige Dinge auf Eis zu legen, und es deutet oftmals Leiden an.***

Manchmal musst du sogar all das herausfiltern, was um dich herum passiert, damit du nicht abgelenkt wirst.

Einige unserer Leser sind vielleicht mit R. Tait McKenzie vertraut, einem Bildhauer, Arzt und Sportler. Seine Arbeit ist ein perfektes Beispiel für das Konzept der „Bemühung“. Er war nicht nur ein talentierter Künstler, sondern half auch, den Grundstein für eine moderne Physiotherapie zu legen.

Eine der Ideen, die er stets durch seine Skulpturen und an seine Patienten kommunizierte, war, dass, ***obwohl alle deine Träume und Ziele Bemühen und manchmal auch Leiden erfordern, das Gehirn glücklich sein muss.*** Der Geist ist ein starker Muskel, den du lernen kannst zu trainieren.

„Sei guten Mutes. Denke nicht an die Fehler von heute, sondern an den Erfolg, der morgen kommen kann. Du hast dir eine schwierige Aufgabe gestellt, jedoch wirst du Erfolg haben, wenn du durchhältst; und du wirst Freude darin finden, Hindernisse zu überwinden. Erinnere dich, kein Bemühen, was wir jemals unternehmen, um etwas Schönes zu erreichen, geht irgendwie verloren.“ – Helen Keller –



Die Wertschätzung deiner eigenen Leistung ist der Schlüssel zum Wohlbefinden

Zu lernen, die eigene Leistung zu wertschätzen, ist der erste Schritt des persönlichen Wachstums. Es bedeutet, einen ungewissen Weg zu gehen und vorsichtig voranzuschreiten, um nicht über die Kante zu stürzen. Dies wirklich zu verstehen ist aus einem ganz einfachen Grund entscheidend: ***Der Weg zur Erreichung deiner Ziele kann sehr einsam sein.*** Die Leute werden dich kritisieren, jene, die dir am nächsten stehen, werden an dir zweifeln und dir das Gefühl geben, dass du es nie schaffen wirst.

Bei all den Zweifeln und dem Misstrauen, die dich umgeben, ist das Letzte, was du brauchst, dein eigener Selbstzweifel. Deswegen ist es so wichtig, etwas über seine eigene Neurobiologie zu verstehen. ***Das menschliche Gehirn ist so konzipiert, dass es durch Bemühen, durch Anstrengung „wächst“.***

Tatsächlich haben bekannte Neurowissenschaftler wie Dr. Kelly Lambert von der University of Richmond [eine interessante Studie](#) über die Auswirkung von Anstrengungen auf das Gehirn veröffentlicht.

Es gibt ein neuronales Netzwerk, das den Nucleus mit dem [Corpus striatum](#) und dem [präfrontalen Kortex](#) verbindet. Diese Bereiche des Gehirns bilden das, was Dr. Lambert als „den durch Bemühen angetriebenen Belohnungskreislauf“ bezeichnet.

Was bedeutet das? Grundsätzlich bedeutet das, das Gehirn verändert sich, ***wenn sich Taten, Gedanken und Emotionen zusammenschliessen, um ein Ziel zu erreichen.*** Es löst die Entwicklung von etwas aus, das dir wahrscheinlich vertraut klingt: Neuroplastizität.

Die Studie von Dr. Lambert bringt einen weiteren interessanten Punkt auf, jenen, dass ***der Wert deines Bemühens der Schlüssel zur Überwindung von Depressionen bis hin zu anderen komplexen psychologischen Zuständen ist.*** Faktoren wie Bewegung, kreative Aufgaben und die Konzentration auf ein konkretes Ziel können zur neuronalen Aktivierung beitragen. Das kann dir andererseits helfen, Verbesserungen bei deiner Stimmung und deiner Gesundheit zu erfahren.

„Das Einzige, was zählt, ist das Bemühen.“ – Antoine de Saint Exupery –



Bemühen bedeutet Wachstum, egal worin das Endergebnis besteht

Man hört die Leute oft Dinge sagen wie: „Wenn du dich wirklich bemühst, wirst du Erfolg haben.“ Das ist eine übliche Idee in der Selbsthilfe-Literatur. Während dies wahr ist, **belohnt unsere Gesellschaft nicht immer diejenigen, die sich am meisten bemühen**. Stattdessen belohnt sie jenen, den sie will, der genügend Privilegien oder der einfach nur „Glück hat“.

Manchmal versagst du. Du schaffst es einfach nicht, oder du bist nicht so erfolgreich, wie du angenommen hast, dass du es sein würdest. Tatsächlich erklären Studien wie jene von Dr. Raimond Kusurkar von der Universität Amsterdam im Jahr 2012, dass Motivation und Bemühen die Leistung der Schüler verbessern.

Jedoch bedeutete das nicht, dass diesen Schülern gute Noten garantiert waren. Es gibt viele andere Faktoren, die die Noten bestimmen, und sie liegen nicht alle in der Kontrolle des Schülers.

Jenseits all dessen ist der Hauptpunkt: **Das Wertschätzen deiner eigenen Leistung bildet die Grundlage für ein gutes Selbstwertgefühl und deine Selbstliebe**. Zu lernen, nicht von den Meinungen anderer Menschen bezüglich deiner Projekte abhängig zu sein, ist eine wertvolle Lektion fürs Leben.

Alle Bemühungen, egal welches deren Ergebnisse sein mögen, helfen dir zu wachsen, zu lernen und deinem Leben einen Wert zu geben, und niemand kann dir das wegnehmen.

Letzten Endes kommt es nicht darauf an, ob du dein Ziel heute oder morgen erreichst. Manchmal findest du andere Pfade auf dem Weg und richtest deinen Blick auf einen neuen Zweck aus, der dir im Moment mehr bedeutet. In diesem Sinne ist es die wichtigste Sache, deine Träume lebendig zu erhalten und dich selbst und all deine Errungenschaften zu lieben. Sei stolz auf das, was du bisher erreicht hast, und gib nicht auf.



Editor von Stillness in the Storm: Warum haben wir das ausgewählt?

Psychologie ist das Studium der Natur des Geistes. Philosophie ist die Nutzung dieses Geistes im Leben. Beide sind von entscheidender Bedeutung, um ein Verständnis davon zu erlangen, da sie Aspekte des Selbst sind. Alles, was du tust und erlebst, wird durch diese Tore des Seins gehen. Die vorstehenden Informationen geben einen Überblick über diese Selbsterkenntnis und bieten Hinweise an, worüber sich die Menschen oftmals nicht die Zeit nehmen, nachzudenken. Mit der Wahl, Selbst-Gewahrsein zu erlangen, kannst du beginnen zu sehen, wie dein Wesen funktioniert. Mit der Weisheit des Selbst-Gewahrseins hast du dir die Werkzeuge erschlossen, um dein Sein und dein Leben im Allgemeinen zu meistern, Ordnung ins Chaos zu bringen, indem du die Herausforderungen mit der Fähigkeit zum richtigen Handeln navigierst. – Justin