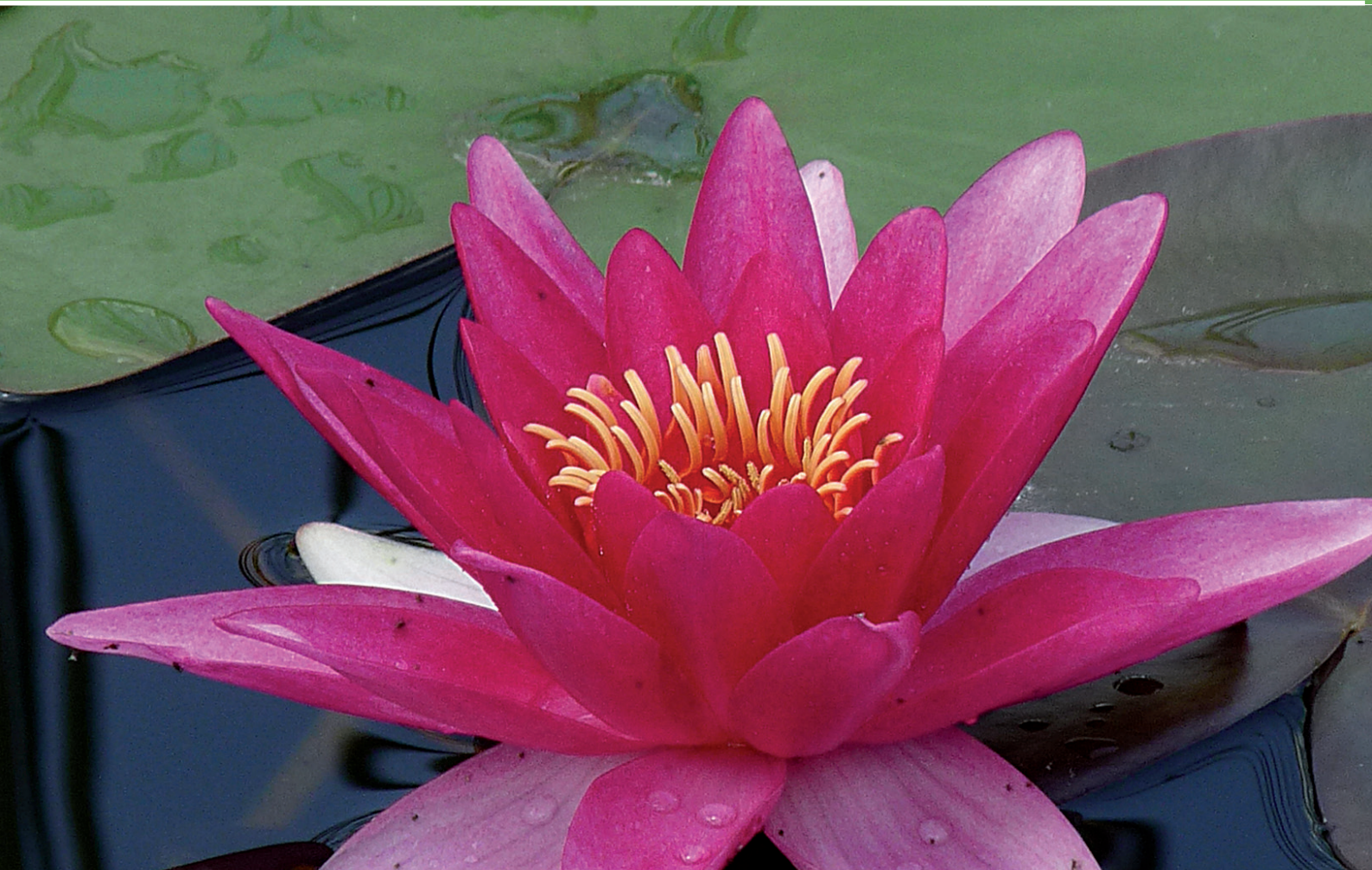


*Martina Nohl*

Arbeitshefte für (Selbst-)Coaching und Laufbahngestaltung

# Wer bin ich? Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung leicht gemacht



# Wer bin ich?

**Selbsterkenntnis  
und Persönlichkeitsentwicklung  
leicht gemacht**

Name:

---

---

---

---

Start:

---

Beendet:

---



Dr. Martina Nohl (Jg. 1969) ist Berufspädagogin und arbeitet seit über fünfzehn Jahren als Laufbahnberaterin, Veränderungscoach und Supervisorin.

Durch die Verbindung von didaktischer und beraterischer Erfahrung entstehen Arbeitsmaterialien, die verständlich und sehr effektiv sind. Die Übungen wurden teilweise selbst entwickelt und getestet, teilweise sind es handverlesene bewährte Selbstmanagement- und Coaching-Übungen anderer Autorinnen und Autoren.

### **Kontakt**

[mn@meinberufsweg.de](mailto:mn@meinberufsweg.de) | [kontakt@veraenderungskoaching.de](mailto:kontakt@veraenderungskoaching.de)

### **Für Kolleginnen und Kollegen**

Wenn Sie Interesse an meinen Spezialisierungsweiterbildungen für Coachs und Berater/-innen haben, finden Sie hier mehr Infos::

[www.weiterbildung-coach.de](http://www.weiterbildung-coach.de)

Positionierung und Marketing für Coachs:

<https://www.weiterbildung-coach.de/positionierungskoaching/>

Alle Rechte vorbehalten

© 2018 (2. Aufl.) **Martina Nohl**, 69151 Neckargemünd

Verlag und Herstellung: *Books on Demand GmbH*, Norderstedt

Umschlagfoto: *Dieter Schütz*, [www.pixelio.d](http://www.pixelio.d)

Satz und Layout: *Martina Nohl*

Cartoons: *Markus Ziehlke*, Bruchsal

**ISBN: 978-3-8482-1422-8**

Alle Angaben in diesem Buch wurden sorgfältig kontrolliert. Weder Autorin noch Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieses Buches entstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Inhalt**

Zu Beginn . . . . .	5
<b>1 Überblick gewinnen . . . . .</b>	<b>7</b>
Theoretischer Hintergrund . . . . .	7
Wo stehe ich? . . . . .	9
<b>2 Biografische Erinnerungen . . . . .</b>	<b>12</b>
Meine Biografie verstehen . . . . .	12
Kindheitserinnerungen . . . . .	16
<b>3 Meine Bedürfnisse. . . . .</b>	<b>19</b>
Das Wesen des Wollens. . . . .	20
Bedürfnisse erkennen . . . . .	21
Bedürfnisse formulieren . . . . .	27
<b>4 Erfahrene Einschränkungen . . . . .</b>	<b>32</b>
Alte Glaubenssätze in die Wüste schicken . . . . .	32
Alte Erwartungen loslassen . . . . .	33
<b>5 Innere Einstellungen. . . . .</b>	<b>43</b>
Verantwortung für Einstellungen übernehmen . . . . .	44
Innere Antreiber . . . . .	45
Einstellungen verändern . . . . .	47
Grundfrequenz überprüfen . . . . .	52
<b>6 Meine Eigenschaften. . . . .</b>	<b>53</b>
Persönlichkeit testen . . . . .	53
Meinem Charakter von außen auf der Spur . . . . .	56
Meinem Charakter von innen auf der Spur . . . . .	62
<b>7 Ich und mein inneres Team . . . . .</b>	<b>66</b>
Die innere Aufstellung kennenlernen . . . . .	67
Mit dem inneren Team arbeiten . . . . .	69
<b>8 In Kontakt mit meinem Kern. . . . .</b>	<b>73</b>
Moments of Excellence . . . . .	73
Gefühle verstehen . . . . .	75
Gefühle beeinflussen . . . . .	77
Gute Rahmenbedingungen schaffen . . . . .	78
<b>9 Die anderen und ich . . . . .</b>	<b>80</b>
Meine Beziehungen kennen . . . . .	81
Mich von Anderen wertgeschätzt wissen . . . . .	83
Frieden schließen mit alten Konflikten . . . . .	85
<b>10 Meine Zukunft und ich . . . . .</b>	<b>88</b>
Mich selbst neu erfinden . . . . .	89
Authentisch sein und leben . . . . .	92
Zum Schluss . . . . .	95



## Zu Beginn

In der Reihe der Arbeitshefte für Laufbahngestaltung und (Selbst-)Coaching möchte ich Ihnen Materialien bereitstellen, mit denen Sie Ihre inneren und äußeren Persönlichkeitsentwicklungsprozesse intensiv und effektiv unterstützen können.

Sie erhalten mit diesem Heft selbsterklärende Unterlagen und Aufgabenstellungen, die Sie alleine oder im Rahmen einer begleitenden Beratung für sich bearbeiten können. Durch die Form des Arbeitshefts bleiben Ihre Gedanken und Aufzeichnungen kompakt erhalten, so dass Sie jederzeit darauf zurückgreifen können.

### *Ihre Vorteile:*

- ▶ Das Arbeitsmaterial ist so variabel angelegt, dass für die unterschiedlichsten Aspekte und Fragestellungen der Persönlichkeitsentwicklung Zugänge angeboten werden. Nutzen Sie das Heft zur Vorbereitung auf einen beruflichen Wechsel oder zur Verbesserung Ihres „Standings“ innerhalb eines Jobs. Oder verwenden Sie es für eine private Zäsur, wenn Sie das Gefühl haben, Sie sind sich Ihrer selbst gerade nicht sicher. Möglicherweise möchten Sie sich damit aber auch auf die Partnersuche vorbereiten oder Sie sind einfach neugierig, was es über Sie noch zu erfahren gibt.
- ▶ Die Methoden sind ganzheitlich und umfassend, so dass für die verschiedensten Persönlichkeits- und Lerntypen etwas dabei ist.
- ▶ Die Auswahl des Materials und der Übungen erfolgte auf der Basis meiner pädagogischen Erfahrung, meiner umfassenden Selbstreflexion und der Beratungserfahrung der letzten Jahre. Die Übungen, die ich von anderen Autorinnen und Autoren übernehme, sind handverlesen und für den Gesamtkontext angepasst, erweitert und effektiviert. Alle Übungen wurden praxiserprobt, sind verständlich erklärt und grafisch ansprechend aufbereitet.
- ▶ Bei Bedarf können Sie sich gezielt zusätzliche Unterstützung in einem Coaching vor Ort holen und sind bestens vorbereitet.
- ▶ Das Übungsprogramm ist sehr umfangreich. Wählen Sie die zwei bis drei Übungen eines Kapitels, die Sie am meisten ansprechen, vielleicht aber auch mal eine, gegen die Sie kräftige innere Widerstände verspüren – und lassen Sie sich überraschen.

Nun kann es losgehen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie viel von dem, was Sie derzeit in Ihrem Leben brauchen, hier mitnehmen können. Und ich freue mich, wenn Sie sich mit Unterstützung dieser Methoden wieder ein wenig mehr kennen- und lieben lernen, so dass Sie zu der Person werden, die Sie schon längst sind.

Ihre Martina Nohl

ZIEL DES LEBENS IST DIE  
SELBSTENTWICKLUNG.  
DAS EIGENE WESEN VÖLLIG  
ZUR ENTFALTUNG  
BRINGEN, DAS IST UNSERE  
BESTIMMUNG.

*Oscar Wilde*

!

In diesem Kasten haben Sie jeweils die Möglichkeit, Ihre Erkenntnisse aus den einzelnen Übungen zusammenzufassen, so dass Sie sie später beim Durchblättern sofort parat haben.

---

VORÜBERLEGUNGEN

---

1. Was wünschen Sie sich von diesem Heft, wobei soll es sie unterstützen?

---

---

---

---

2. In welchem Lebensbereich ist es aktuell besonders hilfreich für Sie, wenn Sie sich besser kennen und zu sich stehen können?

---

---

---

---

3. Was hält Sie immer wieder davon ab, sich mehr mit sich selbst auseinanderzusetzen?

---

---

---

---

3. Wodurch würden Sie konkret merken, dass Sie sich selbst näher gekommen sind und mehr in sich ruhen (z.B. wenn Sie morgens aufstehen, mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden sprechen, zur Arbeit gehen, etc.)?

---

---

---

---

---

---

## 1 Überblick gewinnen

### *Theoretischer Hintergrund*

Die Frage „Wer bin ich?“ wird meiner Beobachtung nach im Laufe des Lebens nicht leichter. Die Kontexte, in denen wir uns bewegen, werden komplexer. Wir differenzieren uns in den unterschiedlichsten Rollen immer mehr aus, so dass wir uns oft weit von unserem Persönlichkeitskern entfernen, der vielen in der Kindheit noch so klar und selbstverständlich war.

Mit diesem Heft verfolge ich keinen therapeutischen Ansatz, sondern wir bewegen uns im Bereich des Selbstmanagements. Das heißt, Sie entscheiden selbst, wie weit und wie tief Sie sich mit sich selbst auseinandersetzen wollen. Es gibt meines Erachtens schon sehr viel, was wir über uns selbst lernen können, ohne uns professionelle Unterstützung zu holen. Manchmal kommt man dabei aber auch an Grenzen. Beispielsweise können Sie auf ein unbewältigtes Trauma stoßen oder mit einer bestimmten Persönlichkeitsproblematik einfach nicht weiterkommen. Dann nutzen Sie diese Erkenntnis als Anlass, sich therapeutische oder beraterische Unterstützung zu holen. Denn vielleicht ist es genau dieser Aspekt in Ihrem Leben, der Ihnen jetzt noch einmal bewusst wird und Sie schon lange ausbremst. Gehen Sie ihn mutig an, es lohnt sich!

Auch wenn in diesem Arbeitsmaterial Übungen und Methoden aus den verschiedensten Kontexten und psychologischen Schulen angeboten werden, ist meine verbindende Klammer ein humanistischer Ansatz. Hier wird der Mensch als ein ganzheitliches Wesen betrachtet, das immer aus mehr als der Summe seiner Persönlichkeitsanteile besteht. Jeder Mensch kann sich durch bewusstes Wahrnehmen und Leben selbst aktualisieren und Verantwortung für seine Persönlichkeitsentwicklung übernehmen. Jeder Mensch hat immer wieder die Wahl und die Möglichkeit, selbstbestimmt zu leben. Menschen leben niemals unabhängig, sondern in sozialen Kontexten, die die Persönlichkeit prägen, aber auch gestaltet werden können.

Ich schließe mich hier dem Psychoanalytiker Erich Fromm an, der Persönlichkeit definiert als die „Totalität ererbter und erworbener psychischer Eigenschaften, die den Einzelnen charakterisieren und das Einmalige dieses Einzelnen ausmachen.“ Weiterhin sind sich die Psychologen einig, dass es Eigenschaften nahe am Persönlichkeitskern gibt, die beständig sind (beispielsweise die big five: Extraversion, Neurotizismus, Verträglichkeit, Offenheit, Gewissenhaftigkeit). Andere Eigenschaften können wir selbst verstärken, entwickeln oder auch verringern, wenn sie uns beispielsweise bei beruflichen oder privaten Zielen im Weg stehen.



### *Tipp:*

Zum Nachhören:  
[www.hr-online.de](http://www.hr-online.de) > Funkkolleg  
Psychologie 2008/2009, Folge 11:  
Facetten der Persönlichkeit

Die personale Kompetenz ist in der Berufspädagogik als eine von vier Kompetenzbereichen definiert, der im Zentrum dieses Arbeitsheftes steht. Sie wird definiert als die Fähigkeit, die eigene Person optimal zu entwickeln. Dazu gehört eben die Selbstentwicklungsbereitschaft, die im Wahrnehmen und Verstehen der eigenen Person ihren Ausgang nimmt und bis zur tatsächlichen Veränderung von Einstellungen reicht. Weiterhin enthält sie die Lernbereitschaft, immer wieder Neues dazulernen, aber auch alte, nicht mehr dienliche Verhaltensmuster zu verlernen.

Auch die Authentizität und Glaubwürdigkeit ist eine wesentliche Teilkompetenz der Persönlichkeitskompetenz. Wie fühlen und handeln wir stimmig mit unseren Persönlichkeitsanteilen und kongruent mit unserem Lebensentwurf? Weitere Aspekte sind sogenannte Schlüsselqualifikationen, also Tugenden oder Fähigkeiten, die in den unterschiedlichsten Lebenskontexten angewendet werden können. Sie werden hier vorgestellt als Aktualfähigkeiten, wie sie die positive Psychologie bezeichnet.

Weiterhin werfen wir einen Blick auf Ihre Sozialkompetenzen oder Soft-Skills, die Ihr situations- und personenbezogenes Denken und Handeln im Umgang mit anderen Menschen prägen.

Angenommen, Sie hätten folgende Fragen nach der Bearbeitung des Materials neu für sich geklärt...

- ▶ „Wer bin ich?“
- ▶ „Wie wurde ich zu der/dem, die/der ich bin?“
- ▶ „Warum verhalte ich mich gerade so?“
- ▶ „Warum fühle ich, was ich fühle?“
- ▶ „Wohin möchte ich mich noch entwickeln?“

...dann könnte es Ihnen leichter fallen, mit folgenden Aspekten Ihres Lebens umzugehen:

- ▶ Ideen und Regeln für sich zu finden, wie Sie sich im Umgang mit sich selbst und anderen verhalten wollen,
- ▶ sich sicherer zu fühlen in der Setzung von Zielen und darin, ein gutes Leben für sich zu planen,
- ▶ Ihr Leben mit den unterschiedlichsten Rollenerfahrungen und widersprüchlichen Kontexten unter einen Hut zu bringen, eben in Ihre Persönlichkeit zu integrieren,
- ▶ zu sehen, wo Sie sich mit Ihrer Einzigartigkeit in Ihrem Umfeld oder in der Gesellschaft einbringen können.





mich und meine Lieben“ oder statt „eine größere Wohnung“, „ein großzügiges Umfeld, in dem ich mich wohlfühlen kann“.

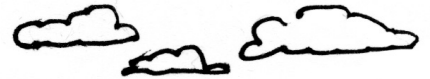
---

## 1.2 WAS MACHT MICH ZUFRIEDEN?

---

Zoomen wir noch einen Schritt näher an Ihre Persönlichkeit heran. Tragen Sie Ihren Vornamen in die Mitte ein. Dann schreiben Sie auf, was Sie zufrieden macht, wo Sie ganz bei sich sind und es Ihnen rundum gut geht: Das können Situationen, Tätigkeiten, Dinge oder auch die Gegenwart bestimmter Menschen und Orte sein. Je näher Sie etwas zu Ihrem Namen ordnen, desto bedeutsamer ist es für Sie.

- ▶ Versuchen Sie nicht so viel zu denken, sondern mehr zu spüren, und die Antworten aus Ihrem Inneren aufsteigen zu lassen.
- ▶ Werten Sie Ihre Ergebnisse dann aus, indem Sie folgende Aspekte unterstreichen: das ist mir neu / das sollte ich näher beachten / darüber muss ich nochmal nachdenken etc.



Um dem auf die Spur zu kommen, was Ihnen gut tut und Sie selbst als befriedigend und erfüllend für sich bewerten, können Sie auch einmal im Rückblick Ihre vergangene Woche für sich analysieren.

1.3 WOCHENRÜCKBLICK *nach W. Loos*

Tragen Sie links die Wochentage der letzten Woche von heute an ein. Bewerten Sie aus der Erinnerung auf einer Skala von 0 bis 100, wie zufrieden Sie mit dem Tag im Rückblick waren. Vergegenwärtigen Sie sich in der letzten Spalte, warum das so war:

Wochentag	Bewertung	Einschätzung, warum das so war:

Beispiel einer Klientin:

Wochentag	Bewertung	Einschätzung, warum das so war:
Samstag		Schöner Tag mit den Kindern, viel gelacht und wenig Sorgen gemacht, 5 Jahre jünger gefühlt, nur Meinungsverschiedenheit mit meiner Mutter beim Telefonieren.
Freitag		Abteilungsleiter regt mich auf, kein Wort der Anerkennung! Früher nach Hause gegangen, aber der Abend mit Bernd war nicht so gemütlich, wie vorgestellt, zu viel gemeckert...

Lesen Sie nun Ihre Ergebnisse der ersten Übungen noch einmal durch und ziehen Sie Rückschlüsse auf Ihre Eigenschaften. Versuchen Sie sich dabei möglichst sachlich von außen zu betrachten. Bewerten Sie so wenig Sie können. Tragen Sie nun die Zusammenfassung rechts ein:

!

## 2 Biografische Erinnerungen

Um sich selbst zu verstehen, ist es naheliegend, einen Blick zurück auf die eigene Biografie zu werfen. Nun gibt es aber nicht *die* Biografie, die uns alles erklärt, sondern wir haben verschiedene Teilbiografien erlebt, die sich wie die Einzelfäden eines Seils zu unserer Biografie zusammendrehen. So ist unsere Biografie geprägt von kulturellen Erfahrungen: Wie waren bei uns in der Familie die Gepflogenheiten bei Themen wie Essen, Wohnen, Kleidung oder auch bei Auseinandersetzungen? Unsere Sozio-Biografie ist geprägt vom Lebensstandard, mit dem wir aufgewachsen sind, aber noch viel mehr von unseren engsten Bezugspersonen, beispielsweise auch von unserer Position in der Geschwisterreihenfolge.

Auch mit unserem Körper haben wir biografische Erfahrungen gemacht, benötigen wir viel Bewegung, wie ist unsere Krankheitsbiografie? Ja selbst eine spirituelle Biografie haben manche von uns, indem wir mit bestimmten religiösen Prägungen aufgewachsen sind oder auch später spirituelle Erfahrungen gesucht und vertieft haben.

Dazu kommt weiter die Biografie der Persönlichkeitsentwicklung: Welche Gefühle standen immer wieder im Vordergrund? Welche Schicksale oder Situationen mussten wir bewältigen? Wie haben wir uns in frohen Zeiten verhalten? Aber auch viele Grundeinstellungen und Haltungen gehören hier mit hinein. Dahinein verwoben ist dann noch unsere Bildungs- und Lernbiografie: Was haben wir gerne gelernt? Welche Fächer und Themen haben uns eher gelangweilt? Wie gehen wir generell mit Lernerfahrungen um? Welche Strategien haben wir entwickelt, um uns fort- und weiterzubilden?

Werfen wir mit der nächsten Übung einen Blick auf zentrale Stellen unserer komplexen Biografie.

### ***Meine Biografie verstehen***

---

#### 2.1 BIOGRAFISCHER RÜCKBLICK

---

Schauen Sie zurück auf Ihr Leben. Sie können in Ihrer Kindheit anfangen und sich dann bis heute vortasten. Sie können aber auch ganz bunt durcheinander sammeln, was Ihnen zuerst einfällt. Wenn Sie sich sehr wenig erinnern, nehmen Sie alte Fotoalben zur Hilfe





---

---

Fragen zur Auswertung:

- ▶ Wie ist die zeitliche Verteilung Ihrer Lebenskapitel, gibt es erkennbare Lebenszyklen?
- ▶ Können Sie einen oder mehrere rote Fäden erkennen, wie würden Sie diese benennen?
- ▶ Gibt es eine besondere Dramaturgie mit Höhe- oder Wendepunkten und ruhigen Phasen?

---

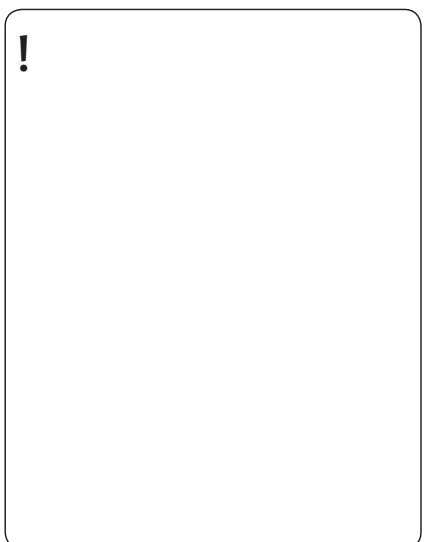
### 2.3 METAPHER MEINER BIOGRAFIE *nach H. Klingenberger/V. Zintl*

---

Gehen Sie auf die Suche nach einem Bild, das Ihr Verständnis Ihrer bisherigen Biografie visualisiert. Hier finden Sie einige Anregungen, Sie können aber gerne auch eine eigene Metapher entwickeln.

Verstehen Sie Ihr Leben als:

- ▶ Puzzle, das Sie immer wieder neu zusammensetzen wollen und müssen?
- ▶ Rhythmus, der seine Höhen und Tiefen mit sich bringt (z. B. wie im Meer die Gezeiten)?
- ▶ ständigen Wachstumsprozess, so dass Sie immer mehr aufblühen und sich entfalten können?
- ▶ Spirale, die Sie nach innen oder nach außen durchlaufen, mehr zu sich selbst oder mehr zu anderen Menschen?
- ▶ Jahresringe, Sie wachsen Jahr um Jahr und werden sich immer mehr Ihrer Mitte bewusst?
- ▶ Treppe, die am Anfang Ihrer Biografie immer nur aufwärts führte und die Sie nach der Mitte des Lebens auch wieder abwärts steigen müssen?
- ▶ Labyrinth, Sie wissen nie so recht, was kommt und wohin Sie sich wenden sollen und suchen immer einen Ausweg?
- ▶ Stempel, durch den Sie von Ihrer Herkunftsfamilie und den Umständen geprägt wurden, so dass Ihr Spielraum nicht mehr so groß ist.
- ▶ Wanderung, in der Sie sich immer neue Gebiete erschließen, Berge besteigen, aber auch Täler durchqueren.



- ▶ Theaterstück, in dem Sie der Regisseur sind und Ihre verschiedenen Persönlichkeitsanteile die Schauspieler, die Sie anleiten und mit denen Sie zusammen das Stück Ihres Lebens spielen?

Wenn Sie sich für eine oder zwei Metaphern entschieden haben, suchen Sie eine Postkarte oder evtl. ein Bild im Internet, das Ihrer inneren Vorstellung sehr nahe kommt und kleben es hier ein.

*Klebekante*



### ***Kindheitserinnerungen***

Als Kinder waren wir trotz aller Erziehungsversuche oft noch sehr nah an unserem eigentlichen, an unserem ursprünglichen Selbst. Gehen Sie mit folgender Phantasiereise auf die Suche nach verlorenen Kindheitserinnerungen und Kindheitsträumen.

Die Reise finden Sie auch als mp3-Download auf meiner Website: [www.meinberufsweg.de](http://www.meinberufsweg.de) > Downloads.

*Reise in die Kindheit*

Setze dich in einer angenehmen Position auf den Stuhl. Die Beine sollten hüftbreit auseinander stehen. Die Arme legst du bitte locker auf die Oberschenkel. Die Hände sind geöffnet, sie sind ganz locker und entspannt.

Schließe nun deine Augen. Spüre jetzt ganz bewusst den Boden unter deinen Füßen. Du fühlst dich schwer, gelöst und ruhig. Die Hände und Arme sind ganz schwer. Der Nacken und die Schultern sind ganz schwer. Die Füße und Beine sind ganz schwer. Der Körper ist schwer. Das Gesicht ist ganz entspannt und gelöst. Entspanne noch mal bewusst die Partie zwischen den Augenbrauen und den Unterkiefer.

Spüre wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Atme langsam und tief. Fühle, wie der Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt. Stress und Anspannung entweichen mit jedem Atemzug. Du bist ruhig und entspannt.

Nun kommt ein warmer Wind und nimmt dich mit in deine Kindheit. Du siehst dich um in deinem Kinderzimmer, was nimmst du wahr? Was waren damals deine größten Schätze?

Du wirst zum Essen gerufen, es gibt dein Lieblingessen, welches war das? Was magst du besonders an den Menschen, die mit dir am Tisch sitzen, was magst du gar nicht?

Du zappelst ungeduldig am Tisch herum, weil du weiterspielen möchtest. Endlich darfst du aufstehen. Wohin gehst du, mit was beschäftigst du dich? Sind Menschen dabei oder sind Gegenstände wichtig? Was ist für dich das größte Abenteuer? Was malst du dir gerne in deinen Tagträumen aus?

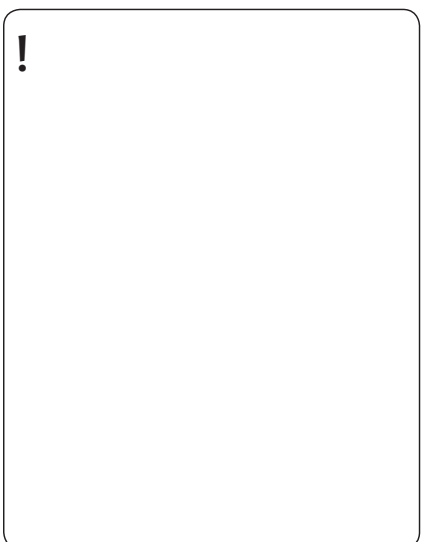
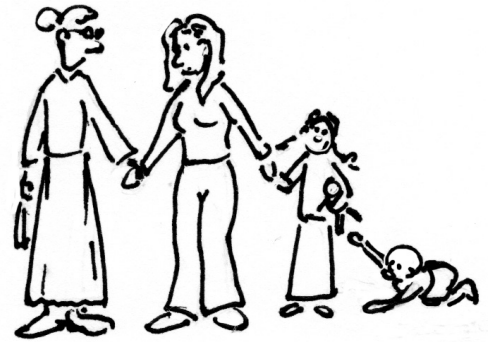
Du fühlst dich stillvergnügt und ganz versunken. Was benötigst du dazu, um so ganz bei dir und glücklich zu sein? Welche deiner Sinne sind gerade besonders wach?

Plötzlich verdunkelt sich die Welt, du gerätst in Streit mit einem Spielkamerad oder einer Freundin, die anderer Meinung ist als du. Um was geht es? Wie tragt ihr den Streit aus?

Welches waren deine dicksten Freunde in dieser Zeit, in der du dich befindest? Stelle sie dir leibhaftig vor. Warum hast du sie gemocht oder warum hast du mit ihnen gespielt?

Du liegst nach einem langen Tag in deinem Bett im Kinderzimmer und denkst nach. Was wäre dein größter Wunsch augenblicklich? Wenn du alles machen könntest, was du wolltest und alle Fähigkeiten der Welt besädest, was würdest du gerne sofort tun? Wer ist dein Held, deine Heldin in der Kindheit, wer wärest du gerne und warum? Über diesen Gedanken schläfst du ein.

Es ist nun an der Zeit langsam zurückzukommen. Atme tief ein und aus. Spüre deine Finger und bewege sie langsam. Spüre deine Arme und deine Beine. Strecke dich wie eine Katze. Spanne alle Muskeln des Körpers an und fühle dabei die Kraft und Energie in dir. Zähle langsam rückwärts von 5 bis 0. Bei 0 erlaubst du deinen Augen, sich zu öffnen.



So eingestimmt in die Kindheitserinnerung, halten Sie rechts erste Erkenntnisse fest.

---

## 2.4 VERBOTENE FREUDEN *nach J. Cameron*

---

Sammeln Sie hier einmal, was Sie in kindlicher Freude in ihrem aktuellen Leben gerne tun wollen, sich aber als Erwachsene/r nicht (mehr) zugestehen oder erlauben:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### *Kindheitsfreuden?*

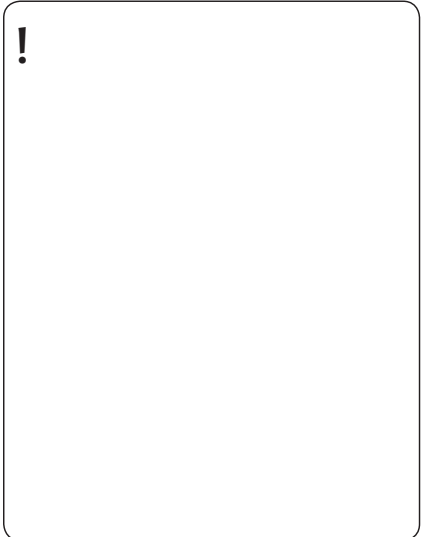
Gabi (32, Bürokauffrau) würde gerne mal wieder unter freiem Sternenhimmel übernachten; bei wildfremden Leuten klingeln, dort die Toilette besuchen und mit ihnen nett ins Gespräch kommen; eine ganze Packung Mohrenköpfe essen; ihrem Chef bei passender Gelegenheit die Zunge rausstrecken; ihren Kopf in das Fell eines kleinen Lämmchens vergraben; ganz viel weinen, so wie damals, als ihr Wellensittich gestorben war; mit einem Fallschirm abspringen und einmal im Leben noch Zöpfe tragen, die so schön beim Laufen wippen...

Nun kreuzen Sie mindestens drei Dinge an, die Sie innerhalb der nächsten zwei Wochen doch tun werden, um sich wieder ein wenig kindliche Unbeschwertheit in Ihr Leben zurückzuholen.

Zwei wesentliche Merkmale, die Kinder von Erwachsenen unterscheiden, sind ihre Art sich fortzubewegen und ihr Lachen, das kann ich täglich bei meinen Söhnen beobachten: Sie gehen oder laufen nicht, entweder sie rennen oder sie hüpfen oder sie klettern. Und sie lachen deutlich häufiger, lieber und länger als wir Erwachsene. Vielleicht gelingt es uns anhand dieser zwei Aspekte, wieder mehr kindliche Unbeschwertheit zu genießen. Dazu ein paar Anregungen:

- ▶ Bringen Sie sich bewusst zum Lachen. Nur Sie wissen, worüber Sie lachen können: Filmische Komödien mit bestimmten Schauspielern, Comedy-Serien, Blondinenwitze oder auch lustige Alltagszenen, die bestimmte Menschen so toll erzählen können.
- ▶ Legen Sie sich Ihre ureigene Humorsammlung an und bringen Sie sich damit zum Lachen und zum Abschalten, gerade dann, wenn Ihnen mal gar nicht danach ist. Das Leben wird so deutlich spannender.

- ▶ Mit welchen Leuten können Sie so richtig gut lachen, am besten, bis die Tränen kommen und Sie gar nicht mehr aufhören können? Verabreden Sie sich regelmäßig und bringen Sie sich in lustige Situationen (meist braucht es gar nicht so viel, um einen Anlass zum Lachen zu finden).
- ▶ Wenn Sie keine Kinder haben, leihen Sie sich welche aus. Verbringen Sie Zeit mit ihnen, lachen Sie mit und versuchen Sie sie so oft wie möglich zum Lachen zu bringen, kitzeln und fangen funktioniert fast immer ...
- ▶ Eignen Sie sich mindestens zwei Witze an, die Sie selbst lustig finden und erzählen Sie sie bei geeigneter oder ungeeigneter Gelegenheit. Sie werden staunen, wieviel Witze die Menschen kennen, die Sie sonst nie zu hören bekommen würden.
- ▶ Besuchen Sie Vorstellungen von Improvisationstheater in Ihrer Umgebung oder melden Sie sich selbst zu einem Improtheater-Workshop an: Hier ist nichts geplant, alles geschieht spontan. Und selbst, wenn's schief geht, gelacht wird immer!
- ▶ Und nicht vergessen: Hüpfen Sie mal wieder oder rennen Sie doch ganz spielerisch mitten im Alltag (die anderen können ja denken, sie hätten es eilig): Die Treppe hoch oder runter, zum Bus, zum Bäcker um die Ecke, in die Arme Ihres/Ihrer Liebsten usw.



### 3 Meine Bedürfnisse

Die Erkenntnis dessen, was wir wirklich wollen, ist Teil unserer Motivationsintelligenz. Das ist die Fähigkeit, die uns zum Handeln bewegt.

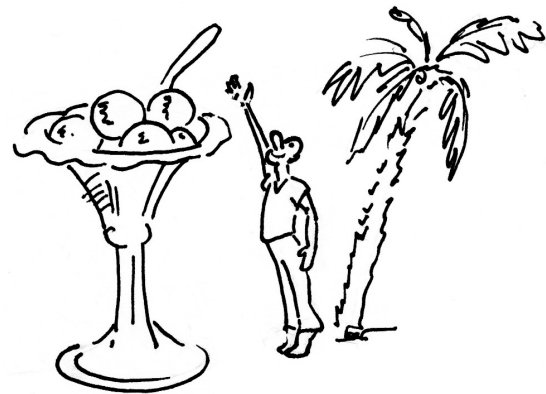
Bedürfnisse lösen begründetes Wollen aus. Begründet insofern, als der Mensch die Erfüllung der Bedürfnisse unbedingt braucht, um zu überleben und um sein Leben im subjektiven Sinne gut zu führen.

Meines Erachtens ist es wichtig, zwischen Wünschen und Wollen unterscheiden zu lernen. Begehren bezieht sich meist auf das Wünschen und liegt weit oberhalb der Bedürfnisebene. Mit Wünschen beheben wir keinen Mangel, oft möchten wir mit Wünschen nur etwas erweitern oder ergänzen, was wir schon vorher hatten. Aber auch Wünsche können eine andere Qualität bekommen, beispielsweise aufgrund einer Werte- oder Bedürfnisverschiebung und so zu Bedürfnissen werden, Sie sehen also, die Abgrenzung ist nicht immer so ganz leicht.

Bisweilen ist es so, dass ein Wunsch eher gesellschaftlich akzeptiert wird, als ein echtes Bedürfnis. Vielleicht weil er eher an der Oberflä-

che des Bewusstseins bleibt und damit weniger intensiv und von kürzerer Dauer ist als das Wollen. Beispielsweise könnte ein Ehepaar sich gegenseitig Wünsche erfüllen, indem sie aufwändige Unternehmungen verschenken, das tiefe Bedürfnis nach Liebe und Wertschätzung befriedigen sie aber schon lange nicht mehr gegenseitig.

Auch widersprechen Wünsche oft Bedürfnissen auf tieferer Ebene. Sie hegen zum Beispiel den Wunsch, mit einem schnellen Auto oder Motorrad den Rausch der Geschwindigkeit zu genießen. Wenn Sie Ihr tieferes Wollen und langfristigeres Sehnen näher betrachten, nehmen Sie wahr, dass Sie sich gerne für die Umwelt und ihre Erhaltung stark machen würden. Dann muss Ihr Wunsch, der eher an eine kurzfristigen Lust gekoppelt ist, vermutlich in Ihrem Lebenskonzept zurückstecken. Wenn Sie sich allerdings darauf konzentrieren, Ihre „Gelüste“ und Wünsche tagein tagaus zu erfüllen, die Ihnen oft genug von außen beispielsweise durch die Werbung eingegeben werden, dann kann es sein, dass Ihr Wollen gar nicht richtig zu Tage tritt. Sie sind so abgelenkt, dass Sie Ihre eigentlichen Bedürfnisse, Ihre Sehnsucht nach dem, was Ihnen wirklich wichtig ist, gar nicht mehr spüren.



### **Das Wesen des Wollens**

Das Wollen wirkt wie ein Filter, der sich über unsere komplette Wahrnehmung legt. Vielleicht ist Ihnen auch schon mal aufgefallen, dass wir nur das sehen oder hören oder uns nur an das erinnern, was wir wollen. Deswegen ist es so wichtig, dass wir unser Wollen kennen und mit ihm umgehen können.

Wenn wir etwas unbedingt wollen, entwickelt sich ein tiefes Verlangen, das uns keine Ruhe mehr lässt, bis wir alles Mögliche getan haben, um es zu befriedigen. Kennen Sie das Gefühl, etwas so sehr zu wollen, dass es weh tut? Allerdings sind Bedürfnisse nie „für immer“ befriedigt. Stellen Sie sich das Wollen als Fahrzeug vor, die angefahrenen Zwischenstationen sind die Stufen der Befriedigung, aber bald drängt es uns weiter. Im Willen steckt sowohl Energie und Kraft als auch eine Zielrichtung.

Was passiert nun, wenn wir über eine längere Zeit nicht bekommen, was wir zutiefst wollen und brauchen? Dann arbeiten unser Körper und unsere Gefühle nur noch mit halber Kraft bzw. im Leerlauf. Das ist nicht befriedigend, denn damit wird ein wesentlicher Teil, der Ihr Menschsein ausmacht, einfach nicht gelebt und verkümmert nach und nach.

Wie wird das Wollen denn ausgebremst, wenn es eigentlich auf solch einem starken Bedürfnis beruht? In unserer westlichen Zivilisation hat das offene Wollen oft von vornherein schon eine Art anrühenden Charakter. Menschen, die ihre Bedürfnisse offen äußern, gel-

ten nicht selten als egoistisch. Mag sein, weil diese Äußerungen für Außenstehende oft unberechenbar und leidenschaftlich daher kommen. Gerade Frauen sind so sozialisiert, dass Sie nicht offen zu ihrem Wollen stehen sollen.

Eine weitere Wollens-Bremse ist die große Schere im Kopf, die das Wollen erst mal zurecht schneidet, weil es viel zu gewagt oder aussichtslos scheint, oder der Weg zum Ziel gleich als zu anstrengend eingestuft wird. Und ein derart „niedertouriges“ Wollen ist dann tatsächlich nicht mehr in der Lage, das weit entfernte Ziel zu erreichen.

Es gibt eine kleine Formel aus der Willenspsychologie, anhand derer man testen kann, ob ein Vorsatz eher ein Wunsch oder ein Bedürfnis mit gekoppeltem Wollen ist:

Das Kunstwort MAZOKA steht für: M = Mühe, A1 = Ausdauer, Z = Zeit, O = Opfer, K = Kosten, A2 = Anstrengung.

#### *MAZOKA von Gerd*

Gerd (48, Lehrer) will gerne seinen Segelflugschein machen. Ist er bereit, über ca. 30 Monate (A1) am Wochenende in der 50 km entfernten Flugschule (M) Theorie- und Praxiseinheiten (Z) zu nehmen und am Ende eine Prüfung abzulegen (A2)? Ist er weiterhin bereit, in dieser Zeit Frau, Kinder und Freunde deutlich weniger zu sehen und evtl. Konsequenzen wie Entfremdung und Konflikte auf sich zu nehmen (O) und das ganze für einen Preis von um die 3000 bis 4000 Euro (K)?

Wenn Gerd das alles mit einem herzhaften „Ja“ beantworten kann, handelt es sich um wahrhaftes Wollen und es wäre empfehlenswert, dass sein Umfeld ihn unterstützt. Vermutlich stehen dann auch tiefere Bedürfnisse wie z. B. Freiheit, Autonomiebestrebungen und Selbstverwirklichung hinter seinem Ziel.

### **Bedürfnisse erkennen**

Die Anzahl der Bedürfnisse, welche die Grundbausteine jeder Motivation bilden, sind begrenzt. Ich stelle Ihnen hier einige Bedürfnisse vor. Wenn Sie sich mit Ihren grundlegenden Bedürfnissen, die immer wieder in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen eine Rolle spielen, vertraut machen, können Sie besser Ihr Leben danach ausrichten, diese Bedürfnisse auch zu befriedigen.

Bevor ich Ihnen hier ein paar Grundbedürfnisse näher vorstelle, befragen wir doch erst einmal Ihre Intuition, was Sie wirklich brauchen.

---

#### 3.1 BEDÜRFNISSE AUS DER FLASCHENPOST

---

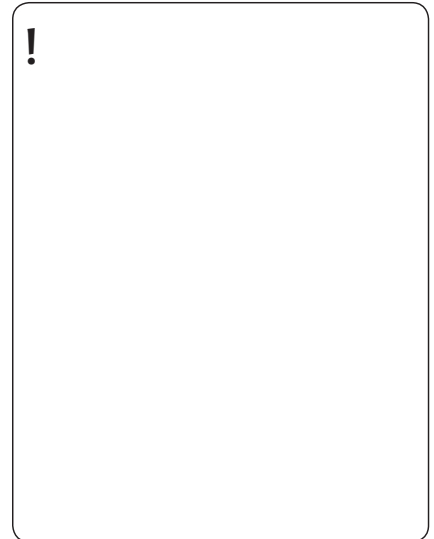
Stellen Sie sich vor, Sie gehen am Strand spazieren und finden eine Art Flaschenpost. Sie öffnen sie vorsichtig und heraus kommt ein Geist, der Ihnen mitteilt, dass Sie drei Wünsche frei haben. Wählen Sie mit Bedacht.

Was sind Ihre drei wichtigsten Wünsche:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Welche Bedürfnisse verbergen sich vermutlich dahinter?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



### *Körperliche Grundbedürfnisse*

Diese Grundbedürfnisse haben wir alle, ohne sie können wir nicht überleben: Wir müssen essen und trinken und ausreichend schlafen, damit wir körperlich leistungsfähig sind. Auch das Bedürfnis nach Sexualität ist hier angesiedelt. Wenn wir uns in unserem Körper zuhause fühlen, beispielsweise beim Sport, bei einem guten Essen oder im zärtlichen Austausch, ist die Basis geschaffen, dass wir andere Bedürfnisse erst spüren können.

- ▶ Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend Schlaf bekommen?
- ▶ Erfüllen Sie Ihr Bedürfnis nach Sport und körperlicher Bewegung?
- ▶ Essen Sie regelmäßig und einigermaßen gesund, so dass Ihr Körper gut mit allem Lebensnotwendigen versorgt wird?
- ▶ Haben Sie ein erfülltes Sexualeben?

### *Bedürfnis nach Beziehung und Wertschätzung*

Menschen sind soziale Wesen. Wir haben ein grundlegendes Bedürfnis nach Verbundenheit und Gemeinschaft. In unseren Beziehungen erhalten wir (bestenfalls) Ermutigung und Wertschätzung, die unser Verständnis von uns selbst, also unser Selbstwerterleben, prägt. In welchem zeitlichen Umfang und in welcher Form wir Nähe und Zuwendung in Partnerschaft, Familie oder im sozialen und beruflichen Umfeld benötigen, ist aber sehr unterschiedlich.

- ▶ Sind Sie eingebunden in ein soziales Netzwerk?
- ▶ Gibt es genügend Personen, die Sie unterstützen, begleiten und ermutigen?
- ▶ Können Sie sich selbst gut leiden?
- ▶ Haben Sie das Gefühl, dass Sie auch für andere da sind, weil es Ihnen wichtig ist?

### *Bedürfnis nach Freiheit und Selbstbestimmung*

Dieses Bedürfnis beschreibt das Autonomiestreben eines Menschen und kann dem Bedürfnis nach Beziehung gelegentlich widersprechen. Menschen, bei denen dieses Bedürfnis stark ausgeprägt ist, brauchen immer wieder ihre Ruhe, um aufzutanken, aber auch um effektiv arbeiten zu können.

- ▶ Brauchen Sie viel Zeit für sich, um immer wieder zu sich zu finden?
- ▶ Haben Sie sich Rückzugsorte in Ihrem Leben geschaffen?
- ▶ Benötigen Sie immer wieder Entscheidungsfreiheit und möchten Sie nicht, dass Ihnen da jemand hineinredet?
- ▶ Arbeiten Sie am besten alleine, weil Sie dann alles so machen können, wie Sie das wollen?

### *Bedürfnis nach Sicherheit*

Wir alle streben in unterschiedlichem Maß nach Verlässlichkeit und wollen uns in gesicherten Verhältnissen wissen. Ständige Umbrüche und Veränderungen verletzen dieses Bedürfnis nach Kontinuität. Dahinter steht auch der Wunsch, die Kontrolle über das Leben zu haben und zu wissen, dass wir unser Leben prägen und nicht von äußeren Umständen gelebt werden.

- ▶ Ist es Ihnen wichtig, einen sicheren Job zu haben?
- ▶ Brauchen Sie feste Bezugspersonen, die verlässlich für Sie da sind?
- ▶ Sind Sie schnell verunsichert, wenn Sie mit Veränderungen konfrontiert werden?
- ▶ Arbeiten Sie gerne strukturiert und sind Sie gut organisiert?

### *Bedürfnis nach Welterforschung und Wissen*

Dem Bedürfnis nach Sicherheit steht auch wieder ein Bedürfnis entgegen. Ziehen wir uns im Bedürfnis nach Sicherheit eher in uns oder unser privates Umfeld zurück, gibt es aber auch immer wieder das Bedürfnis nach außen zu gehen, die Welt zu erkunden und Neues zu lernen. Menschen, bei denen dieses Bedürfnis stark ausgeprägt ist, brauchen Abwechslung und immer wieder neue Eindrücke von außen.

- ▶ Reisen Sie gerne und lernen dabei neue Menschen, Kulturen und Landschaften kennen?
- ▶ Lernen Sie regelmäßig etwas Neues und suchen Sie nach Weiterbildungsmöglichkeiten?

- ▶ Brauchen Sie auch immer mal wieder Abwechslung im Freundes- oder Bekanntenkreis?
- ▶ Können Sie auch spontane Dinge tun und improvisieren Sie immer mal wieder?

### *Bedürfnis nach Sinnerfüllung*

Menschen, bei denen dieses Bedürfnis stark ausgeprägt ist, möchten, dass das, was sie tun, sinnvoll ist. Sie möchten mit ihrem Handeln dazu beitragen, dass die Welt ein Stückchen besser wird, dann können sie sich damit identifizieren. Dahinter steht immer die Umsetzung von Werten, auch Wertkongruenz genannt: Wie wir handeln, muss mit unseren Werten übereinstimmen.

- ▶ Sind Sie beruflich oder ehrenamtlich für einen guten Zweck engagiert?
- ▶ Arbeiten Sie nur dann gerne und motiviert, wenn Sie einen Sinn in dem sehen können, was Sie tun?
- ▶ Verzichten Sie manchmal sogar auf Karrierechancen oder ein höheres Gehalt, damit Sie weiterhin eine für Sie sinnvolle Tätigkeit ausüben können?
- ▶ Können Sie es gar nicht leiden, wenn Ihnen jemand sagt, was Sie tun sollen, Sie aber nicht den Sinn dahinter erkennen können?

### *Bedürfnis nach Macht*

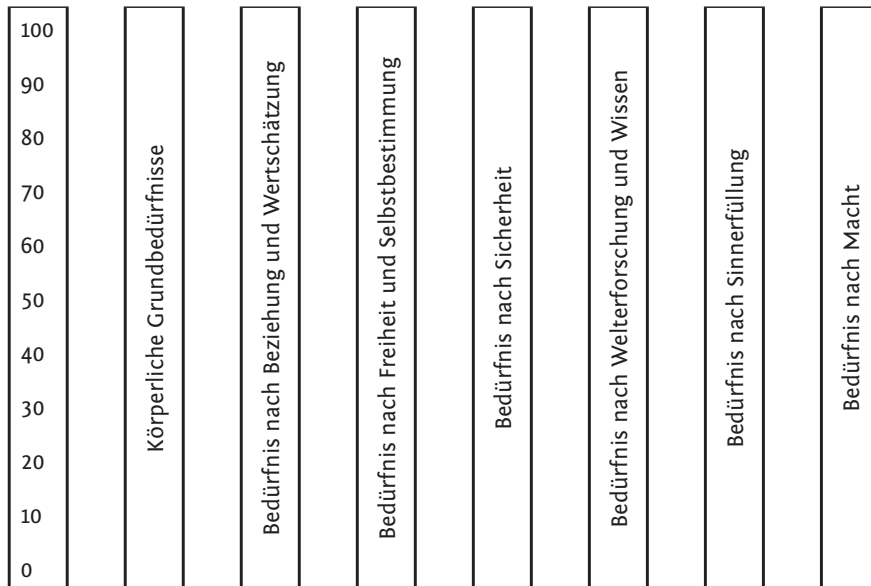
Menschen mit einem Bedürfnis nach Macht möchten Prozesse oder das Handeln anderer Menschen beeinflussen. Sie fühlen sich wohl, wenn sie etwas bewirken können und Verantwortung übernehmen.

- ▶ Kämpfen Sie für Ihre Ziele?
- ▶ Wenn Sie in eine Gruppe kommen, übernehmen Sie dann meistens die Führung?
- ▶ Ist es Ihnen wichtig, angesehen und gesehen zu sein?
- ▶ Bekommen Sie von anderen manchmal zurückgemeldet, dass sie sich übergangen oder dominiert fühlen in Ihrer Gegenwart?



### 3.2 BEDÜRFNISSE EINSCHÄTZEN

Schätzen Sie für sich selbst einmal auf einer Skala von 0 bis 100 ein, wie stark die einzelnen Grund-Bedürfnisse bei Ihnen ausgeprägt sind, indem Sie die Säulen gefühlsmäßig befüllen (z.B. schraffieren). Die Fragen bei der kurzen Bedürfnisbeschreibung können Ihnen bei der Skalierung helfen.



Fragen zur Auswertung:

- ▶ Welche zwei bis drei Bedürfnisse sind Ihnen derzeit am wichtigsten? Welche Ideen haben Sie, sie noch mehr in Ihrem Leben zu berücksichtigen?

---



---



---

- ▶ Was überrascht Sie, was hätten Sie so nicht eingeschätzt?

---



---

- ▶ Welches Bedürfnis haben Sie bisher unterschätzt? Wie und mit welchen Mitteln können Sie dafür sorgen, dass es mehr Erfüllung findet?

---



---



---

- ▶ Gibt es Bedürfnisse, die bei Ihnen miteinander im Konflikt stehen. Welche Lösungsideen haben Sie?

---

---

---

---

Gibt es Übereinstimmungen bei dieser Übung und der vorhergehenden Übung mit der Flaschenpost?

---

---

---

Um unsere Bedürfnisse ernst zu nehmen und darauf zu achten, dass sie mehr Erfüllung und Befriedigung finden, ist es wichtig, erst einmal im Kleinen zu trainieren.

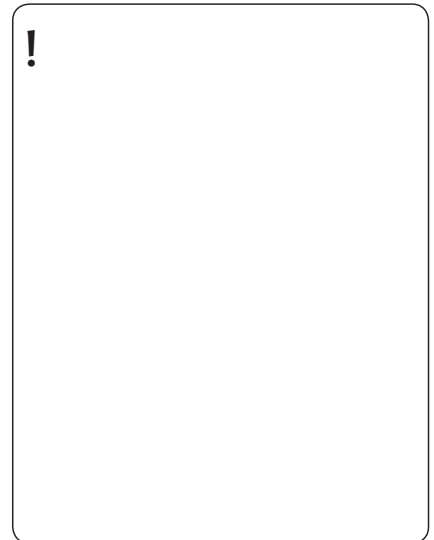
---

### 3.3 WOLLEN ERNST NEHMEN

---

Eine kleine Übung, die mir geholfen hat, mein Wollen wahrzunehmen und es so ernst zu nehmen, dass ich danach handle, möchte ich Ihnen hier vorstellen.

- ▶ Beobachten Sie die kleinen Bedürfnisse, die in Ihnen im Laufe des Tages entstehen. Vielleicht haben Sie Lust, in ein anderes Restaurant zu gehen als Ihre Arbeitskollegen. Oder Sie möchten beim Spazierengehen intuitiv einen bestimmten Weg einschlagen, oder Sie würden gerne mal wieder mit einer alten Freundin telefonieren.
- ▶ Beobachten Sie weiterhin, wie Sie auf diese Bedürfnisse reagieren: Schieben Sie sie weg? Legen Sie sich gleich Begründungen zurecht, warum Sie nicht danach handeln: Beispielsweise: das ist mir gerade zu anstrengend. Der Weg ist aber zu weit, was, wenn die Kinder quengelig werden? Oder die Freundin ist bestimmt um diese Uhrzeit noch nicht zuhause ...
- ▶ Die Art und Weise, wie Sie mit Ihren kleinen Bedürfnissen umgehen, lässt Rückschlüsse auf Ihr Verhalten gegenüber Ihrem großen Wollen zu. Wenn Sie im Kleinen nicht darauf vertrauen, dass Sie schon wissen, was gerade für Sie richtig ist, werden Sie es bei großen Vorhaben erst recht nicht tun.



- ▶ Wenn Sie also Ihre Bedürfnisse und Ihre Reaktionen eine Weile lang beobachtet haben, dann fangen Sie doch an, diese kleinen Sehnsüchte zu erfüllen, selbst wenn es manchmal unbequem ist, schließlich haben Sie ja was davon, wenn Sie Ihre Bedürfnisse befriedigen... Setzen Sie sich dabei nicht unter Druck und bleiben Sie freundlich mit sich, wenn es mal wieder nicht geklappt hat. Sie werden sehen, ganz langsam wird es Ihnen zur Gewohnheit werden, dass Sie sich selbst und Ihre Bedürfnisse ernst nehmen. Ein Nebeneffekt wird sein, dass andere Sie ebenfalls in höherem Maße ernst nehmen; und wenn der ein oder die andere von Ihnen denken wird: die ist aber zickig oder anspruchsvoll, so geschieht das mit einer Portion Respekt.
- ▶ Vielleicht hilft Ihnen dabei das innere Bild des Königs oder der Königin. Er oder sie lässt sich auch nicht abspeisen mit der zweiten Wahl und besteht darauf, dass er oder sie das bekommt, was ihm oder ihr zusteht.

Wollen kommt also nicht nur in großen Vorhaben daher, sondern auch schon in vielen Kleinigkeiten, die manchmal Wunschcharakter annehmen. Ich glaube, wir wissen selbst gut genug, was zu unseren tatsächlichen Bedürfnissen gehört und was im Bereich der Wünsche bleibt.

Wie können Sie nun aber gegenüber anderen Menschen Ihre Bedürfnisse formulieren, so dass sie ernst genommen werden, aber gleichzeitig die andere Person nicht permanent zu ihrem Bedürfniserfüller machen?

### ***Bedürfnisse formulieren***

Es ist eine hohe Kunst, Bedürfnisse erstens zu erkennen und zweitens dann auch zu äußern. Diese Kunst ist in der Praxis gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg weiterentwickelt worden.

Wenn Sie Ihre Bedürfnisse richtig kommunizieren, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass Ihr Gegenüber darauf reagiert. Versuchen Sie es mit folgender Vorgehensweise:

1. *Beobachten und beschreiben Sie die Situation, die Ihnen zu schaffen macht, ganz neutral, ohne zu werten:*

Beispiele:

- a Die Kinder haben heute eine Stunde lang um die Hotwheels gestritten, bis Peter sich am Bett eine Platzwunde geholt hat.
- b Ich habe Dich bereits dreimal gebeten, einen Termin beim Steuerberater zu machen.
- c Ich habe diese Woche 40 Stunden im Büro gearbeitet und hatte noch drei Arzttermine mit den Kindern.

2. *Beschreiben Sie dann Ihre Gefühle, so wie Sie sie in der Situation wahrnehmen:*

- a Ich fühle mich absolut ohnmächtig, weil ich nicht weiß, was ich noch machen soll.
- b Ich bin sauer, weil ich keine Lust mehr habe, weiter an den Termin zu denken und weil wir das Geld gerade gut brauchen könnten.
- c Ich bin völlig erschöpft von der Doppelbelastung

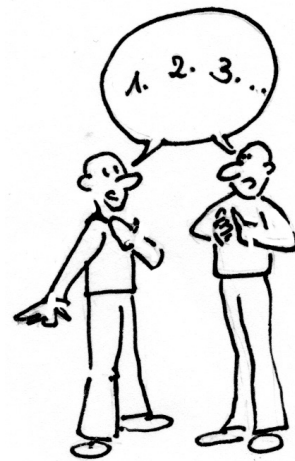
3. *Äußern Sie Ihr Bedürfnis:*

- a Ich möchte, dass Du mir hilfst, alleine komme ich mit den beiden gerade nicht weiter.
- b Mir ist es wichtig, dass der Termin erledigt wird und ich möchte, dass jeder seine Aufgaben auch wahrnimmt.
- c Ich brauche einen Tag Auszeit ganz für mich alleine.

Vielleicht haben Sie schon gemerkt, dass sich durch diese drei Schritte herauskristallisiert, was Sie eigentlich wollen, so dass Sie es auch äußern können. Am Anfang hilft es oft, sich diese drei Sätze aufzuschreiben, wenn Sie z. B. Abends mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin darüber reden wollen oder andere um Unterstützung bitten möchten.

Noch einige Bemerkungen zu den drei Schritten:

1. *Beschreibung:* Lassen Sie alle Bewertungen und Interpretationen aus der Beschreibung raus, auch wenn sich die Situation dann weniger dramatisch anhört. Normalerweise würden wir das vermutlich so erzählen: „Deine Kinder haben sich heute eine geschlagene Stunde um die blöden Hotwheels gestritten, bis Peter vor lauter Theater ausgerutscht ist und sich an dem bescheuerten Bett eine total tiefe Platzwunde geholt hat.“ In jedem zweiten Wort steckt hier schon eine Interpretation oder Wertung, durch die Sie selbst aber auf eine falsche Gefühlsfährte gelockt werden. Nach diesem Satz tippen Sie vermutlich eher auf Zorn, Wut oder Empörung, weniger auf ein Gefühl der Ohnmacht.
2. *Gefühle:* Hier einige Beispiele für Gefühle, weil unsere verbale Palette da manchmal ein wenig eingeschränkt ist: Ich fühle mich.../Ich bin... ärgerlich, misstrauisch, ratlos, verzweifelt, streitlustig, unzufrieden, unglücklich, frustriert, entmutigt, unter Druck, schockiert, hilflos, feindselig, gereizt, geladen, traurig, überlastet, verstört, zerrissen, panisch, nervös, jämmerlich, gereizt usw. Keine Gefühle, sondern verpackte Kritik am anderen würde z. B. durch folgende Begriffe ausgedrückt, die Sie häufig an der passiven Form erkennen: angegriffen, belogen, beschuldigt,



bevormundet, erniedrigt, übergangen, verletzt, ungeliebt, ignoriert, gedemütigt usw. Fragen Sie sich immer, welches Gefühl eigentlich dahinter steht. Wenn Sie das Verhalten anderer deuten, vermeiden Sie zu sagen: „Weil ich fühle, dass sie mich provoziert“ oder „Nach meinem Gefühl hält er mich zum Narren“. Bringen Sie hier Ihre Gedanken nicht mit Ihren Gefühlen durcheinander: Sie denken, dass sie Sie provoziert. Oder sie denken, dass Sie zum Narren gehalten werden.

3. *Bedürfnis*: Jede Person hat ganz individuelle Bedürfnisse und eine ganz unterschiedliche Bedürfnishierarchie. Bedürfnisse dürfen von anderen nicht angezweifelt werden, sie sind, wie sie sind. Wahre Bedürfnisse sind erst einmal abstrakt. Erst die Erfüllung wird dann konkret. Fast alle Bedürfnisse kann man durch ganz verschiedene „Lösungen“ erfüllen. Sie merken an den drei oben formulierten Bedürfnissen, dass Sie manchmal selbst etwas für Ihre Bedürfnisse tun können, so bei c, wenn Sie sich einen Tag von Ihrer Familie verabschieden. Oder Sie sind auf andere angewiesen, wie bei a und b. Wenn das der Fall ist, sollten Sie eine konkrete Bitte äußern. Überlegen Sie vorher, ob Ihr Bedürfnis erfüllt ist, wenn die Bitte erfüllt würde, so erkennen Sie, ob die Bitte konkret genug war.

Wenn Sie diese drei Schritte für sich durchgeführt haben, erfolgt Schritt vier, der den Lösungsansatz bietet:

4. *Vorschlag*: *Machen Sie einen Handlungsvorschlag (Bitte oder eigene Lösung)*:
  - a (An den Partner:) Wärest Du bereit, die nächsten Wochen eine Stunde früher heimzukommen, dass wir uns den Abendstress teilen, so lange, bis diese schlimme Streitphase vorbei ist?
  - b (An die Partnerin:) Kannst Du bitte diese Woche noch einen Termin vereinbaren, dann wäre ich beruhigt?
  - c (An die Mutter:) Mama, kannst Du die Kinder am Donnerstag von der Schule abholen, ich möchte gerne eine Freundin im Taunus besuchen?

Bei jeder der drei Bitten oder Handlungsvorschläge bleibt es dem Gegenüber überlassen, auf die Bitte einzugehen oder auch nicht. Gehen wir davon aus, dass die Menschen in Ihrem Umfeld Sie unterstützen wollen und wenn Sie konkret werden, auch auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Also erfüllen Sie nun Ihren Teil der Kommunikation, indem Sie Ihre Bitte äußern. Formulieren Sie positiv und so, dass Sie in näherer Zeit erfüllbar sind. Lösen Sie im Gegenüber durch sehr hohe Vorstellungen keine Angstzustände aus, sondern achten Sie auch auf die Erfüllbarkeit Ihrer Bitten.

Wenn Ihre Bitte nicht erfüllt wird, können Sie auch mal nachfragen, ob Ihr Gegenüber eine Idee hätte, wie Sie selbst oder jemand anderes dieses Bedürfnis erfüllen könnte. Denn es geht nicht darum, sauer zu sein, weil mir genau auf diese Weise das Bedürfnis nicht erfüllt wird, sondern den Blick auf die Lösung des Bedürfnisproblems zu richten!

---

### 3.4 BEDÜRFNIS ÄUßERN

---

Denken Sie einmal nach, welches aufrichtige Bedürfnis bei Ihnen in letzter Zeit zu kurz gekommen ist:

---

---

Und versuchen Sie nun anhand der vier Schritte einem anderen Menschen davon zu erzählen und ihm oder ihr gegenüber eine Bitte zu äußern, auf das Bedürfnis einzugehen:

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---

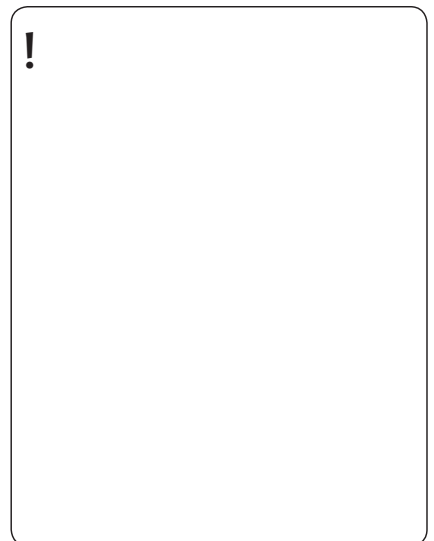
Beschreiben Sie hier kurz Ihre Erfahrungen oder Beobachtungen mit der Übung:

---

---

---

Nachdem Sie einige Übungen dieses Kapitels bearbeitet haben, ist vermutlich eine Sammlung vieler großer und kleiner Bedürfnisse entstanden, von denen Sie nicht immer wissen, wie Sie sie befriedigen können. Hier darf ich Ihnen noch eine lösungsorientierte Übung zur Umsetzung vorstellen. Aber wieder einmal der Hinweis: Setzen Sie sich nicht unter Druck, indem Sie zu viel gleichzeitig in Ihrem







Platz 6:

---

Platz 7:

---

Platz 8:

---

Platz 9:

---

Platz 10:

---

Wenn Sie sich dann die ersten Plätze vornehmen und sie lächerlich machen, sobald sie in Ihrem Alltag als innere Einflüsterungen auftauchen, dann verlieren sie nach und nach ihre Macht. Stellen Sie sich beispielsweise vor, der Satz steht auf einem Ballon und Sie steigen immer voll Freude hinein, wenn er auftaucht. Oder der Satz steht auf einem Zettel und Sie wickeln ihn in der Vorstellung um einen Stein und werfen ihn von einer Brücke. Oder Sie visualisieren den Satz, wie er als Konfetti auf sie herabregnet etc.

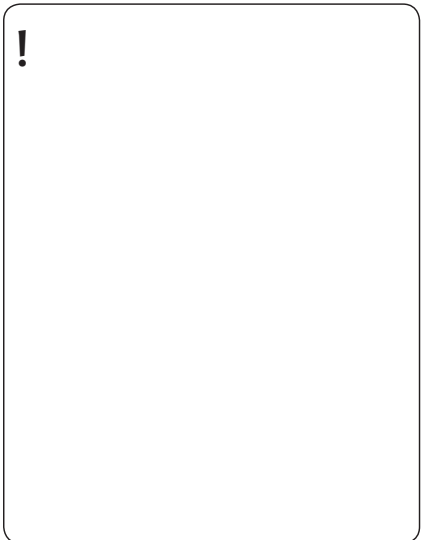
Ordnen Sie die Sätze durch diese Haltung wieder spielerisch da ein, wo sie hingehören: in Ihre Kindheit.

Diese Übung kann durch die humorvolle Distanz auch dazu beitragen, dass Sie erstens nicht mehr Ihren Eltern die Schuld geben für alles, was heute in Ihrem Leben schief läuft und dass Sie sich zweitens nicht mehr so gut selbst bemitleiden können.

Machen Sie sich dennoch die Dynamik bewusst, die zu den gut gemeinten Erziehungssätzen führte: Ihre Eltern oder nahen Bezugspersonen wollten Sie vor Verletzung schützen. Sie sollten nicht zu hohe Erwartungen an das Leben haben, damit sie nicht so tief fallen. Sie wollten Ihnen einiges ersparen, was sie vielleicht selbst leidvoll erst lernen mussten. – Sie als Kind haben sich dann auch bereitwillig angepasst, denn Sie wollten ja die geliebten Personen auch nicht kränken und es ihnen gerne recht machen. Durch diese gegenseitige Haltung der einengenden Liebe entsteht bisweilen eine psychologische Dramatik, die niemand beabsichtigt hat, die auch niemandem zum Vorwurf gemacht werden kann. Aber Sie können sie heute noch entschärfen.

### ***Alte Erwartungen loslassen***

Doch nun liegt es an Ihnen, sich von den Erwartungen, die Sie heute nicht mehr erfüllen wollen, zu verabschieden. Das müssen Sie sogar, um wieder mehr zu dem Kern zu finden, zu dem Sie in der Kindheit noch einen selbstverständlichen Zugang hatten. Heute liegt dieser Kern unter vielen Schichten Anpassung, Erziehung, Selbstbeschränkung und falsch verstandenem „Benehmen“ etc. verschüttet. Machen Sie sich einige dieser Schichten in Form von Erwartungen aus Ihrer Familie wieder in der folgenden Übung bewusst:



4.2 (BERUFLICHE) ERWARTUNGEN

Wie sollten Sie sein? Wie oder was sollten Sie werden und für wen?  
 Schreiben Sie hier einige der wichtigsten Bezugspersonen Ihrer Kindheit und Jugendzeit auf und erinnern Sie sich, was diese Personen von Ihnen erwartet haben. (Beispielsweise: Vater, Mutter, Großeltern, Tante, Onkel, Geschwister, nahe Freunde, Freunde der Eltern, Kinderfrauen, Erzieherinnen, Lehrer/innen. Auch der Partner/die Partnerin kann hier in Fortführung der Elternrolle aufgeführt werden. Wichtig ist, dass die aufgeführte Person Ihnen wirklich nahegestanden hat und Sie von ihr geliebt werden wollten.)

NICHTS HAT PSYCHOLOGISCH GESEHEN EINEN STÄRKEREN EINFLUSS AUF IHRE UMGEBUNG UND BESONDERS AUF IHRE KINDER ALS DAS UNGELEBTE LEBEN DER ELTERN.

C.G. Jung

<i>Nahestehende Person</i>	<i>Gewünschte Eigenschaften/ Charakterzüge, die erwartet wurden</i>	<i>Berufliche Vorstellungen, was ich einmal werden soll...</i>
Beispiel Großmutter	freundlich, höflich, bescheiden, nicht auffallen, Verantwortung übernehmen	Krankenschwester, dienende Berufe, für andere sorgen soll Hauptaugenmerk sein...

Werten Sie nun für sich aus, inwiefern diese Erwartungen immer noch Ihr derzeitiges Handeln, Ihre Lebensplanung und Ihre Prioritäten beeinflussen. Und fragen Sie sich dann: Was wollen Sie? Wie wollen Sie *eigentlich* sein? Sie als erwachsene, größtenteils von diesen Menschen unabhängige Person?

---

---

---

---

---

---

---

!

Dieses Erinnern ruft auch unangenehme, vielleicht lang vergessene Empfindungen wach. Aber durch das erneute Betrachten aus der Distanz wird es möglich, ein neues Verhältnis, eine andere Einstellung zu manchen Anforderungen oder Erlebnissen aus der Kindheit zu entwickeln. An manches Vergessene oder biografisch Abgebrochene, können Sie heute wieder anknüpfen, wenn Sie merken, dass Sie aufgrund der Beeinflussung durch andere von dem, was Sie eigentlich wollten, abgekommen sind.

Mein diesbezüglich eindrücklichstes Erlebnis war, dass ich in der Zeit des Abiturs Berufsberaterin werden wollte. Damals benötigte man als Voraussetzung zum Studium der Berufsberatung eine Berufsausbildung. Im Verlauf dieser Ausbildung und durch äußere Einflüsse bin ich dann so sehr von meinem ursprünglichen Vorhaben abgekommen, dass ich es schlichtweg vergessen habe. Fünfzehn Jahre später habe ich auf andere Art und Weise wieder daran angeknüpft und eine Ausbildung als Laufbahnberaterin absolviert.

Wenn Ihnen derartige Sackgassen Ihres Lebens bewusst werden, hilft es nicht zu jammern. Jammern und Nörgeln verändern nichts. Klagen und Trauern schon. Trauern Sie um vergangene Möglichkeiten und Zeiten, die Sie nicht so erfüllt zugebracht haben, wie es möglicherweise hätte sein können. Auch nicht eingetretene Ereignisse, sogenannte Non-Events sind Übergänge, die wir im Leben zu bewältigen haben. Manches mag auch unwiderruflich verloren sein, vielleicht die Option, auszuwandern oder im Ausland zu studieren oder der nie erfüllte Kinderwunsch. Im Klagen wenden Sie sich aber trotzdem dem Leben erneut zu. Sie integrieren den Verlust in Ihre Persönlichkeit und machen ihn sich dadurch zu eigen.

In der Gestaltpsychologie gibt es die Idee der nicht geschlossenen Gestalt, die sehr viel Energie und Lebenskraft bindet, wenn es Ihnen nicht gelingt, diese offenen Baustellen Ihres Lebens zu schließen. Jammern und sich selbst bemitleiden halten die Wunden immer schön frisch. Durch intensives Trauern wird es möglich, dass Wunden heilen. Dadurch, dass sich eine offene Gestalt in Ihrem Leben schließen darf, haben Sie wieder viel mehr Kraft, sich Ihrer Zukunft und den damit verbundenen Vorhaben zuzuwenden.

Werfen Sie mit der folgenden Übungen nochmals einen Blick zurück, um einige dieser offenen Gestalten aufzuspüren und durch deren Verabschiedung alte Wunden zu schließen.

4.3 EINÜBUNG INS ABSCHIEDLICHE LEBEN *nach D. Tausch-Flammer / L. Bickl*

- ▶ Welche Aufgaben/Interessen/Hobbys habe ich angefangen und niemals beendet?

---

- ▶ Welche Pläne hatte ich noch für Wohnung/Haus/Garten, die nicht umgesetzt wurden?

---

- ▶ Was wollte ich schon lange mal ausmisten oder wegwerfen, wozu ich immer wieder nicht komme?

---

- ▶ Welche Dinge wollte ich schon immer gerne besitzen, habe sie aber niemals erworben?

---

- ▶ Was wollte ich schon immer gerne tun, das ich noch nie verwirklicht habe? Was wollte ich noch gerne vor meinem Tod erleben?

---

- ▶ Welche Eigenschaft, welchen Charakterzug wollte ich schon immer haben? Wie wollte ich sein und konnte es bisher noch nicht umsetzen?

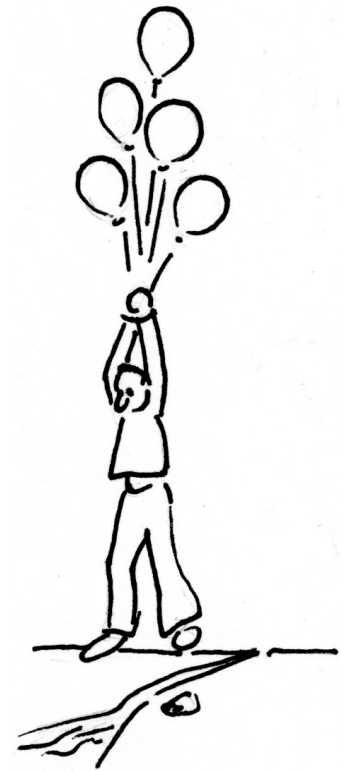
---

- ▶ Was wollte ich auf der Welt bzw. in meinem Umfeld verändern und habe es bis heute noch nicht getan?

---



---



Nehmen Sie nun zwei verschiedene Farbstifte zur Hand und unterscheiden Sie damit:

Bei welchen Punkten wäre es eine Erleichterung für Sie, wenn Sie sich davon verabschieden würden und deren Reste, die Sie an die Aspekte erinnern, aus Ihrem Leben entfernen würden (z.B. ungeliebte Hobbys, nie gelesene Bücher, unbeantwortete Briefe, Kompromissgegenstände statt der eigentlich gewünschten usw.)?

Welche Antworten sind Ihnen weiterhin so wichtig, dass Sie sie noch nicht aufgeben wollen? Schreiben Sie hier erste Ideen oder gar schon Termine dazu, bis wann Sie erste Schritte unternehmen wollen, um diese Dinge in die Tat umzusetzen (z.B. den Kauf eines Motorrads, die Besteigung eines Bergs, das soziale Engagement usw.). VIELVERSPRECHENDER ist es, wenn Sie sich erst ein bis zwei Dinge vornehmen.

Durch dieses Sichten und Sortieren tragen Sie dazu bei, dass Sie gesund bleiben oder gesünder werden: Denn Menschen sind nach Forschungsergebnissen aus der Identitätsforschung und Medizinsoziologie dann gesund, wenn sie der Vergangenheit einen Sinn geben können, die Gegenwart so erleben, dass sie sie mitgestalten können und für sich eine Zukunft entwerfen, die für sie ganz individuell erstrebenswert ist.

Aber wie machen wir das, dass wir die vielen Wechselfälle, oft auch Krisen des Lebens immer wieder überstehen und oft sogar noch daran wachsen? Thomaes hat 20 Bewältigungsformen unterschieden, er nennt sie auch Daseinstechniken. Wir haben unser ganz eigenes Repertoire an diesen Techniken und Methoden, um unser Leben wieder in die Balance zu bringen. Die Bewältigungsforschung hat herausgefunden, dass es keine besseren oder schlechteren Strategien gibt. Allerdings sind nicht alle Bewältigungsstrategien (wie Aggression, Depression oder Selbstbehauptung immer zielführend). Wichtig ist allerdings, dass wir genug dieser Techniken zur Verfügung haben und sie passend zu uns und zu den Anforderungen der Situation einsetzen.

---

#### 4.4 IHRE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

---

1. Lesen Sie sich die zwanzig Strategien durch, die Beispiele dienen nur der Verdeutlichung. Zeichnen Sie für jede Strategie, über die Sie bereits verfügen, einen Kreis in das Feld auf der nächsten Seite. Die Strategien, die sie schon oft verwendet haben, bekommen einen größeren Kreis. Die Strategien, die aktuell für Sie mehr Bedeutung haben, zeichnen Sie mehr ins Zentrum.
2. Wenn Sie fertig sind, lehnen Sie sich zurück und schauen sich die restlichen Strategien an. Könnten Sie davon einige für Ihre aktuelle Lebensbewältigung gewinnbringend einsetzen? Dann zeichnen

Sie sie in einer zweiten Farbe an eine stimmige Stelle ein. Überlegen Sie, wie Sie sie ganz konkret in einer Situation oder im Konflikt mit einer Person umsetzen könnten?

Ideen:

---

---

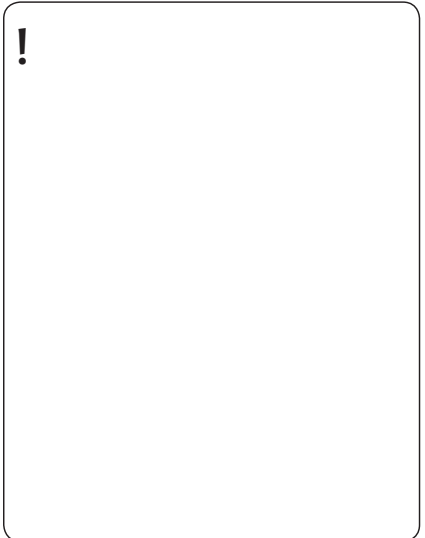
---

---

---

**Daseinstechniken/Bewältigungsstrategien** (nach H. Thomaes):

1. Leistung: Durch vermehrten körperlichen oder finanziellen Einsatz kommt es zur Bewältigung von Schwierigkeiten beim Hausbau.
2. Anpassung an äußere Rahmenbedingungen: Nach einer Umstrukturierung und Veränderung des Jobprofils arbeitet man sich ohne Widerstand in das neue Umfeld ein.
3. Anpassung an die Bedürfnisse anderer: Mütter passen ihren Schlafrhythmus soweit es geht an die Schlafzeiten ihres Säuglings an.
4. Ergreifen von Chancen: In Veränderungssituationen eröffnet sich durch hohes Engagement eine ungeahnte Möglichkeit zum Karriereaufstieg.
5. Erbitten und Annehmen von Hilfe: Bei längerer Krankheit wird Nachbarschaftshilfe z.B. beim Einkaufen in Anspruch genommen.
6. Eingehen neuer sozialer Kontakte: Betroffene, z.B. Kinder von Eltern mit Alzheimer finden Unterstützung in Selbsthilfe-Netzwerken.
7. Üben von Verzicht, Zurückstellen von Bedürfnissen: Das Bedürfnis nach gemeinsamen Unternehmungen wird in der Familiengründungzeit von den Eltern hinten angestellt.
8. Sich auf andere verlassen: Der Studierende in finanziellen Nöten verlässt sich auf seine gut situierte Familie.
9. Korrektur von Erwartungen: Vorstellungen und Ansprüche werden der Realität angepasst, die neue Arbeitsstelle muss mich nur zu 70 Prozent zufriedenstellen.
10. Widerstand: Sich widersetzen bei (zu gut gemeinten) Ratschlägen und in der Krise aushalten, ohne vorschnelle Lösungen finden zu müssen.
11. Selbstbehauptung: Die Ursache des Scheiterns wird in externen Bedingungen gesucht, z.B. die Prüfung war zu schwierig oder das Bewerbungsgespräch verlief unfair.
12. Akzeptanz der Situation: Die Situation wird so angenommen und akzeptiert, wie sie ist, weder verharmlost noch beschönigt. Man stellt sich der „Wahrheit“.
13. Positive Interpretation der Situation: Das Positive wird in einer Schwierigkeit erkannt und ergriffen, z.B. die größeren zeitlichen Freiheiten in der Arbeitslosigkeit.
14. Die Situation den Umständen überlassen: Wenn das Geschehen zu komplex und unüberschaubar wird, wartet man erst einmal ab und lässt die Dinge auf sich zukommen.
15. Hoffnung: Der Glaube daran, dass sich alles zum Guten wenden wird, auch beispielsweise wenn eine Krankheit mit einer negativen Prognose einhergeht.
16. Depression: Phase des Rückzugs, der Ohnmacht und der Trauer. Alle Bewältigungsversuche werden eingestellt.
17. Identifikation: Das eigene Schicksal rüttelt einen Menschen wach, so dass er sich für andere Menschen einsetzt, damit ihnen ein ähnliches Schicksal erspart bleibt oder erleichtert wird, z.B. ein früherer Kettenraucher engagiert sich aktiv gegen das Rauchen.
18. Vermeidung: Die Auseinandersetzung mit dem Problem wird verdrängt und so gut es geht vermieden, wenn sich jemand z.B. nicht mit dem Tod seines Partners auseinandersetzen möchte.
19. Hinwendung zur Realität: Hier setzt sich der betroffene Mensch aktiv mit den Folgen beispielsweise einer Krankheit auseinander und lebt jeden Tag bewusst so, als wäre es sein letzter.



20. Aggression: In einer Haltung von Abwehr, Zynismus oder Kritik versuchen betroffene Menschen ein Erlebnis ungeschehen zu machen, indem sie andere beispielsweise nicht an sich heranlassen.

### **Ausmisten hilft**

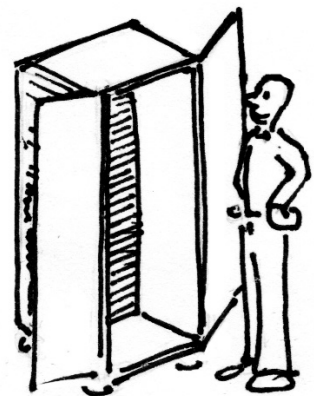
Innerliches Abschiednehmen und Loslassen kann von äußeren Maßnahmen unterstützt werden. Manchmal gelingt es sogar, durch Entrümpeln innere Prozesse in Gang zu bringen, die vorher stagnierten. In der Ökonomie würde man das einen Synergieeffekt nennen: das innere Entrümpeln unterstützt das äußere und umgekehrt.

Wenn Sie ausmisten, üben Sie sich im Loslassen. Letzten Endes unterstützen Sie dann wieder Ihr Unterbewusstsein, Ihr Bauchgehirn, dasselbe im Bereich Ihrer Persönlichkeit zu tun. Halten Sie sich dabei an folgende Hinweise:

- ▶ Die meisten Dinge sind bei uns nur auf der Durchreise, das Leben ist ständig im Fluss.
- ▶ Lassen Sie die Angst los, Sie könnten beim Ausmisten mal einen Fehler machen, Angst unterdrückt die Lebenskraft, beim Loslassen strömt Liebe und Freiheit in unser Leben.
- ▶ Beim Ausmisten vertrauen wir darauf, dass uns das Leben das bringt, was wir brauchen.
- ▶ Es gibt keine falschen Ausmist-Entscheidungen, wirklich wichtig ist nicht die Wahl, sondern der Grund, weshalb Sie sich so entscheiden. Eine Wahl aus der Angst heraus raubt Kraft und Energie.

Sollten Sie immer noch nicht überzeugt davon sein, dass das Entrümpeln eine gute Sache ist, geben ich Ihnen hier noch einmal zusammengefasst zehn gute Gründe dafür, Ihren Krempel zu reduzieren:

1. Gerümpel ist aufgestaute Energie, die Ansammlung von Gerümpel macht müde und lethargisch.
2. Der Besitz von Krempel hält einen in der Vergangenheit fest, es gibt keinen Raum für Neues.
3. Unordnung ruft Disharmonie hervor und ist eine Hauptursache von Streitereien.
4. Gerümpel trübt die Sensibilität und Lebensfreude.
5. Krempel macht chaotisch (oft immer noch aus einer Protesthaltung den Eltern gegenüber).
6. Krempel zieht Schmutz an und stellt damit auch ein Gesundheitsrisiko dar.



7. Gerümpel hat oft eine unerwünschte Symbolik (repräsentiert das, was man eigentlich schon längst ablegen will).
8. Krempel ist Luxus, Krempel kostet Geld (um alles zu verstauen, werden ca. 30–50 Prozent mehr Platz als eigentlich notwendig gebraucht! Ordnungssysteme kosten ebenfalls Geld). Krempel zu verwalten oder Sachen zu suchen kostet zudem jede Menge unnötige Zeit und dadurch indirekt wieder Geld.
9. Krempel lenkt von den wichtigen Dingen des Lebens ab. Das Ausmisten erlaubt es unserem Lebenssinn wieder an die Oberfläche zu treten, wir sehen plötzlich viel klarer und wissen, was zu tun ist.
10. Krempel ist ein Stressfaktor. Krempel verursacht (unbewusst) Stress wegen seines chaotischen Anblicks, seines Zustands („Ich müsste doch endlich mal aufräumen“) und dadurch, dass er immer im Weg steht.

### *Vorgehensweise*

Wenn Sie sich nun dazu entschlossen haben, mit dem Ausmisten anzufangen, ist das ja meist ein größeres Vorhaben. Größere Projekte benötigen Vorbereitung:

- ▶ Legen Sie fest, wie viel Zeit Sie an einem Tag für das Entrümpeln verwenden wollen.
- ▶ Setzen Sie sich Mini-Ziele. Ehe Sie sich an die Arbeit machen, entscheiden Sie, welche Teilbereiche Sie am Ende der Sitzung erledigt haben wollen. Notieren Sie jetzt bis zu drei Mini-Ziele samt angepeilter Frist für jedes Ziel auf einen Schmierzettel, etwa:
  1. Obere Schreibtischschublade – 15 Minuten
  2. Unter dem Schreibtisch – 20 Minuten
  3. Schreibtischoberfläche – 30 Minuten
- ▶ Schließlich suchen Sie sich Ihre Belohnungen aus. Jetzt müssen Sie darüber nachdenken, wie Sie Ihren Erfolg jeweils nach Abschluss einer bestimmten Menge an Mini-Zielen feiern wollen. Es motiviert Sie, wenn Sie Belohnungen vor Augen haben: mit ihrer Hilfe erkennen Sie leichter Ihre Leistungen an, die Sie sich vielleicht ansonsten absprechen würden (außerdem bestechen Sie dadurch das Kind in Ihnen, das immer noch grummelt „Zum Ausmisten bringst Du mich sowieso nicht!“).
- ▶ Erstellen Sie hier eine kleine Belohnungsliste möglicher kleiner und mittlerer Belohnungen, wenn Sie das zusätzlich motiviert.
- ▶ Stellen Sie große Kisten bereit (evtl. mit Post-Its oder Klebeband beschriften): Kategorien mit „Wegwerfen“ (evtl. nach Papier, grüner Punkt, Restmüll getrennt), „Verschenken/Verkaufen“, „Einlagern“,

„Reparieren/Reinigen“, „Unentschieden (s. u.)“, haben sich als hilfreich erwiesen.

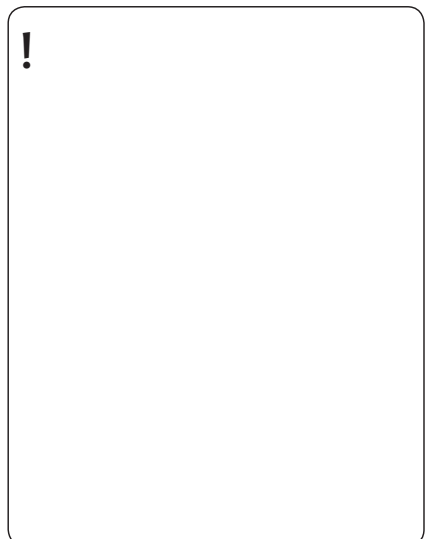
Hier noch ein Tipp für zögerliche Ausmister: In die Unentschiedenheitskiste kommt alles rein, wovon man sich noch nicht sofort trennen kann, aber vermutet, dass es eigentlich weg kann. Stellen Sie sie sechs Monate in den Keller. Behalten Sie dann das, was Sie vermisst haben oder wirklich innerhalb eines Jahres noch brauchen werden, der Rest fliegt raus!

- ▶ Bei sehr zugerümpelten Räumen (z. B. Garage, Keller, Arbeitszimmer) legen Sie Ihre Arbeitsrichtung fest, beginnen Sie mit oder gegen den Uhrzeigersinn und heben Sie sich die Mitte zum Schluss auf (kuchenstückweise), oder arbeiten Sie das Zimmer schichtweise ab (scheibchenweise). Motivieren Sie sich, indem Sie schnell sichtbare Ergebnisse schaffen: Wählen Sie als Startpunkt den leichtesten oder sichtbarsten Krempelbereich oder Teilbereich.
- ▶ Legen Sie sich eine Musik ein, die Ihren Aktionsrhythmus trifft, Sie also beschwingt und tatkräftig werden lässt. Ein Tipp gegen das Ablenkungssyndrom: Stellen Sie einen Wecker auf 15 Min., dann erneut usw. solange sie entrümpeln wollen. Das Ticken und Klingeln erinnert Sie an Ihre eigentliche Tätigkeit, so bleiben Sie leichter bei der Sache und „verlaufen“ sich nicht in alten Erinnerungen.
- ▶ Setzen Sie sich zum Ziel, bei jeder Ausmist-Session „eine Einheit“ Krempel zu entfernen. Wie groß diese bei Ihnen ist: ein Waschkorb, eine Autoladung oder eine Plastiktüte voll, werden Sie relativ bald merken.

### *Zehn Tipps, um gerümpelfrei zu bleiben*

1. Krempelfrei zu leben, bedeutet nicht, sich in einem oder mehreren Durchgängen von seinem Krempel zu trennen, sondern den Krempelstrom zu unterbrechen.
2. Es gibt ausreichend Platz für alle Dinge – und alle Dinge haben ihren festen Platz (möglichst strategisch in der Nähe, in der sie gebraucht werden).
3. Lassen Sie Dinge nicht irgendwo liegen, lagern Sie nichts mehr zwischen, sondern wenn Sie die Sache schon in die Hand genommen haben, bringen Sie sie auch gleich an ihren Platz (hier haben Sie gleich eine Quelle für zusätzliche Bewegung...).
4. Beschriftungen und ein klares Ordnungssystem helfen dauerhaft ordentlich zu bleiben.

5. Lagerraum ist nur für Dinge, die vorübergehend nicht in Gebrauch sind (z. B. Weihnachtsschmuck, Winterreifen), nicht um etwas hineinzustopfen, von dem man nicht weiß, wo es hin soll.
6. Planen Sie Wartungszeiten ein: Bringen Sie in festem Turnus (z. B. einmal im Monat) alle kleinen Schlampigkeiten wieder auf den neuesten Stand. Räumen Sie Ihren Schreibtisch und krepelanfällige Ecken einmal in der Woche auf. Nehmen Sie einmal im Jahr einen Krepelcheck vor, der von Jahr zu Jahr schneller geht, je mehr Sie sich an ein krepelfreies Leben gewöhnt haben!
7. Lassen Sie nichts in Ihre Wohnung oder Ihr Haus, das Sie nicht brauchen: Widerstehen Sie dem Drang der Jäger und Sammler, alles zu erwerben und anzuhäufen, fragen Sie sich z. B. beim Einkaufen von Sonderangeboten: „Brauch‘ ich das wirklich, oder was könnte ich sonst Schönes mit dem Geld anfangen?“ Erwerben Sie wenige qualitativ hochwertige Stücke statt vielen günstigen Kram! Halten Sie sich fern von Angebotsprospekten, da hier Wünsche künstlich erzeugt werden (aber die Neugierde und die Befürchtung, etwas zu verpassen, lassen uns doch immer wieder zugreifen)!
8. Nehmen Sie abgelegte Sachen von anderen nur an, wenn sie wirklich einem eigenen Bedürfnis entsprechen, nicht weil „sie noch gut sind“. Seien Sie stolz auf sich, wenn Sie eine Entscheidung gegen Krepel getroffen haben, behalten Sie keinen Fehlkauf aus Bequemlichkeit, sondern geben Sie ihn wenn möglich sofort wieder zurück.
9. Sagen Sie Nein zu Dingen, Angeboten, Aktionen von anderen, die Ihr Geld, Ihre Zeit und letztlich Ihren Platz beanspruchen.
10. Wenn etwas Neues reinkommt, muss etwas Altes raus!



## 5 Innere Einstellungen

Neben den Einstellungen, die wir als Kinder und Jugendliche aus unserem sozialen Umfeld mitgenommen haben, entwickeln wir mit der Zeit selbst Haltungen, die uns nicht immer gut tun. Kommen Sie diesen Einstellungen hier auf die Spur und überprüfen Sie sie, ob sie noch zu Ihrem derzeitigen Leben und Ihrem Lebensentwurf passen.

---

### 5.1 ICH MUSS...

---

Schreiben Sie hier mit Bleistift zehn Sätze auf, die Sie immer wieder in Ihrem Alltag denken, die mit „ich muss...“ oder „ich sollte (endlich

mal wieder)...“ anfangen. Beispielsweise: Ich sollte wirklich fünf Kilo abnehmen. Ich muss mich dringend um die Steuererklärung kümmern:

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---

5.

---

---

6.

---

---

7.

---

---

8.

---

---

9.

---

---

10.

---

---

### **Verantwortung für Einstellungen übernehmen**

Ändern Sie dann die Sätze ab, indem Sie das „Ich muss/ich sollte“ wegstreichen und durch „Ich entscheide mich“ ersetzen. Spüren Sie der Veränderung nach, die sich dadurch in den Aussagen ergibt. Vielleicht fällt Ihnen ein Nutzen ein, mit dem Sie dann noch Ihren vorherigen Satz ergänzen möchten: Zum Beispiel: Ich entscheide mich, fünf Kilo abzunehmen. Ich fühle mich dann besser. Oder: Ich entscheide mich, an die Steuererklärung zu gehen. Es ist eine Erleichterung, wenn sie gemacht ist.

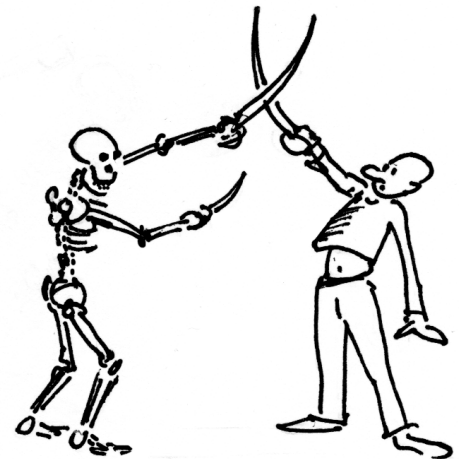
Ich hoffe, Sie merken, wie sich die Perspektive und Ihre innere Haltung durch die Formulierung verändert?

Sprache beeinflusst unser Denken und darüber nicht zuletzt unser Verhalten. Achten Sie auch im mündlichen Sprachgebrauch darauf, wann und wie oft Sie die Wörter „müssen“ und „sollen“ verwenden. Sie können sie schlicht durch das entsprechende Verb ersetzen. Sagen Sie „Ich esse heute zwei Mahlzeiten“ oder „Ich mache am Samstag meine Steuererklärung“.

### **Innere Antreiber**

Vor allem in anstrengenden Situation oder Phasen im Leben, in denen wir uns mit uns selbst nicht ganz wohl fühlen, entwickeln wir Strategien, die das „Nicht-ok-Gefühl“ verändern sollen. Diese inneren Ideen werden Antreiber genannt. Sie sind selbstgemachte Stile, mit denen wir versuchen, unser Unwohlsein und die an uns gestellten Anforderungen in den Griff zu bekommen. Kahler unterscheidet fünf unterschiedliche Antreibertypen oder -dynamiken:

1. Ich bin ok, wenn ich perfekt bin.
2. Ich bin ok, wenn ich stark bin.
3. Ich bin ok, wenn ich es allen recht mache.
4. Ich bin ok, wenn ich mich anstrenge.
5. Ich bin ok, wenn ich mich beeile.



---

## 5.2 ANTREIBER

---

Vielleicht haben Sie schon eine Vermutung, welches Ihre „lautesten“ Antreiber sind. Sie können entweder den Antreiber-Test im Internet suchen (er darf hier aus Copyright-Gründen nicht abgebildet werden) und mit dem Fragebogen Ihre Hauptantreiber bestimmen. Oder Sie lesen sich die folgenden Stärken und Fallen der verschiedenen Antreibertypen durch und identifizieren damit ein bis zwei Ihrer Hauptantreiber.

### Sei perfekt!

*Stärken:*

Sie verbessern ständig Dinge und spornen sich zu immer höherer Leistung an. Sie achten sehr auf Qualität. Sie nehmen Kritik vorweg, indem Sie sie schon mitdenken.

Sie haben ein Sinn für Komplexität und Vollkommenheit und setzen sich für Ihre Aufgabe ein.

*Erlaubnissätze:*

Ich bin wertvoll und liebenswert so wie ich bin.

Ich darf auch Fehler machen und daraus lernen.

Ich gebe mein Bestes. (Das genügt.)

Ich bin, so wie ich bin, gut genug.

*Fallen:*

Dieser Antreiber blockiert das Loslassen-Können. Alles muss zur Perfektion getrieben werden, erst wenn dies geschehen ist, dürfen Sie zu einer neuen und weiteren Aufgabe wechseln.

Menschen mit diesem Antreiber sind davon überzeugt, als Person nicht liebenswert genug zu sein. Deswegen versuchen sie, sich durch eine perfekte Leistung diese Wertschätzung zu verdienen.

Der Kontakt mit Ihnen kann schwierig werden, weil sich die anderen dann auch nicht gut genug fühlen.

Die Strategie, Anerkennung für Leistung zu bekommen, funktioniert nicht so, wie Sie sich das wünschen.

### Sei schnell!

*Stärken:*

Sie treten für Dinge ein, die Ihnen wichtig sind. Sie sind auf hohem Aktivitätsniveau leistungsfähig, auch wenn die Situation recht komplex ist.

*Erlaubnissätze:*

Ich darf mir Raum und Zeit nehmen.

Meine Zeit gehört mir und ich kann sie für wichtige Dinge verwenden.

Ich kann mich entscheiden, ob und wann ich mich beeile.

*Fallen:*

Dieser Antreiber erlaubt Ihnen keine Zeit zu haben. Sie fühlen sich stets auf dem Sprung und erledigen oftmals drei Dinge auf einmal. Dabei treiben Sie sich dann an, noch schneller zu werden. Ungeduld gegenüber sich selbst und anderen ist die Folge.

Entspannung wirkt für Sie wie die Aufgabe von dem, was wirklich wichtig ist. Sie haben immer das Gefühl, Wesentliches zu verpassen. Sie lassen Ihre Persönlichkeit in Gesprächen außen vor, weil Sie denken, Sie haben für diese Dinge keine Zeit und es hört Ihnen sowieso keiner zu.

### Streng dich an!

*Stärken:*

Sie haben ein hohes Durchhalte- und Beharrungsvermögen und können an Dingen dranbleiben, auch wenn Sie keinen Spaß machen.

*Erlaubnissätze:*

Ich darf es gelassen tun und fertig machen.

Es ist wertvoll, auch wenn es leicht geht.

Tue es! Es muss nicht schwer sein!

Meine Kraft gehört mir.

*Fallen:*

Durch diesen Antreiber bleiben Sie meist im „Versuchs-Stadium“ stecken. Dinge werden in Angriff genommen, doch nie zu Ende gebracht. Sie strengen sich an und strengen sich an, ohne Erfolge für sich zu verbuchen. Nur wenn Sie sich hart bemühen, erhalten Sie Ihrer Meinung nach Anerkennung.

Dieser innere Druck erschöpft Sie so, dass Sie nicht mehr zum Ausführen kommen und Ihre Vorhaben oft zum Scheitern verurteilt sind. Anstrengung erhält so einen Wert an sich, gar nicht mehr die Leistung, die Sie anstreben.

Für Menschen mit diesem Antreiber zählt Tun nur, wenn es mühevoll ist und schmerzt. Leichtigkeit oder Freude beim Tun ist ihnen suspekt.

**Mach es allen recht!**

*Stärken:*

Sie können sich gut in andere einfühlen und die Stimmungen und Reaktionen in Gruppenprozessen einschätzen. Sie helfen gerne und viel und sorgen für das Wohlbefinden anderer.

*Erlaubnissätze:*

Ich *und* die anderen sind wichtig!

Ich darf mich zeigen mit meinen Bedürfnissen und Ecken und Kanten.

Ich darf mir selbst *und* anderen gefallen!

*Fallen:*

Jeder und alles hat Vorrang. Dieser Antreiber lässt Sie kaum zur Ruhe kommen. Sie wollen lieb und nett sein, können deshalb kaum etwas bzw. nichts ausschlagen. Als Folge stapelt sich die Arbeit von Kollegen und Mitarbeitern auf dem Schreibtisch. Als Vorgesetzter können Sie schlecht delegieren oder haben Schwierigkeiten zu Wünschen oder Problemen Ihrer Mitarbeiter Nein zu sagen. Und erst nachdem Sie diese erfüllt haben, dürfen Sie sich um Ihre eigenen Angelegenheiten kümmern.

Andere Menschen wissen oft nicht so genau, woran Sie bei Ihnen sind, weil Sie wenig Profil zeigen.

**Sei stark!**

*Stärken:*

Sie sind in Krisensituationen gefragt. Andere lehnen sich gerne bei Ihnen an oder laden Ihre Sorgen bei Ihnen ab, in der Hoffnung, dass Sie sie mittragen.

Sie kämpfen für Ihre Sache und erzielen auch gegen Widerstände große Erfolge.

*Erlaubnissätze:*

Ich darf offen sein und vertrauen.

Ich bin stark *und* emotional!

Ich darf auch mal um Hilfe bitten

Ich darf Gefühle zeigen und mich fallen lassen.

*Fallen:*

Dieser Antreiber erlaubt keine Schwäche. Es gilt zu funktionieren. Gefühle versuchen Sie daher eher zu verbergen.

Sie glauben, alles können zu müssen und alles alleine erledigen zu müssen/zu können. Ihre Wünsche, Bedürfnisse und auch Hilfesuche bleiben dabei allerdings auf der Strecke. Denn dieser Antreiber erlaubt Ihnen niemals schwach zu werden und einige Wünsche anzumelden. Menschen mit diesem Antreiber haben Angst, verletzt zu werden und versuchen, sich durch eigene Stärke unangreifbar zu machen.

Ihre Sehnsucht nach Angenommen-Sein und Fürsorge bleibt oft unerfüllt.

Wenn Sie merken, dass einer dieser Antreiber Sie in Ihrem täglichen Leben immer wieder einholt und belastet, dann formulieren Sie hier Ihren persönlichen Gegen-Satz als Erlaubnissatz:

---



---



---



---

**Einstellungen verändern**

Und damit nähern wir uns schon der Fragestellung, wie sich denn Einstellungen oder innere Glaubenssätze, die Sie nicht mehr haben wollen, verändern lassen.

Meiner Erfahrung gibt es zwei Möglichkeiten: Das Gleiche, was Mark Twain über Angewohnheiten sagt, gilt auch für Einstellungen. Sie können Sie mit viel Selbstdisziplin und Ausdauer bekämpfen. Oder Sie können Sie liebevoll mit viel Geduld, Humor und Gelassenheit

Stück für Stück durch andere Einstellungen ersetzen. Welchen Weg Sie wählen, mag von Ihrer Persönlichkeitsstruktur oder auch von der Einstellung an sich abhängen. Ich stelle Ihnen hier einige Methoden vor, wie Sie Einstellungen verändern können.

Sie werden bald merken, das ist Arbeit. Diese Arbeit werden Sie nur auf sich nehmen, wenn die Einstellung Sie wirklich belastet und Sie sie dringend durch eine andere Haltung ersetzen wollen. Und es ist auch gut so, dass es nicht so leicht ist mit den Einstellungsveränderungen, denn schließlich gehören viele Einstellungen auch einfach zu unserer Persönlichkeit und sind gut so, wie sie sind. Um die Grundhaltung kennenzulernen, die zur Veränderung von Einstellungen sehr hilfreich ist, hier eine kleine Geschichte von Nossrat Peseschkian:

*Erster Tag:*

Ich gehe eine Straße entlang, am Gehsteig. Plötzlich tut sich vor mir ein Loch im Boden auf. Ich stürze hinein. Ich bin verloren. Ich weiß, ich muss sterben. Kläglich rufe ich um Hilfe. Dann, nach endlos langer Zeit, kommt mir jemand zu Hilfe, hilft mir heraus aus dem Loch.

*Zweiter Tag:*

Ich gehe die gleiche Straße entlang, am gleichen Gehsteig. Vor mir tut sich unerwartet wieder das Loch im Boden auf. Ich stürze hinein. Ich habe Angst. Aber ich rapple mich auf, und ich erkenne, dass es eine Möglichkeit gibt, wie ich mich selbst befreien kann. Das ist mühsam, aber es gelingt mir schließlich doch.

*Dritter Tag:*

Ich gehe die gleiche Straße entlang, am gleichen Gehsteig, und da ist wieder das gleiche Loch. Ich falle wieder hinein – aus reiner Gewohnheit. Ich ärgere mich über mich selbst, klettere auf dem mir nun schon bekannten Weg heraus und gehe weiter.

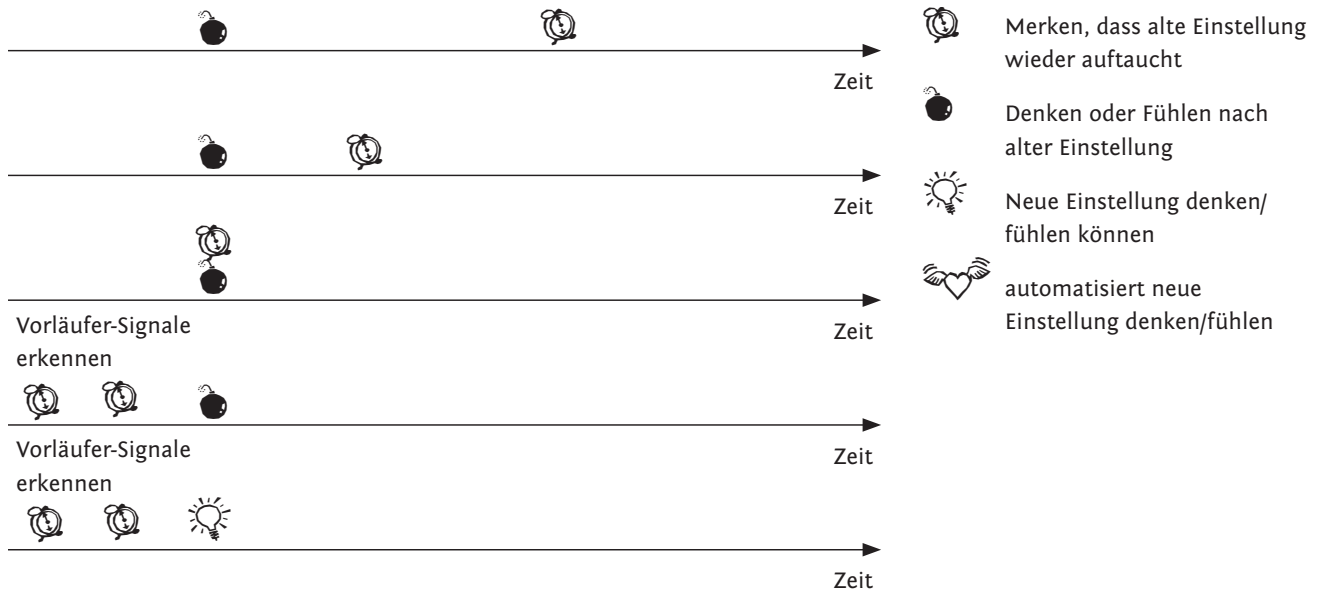
*Vierter Tag:*

Ich gehe wieder die gleiche Straße entlang, am gleichen Gehsteig, sehe das Loch vor mir – und wechsele die Straßenseite.

*Fünfter Tag:*

Ich nehme eine andere Straße.

Veranschaulichen wir uns diesen Prozess, der für Einstellungs- und Verhaltensänderungen gilt, nochmals an einem Schaubild (nach Storch/Krause 2005), in dem Sie den Prozess veranschaulicht finden, der in der obigen Geschichte dargestellt wurde:



Wenn Sie Überzeugungen oder Einstellungen verändern wollen, kommen Sie nicht daran vorbei, sich intensiv mit ihnen auseinanderzusetzen. Manchmal hilft allerdings allein schon dieses genaue Hinschauen, dass sich wie von selbst etwas ändert. Manchmal erfordert es aber auch einiges an Persönlichkeitsarbeit, bis sich eine Haltung ändern lässt. Durch die folgende Übung finden Sie heraus, ob und wenn ja, wie Sie eine Einstellung verändern können.

### 5.3 EINSTELLUNGSMATRIX nach M.F. Epe/C. Epe

Beginnen Sie rechts oben und füllen Sie die Matrix auf S. 53 im Uhrzeigersinn aus.

Meine Einstellung, die ich bearbeiten möchte:

Beispiel: Ich werde zickig, wenn ich mich überfordert fühle.

1. Jede Einstellung hat auch eine positive Seite. Formulieren Sie hier den positiven Kern. Welche Fähigkeiten hat die Person, die diese Einstellung lebt? Bsp.: Sie kann sich gegenüber anderen behaupten, ihre Interessen durchsetzen und Gefühle zeigen.
2. Nehmen Sie die Gegenhaltung/Einstellung ein. Wie würde ein Mensch denken, der die Gegenposition der ungewünschten Einstellung einnimmt? Bsp.: Ich werde ganz ruhig und ziehe mich in mich zurück, wenn ich überfordert bin.
3. Welche Auswirkung hat die Einstellung aktuell auf Sie und Ihr Umfeld?

Bsp.: Es ist mir peinlich, so unreif zu reagieren. Ich falle in größeren Gruppen unangenehm auf, man hält mich dadurch generell für launisch, unberechenbar und emotional und nicht für die kompetente Geschäftspartnerin, die ich eigentlich sein möchte.

4. Wovor hat Sie die Einstellung bisher in Ihrem Leben bewahrt? Welche Funktion hatte sie bisher? Möchten Sie vielleicht Teilaspekte der Einstellung behalten? Zollen Sie ihr durch dieses Feld Respekt.

Bsp.: Diese Haltung lässt Dampf ab und verlagert die Verantwortung teilweise nach außen, das hilft gegen das Überforderungsgefühl. Ich habe bisher wenig in mich „hineingefressen“.

5. Wenn Sie die Einstellung ändern würden, was wäre Ihr Gewinn oder der Nutzen, den Sie davon hätten?

Bsp.: Nutzen: Ich fühle mich erwachsener und werde voraussichtlich auch von außen so wahrgenommen. Ich lerne anders mit meinen Gefühlen umzugehen.

6. Und was wäre der Preis, den Sie dafür bezahlen müssten, die Haltung zu ändern?

Preis: Ich darf nicht mehr wie ein kleines Kind sofort meine Gefühle ausleben. Ich übernehme Verantwortung.

7. Ziehen Sie Ihr persönliches Fazit: Wollen Sie die Einstellung/Haltung ändern, wenn ja wie und in welchem Maße? Schreiben Sie hier erste Ideen auf.

Bsp.: Ich will weiterhin emotional reagieren dürfen (das brauche ich!), aber weniger zickig. Die Schutzfunktion ist mir wichtig. Aber ich möchte gerne direkt und gezielt um Hilfe bitten, wenn ich mich überfordert fühle.

8. Finden Sie einige erste Schritte, wie Sie die veränderte Einstellung in naher Zukunft einmal ausprobieren könnten.

Bsp: Im nächsten Meeting, wenn ich das Gefühl habe, mir wird zu viel aufgeladen, wehre ich mich klar und deutlich und bitte vor allem Frau X rechtzeitig um Unterstützung.

8. Erste Schritte	1. Positiver Kern:
7. Fazit:	2. Gegenteil:
6. Preis:	3. Auswirkungen:
5. Nutzen:	4. Bisherige Funktion:

### Grundfrequenz überprüfen

Manchmal ist es auch notwendig, die Brille, die wir uns aufgesetzt haben, generell einmal zu überprüfen. Nehmen Sie die Welt eher als Ihnen feindlich oder wohlgesonnen wahr? Auf welcher Art von Weltwahrnehmung haben Sie sich eingeschwungen, auf einer negativen oder einer positiven, oder wie sieht Ihre persönliche Mischung aus?

#### 5.4 MEINE WAHRNEHMUNGSBRILLE

Ordnen Sie sich hier zwischen den Polen ein und lesen Sie abschließend die Auswertungsfragen.

	2	1	0	1	2	
Ich denke viel in Entweder-oder-Kategorien.						Es fällt mir leicht. Sowohl-als-auch Lösungen zu finden.
Ich habe gerne einen Gewinner oder einen Verlierer oder „Schuldigen“.						Ich versuche, win-win-Lösungen zu entwickeln.
Ich fühle mich oft fremdbestimmt.						Ich bestehe auf meine Eigenständigkeit.
Oft handle ich erst auf äußeren Druck.						Die großen Dinge meines Lebens sind alle auf eigenen Wunsch so geworden.
Mir ist es wichtig, dass äußerlich Frieden und Harmonie herrschen.						Mir geht es eher darum mit mir und meinem Umfeld immer wieder in Balance zu leben.
Ich orientiere mich gerne an dem, was Autoritäten für richtig halten.						Ich setze meine eigenen Maßstäbe und lebe lieber nach eigenen Regeln.
Wenn man mir blöd kommt, werde ich aggressiv.						Wenn man mir blöd kommt, werde ich mutig.
Ich lasse mich eher mal aus Angst vor Konsequenzen vom Handeln abhalten.						Ich habe Vertrauen in meine Handlungsstärke.
Ich reagiere eher mal misstrauisch und skeptisch, wenn ich etwas nicht kenne.						Ich schaue mir das Neue offen an und entscheide dann.
Oft wird mir alles zu viel und ich wache morgens schon müde auf.						Ich achte darauf, wachsam jeden Augenblick wahrzunehmen, so gut es eben geht.
Ich fühle mich oft abhängig von anderen. Ohne sie bin ich eher hilflos oder unsicher.						Ich bin es gewohnt, eigenständig und selbständig zu denken und zu handeln.
Ich brauche viel Sicherheit und einen Schutzraum um mich, damit es mir gut geht.						Ich fühle mich auch im Unbekannten wohl, weil ich mich mit mir wohl fühle.
Ich zweifle oft daran, ob mein Leben so „das Wahre“ ist.						Ich vertraue darauf, dass ich so gut lebe, wie ich kann.

#### Auswertungsfragen:

- ▶ Wo haben Sie schwerpunktmäßig Ihre Kreuzchen gemacht? Was ist Ihnen dabei aufgefallen?
- ▶ Was würde es Ihnen bringen, gelegentlich eine freundlichere Brille aufzuziehen?

- ▶ Welche Erfahrungen bewegen Sie dazu, evtl. an einer eher negativen Weltsicht festzuhalten. Sind diese Erfahrungen für Sie als erwachsene Person noch relevant?
- ▶ Suchen Sie sich ein kleines Symbol für eine positivere, optimistischere Weltsicht. Das können Sie auf ein Fenster, eine alte Brille oder einen Spiegel kleben, um sich immer wieder daran zu erinnern, wie Sie die Welt wahrnehmen können.

Bsp.: Eine Klientin hängt sich Federn auf, um sich dran zu erinnern, dass vieles in ihrem Leben oft leichter und feiner ist, als sie es üblicherweise gewohnt ist, wahrzunehmen.

## 6 Meine Eigenschaften

Viele Menschen reagieren mit Unbehagen darauf, wenn es darum geht, sich selbst einzuschätzen. Dabei benötigen wir diese Selbst-Sicherheit immer wieder, gerade bei größeren Entscheidungen des Lebens: Welcher Partner passt zu mir? Wie präsentiere ich mich im Bewerbungsgespräch? Mit welchen Menschen möchte ich zu tun haben in meiner wertvollen Freizeit?

Aber auch bei den kleinen Dingen des Alltags ist es sehr hilfreich, sich besser einschätzen zu können: Passt das Kleidungsstück? Will ich an dieser Veranstaltung teilnehmen? Möchte ich die Person als Kontakt in XING oder Freund in Facebook haben etc.?

Natürlich lässt sich unser Charakter nicht generell festlegen. Oft sind wir in unterschiedlichen Kontexten oder mit unterschiedlichen Menschen auch unterschiedlich. Dem Thema: „Wer bin ich und wenn ja wieviele?“, wie es R. D. Precht so treffend formuliert hat, widmen wir uns in Kapitel 7.

In diesem Abschnitt geht es erst einmal um Eigenschaften, die sich vermehrt bei uns beobachten lassen und die immer wieder bei uns auftreten.

Eine erste Reaktion, die oft auftritt, wenn man nicht so recht weiß, wie man sich charakterisieren soll, ist der Ruf nach einem Persönlichkeitstest. Bei diesen Tests gibt man ja nur indirekt Dinge preis und bekommt später gesagt, wer oder wie „man“ ist. Das hat fast Horoskop-Charakter, nur dass es natürlich viel wissenschaftlicher ist ...

### ***Persönlichkeit testen***

Es gibt ausgereifte Persönlichkeitstests, aus denen Sie viel für sich lernen können, z.B. den Golden Profiler (ehemals MBTI). Das sind teure und oftmals schwer zugängliche Tests, weil nur eine begrenzte

Personenzahl die Lizenzierung hat, diese Tests mit Ihnen durchzuführen. Im Testbereich ist es tatsächlich so, dass die Tests, die etwas taugen, in den allermeisten Fällen kostenpflichtig sind. Viele Tests beruhen auf psychologischen Schulen oder psychologischen Modellen. Auch diese Theoriestructur prägt dann natürlich mit ihrer spezifischen „Brille“ die Testergebnisse.

In wissenschaftlichen Kreisen sind die Big Five heute das am weitesten akzeptierte und verwendete Modell der Persönlichkeit. Die Big Five wurden in den 70er Jahren von zwei Forscherteams unabhängig voneinander entdeckt. Beide Teams beschrieben, dass die meisten menschlichen Persönlichkeitseigenschaften mittels fünf Persönlichkeitsdimensionen beschrieben werden können, unabhängig von der jeweiligen Sprache oder Kultur.

Damit Sie mit den Testergebnissen etwas anfangen können, hier einige Anmerkungen zu den fünf Dimensionen:

### *1. Neurotizismus oder emotionale Labilität*

Personen mit einer hohen Ausprägung in Neurotizismus erleben häufiger Angst, Nervosität, Anspannung, Trauer, Unsicherheit und Verlegenheit. Sie machen sich mehr Sorgen um ihre Gesundheit, neigen zu unrealistischen Ideen und haben Schwierigkeiten, auf Stresssituationen angemessen zu reagieren. Personen mit niedrigen Neurotizismuswerten sind eher ruhig, zufrieden, stabil, entspannt und sicher. Sie erleben seltener negative Gefühle. Dabei sind niedrige Werte allerdings nicht zwangsläufig mit dem Erleben von positiven Emotionen verbunden.

### *2. Extraversion*

Diese Dimension beschreibt Aktivität und zwischenmenschliches Verhalten. Sie wird auch Begeisterungsfähigkeit (engl. Surgency) genannt und ist der Introversion gegenübergestellt. Personen mit hohen Extraversionswerten sind gesellig, aktiv, gesprächig, personenorientiert, herzlich, optimistisch und heiter. Sie sind zudem empfänglich für Anregungen und Aufregungen. Introvertierte Personen sind zurückhaltend bei sozialen Interaktionen, gerne allein und unabhängig. Sie können auch sehr aktiv sein, aber weniger in Gesellschaft.

### *3. Offenheit für Erfahrungen*

Mit dieser Eigenschaft wird das Interesse an neuen Erfahrungen, Erlebnissen und Eindrücken beschrieben. Personen mit hohen Offenheitswerten geben häufig an, dass sie ein reges Phantasieleben haben, ihre positiven und negativen Gefühle deutlich wahrnehmen

sowie an vielen persönlichen und öffentlichen Vorgängen interessiert sind. Sie beschreiben sich als wissbegierig, intellektuell, experimentierfreudig und künstlerisch interessiert. Sie sind eher bereit, bestehende Normen kritisch zu hinterfragen und auf neuartige soziale, ethische und politische Wertvorstellungen einzugehen. Sie sind unabhängig in ihrem Urteil, verhalten sich häufig unkonventionell, erproben neue Handlungsweisen und bevorzugen Abwechslung.

Personen mit niedrigen Offenheitswerten neigen demgegenüber eher zu konventionellem Verhalten und zu konservativen Einstellungen. Sie ziehen Bekanntes und Bewährtes dem Neuen vor und sie nehmen ihre emotionalen Reaktionen eher gedämpft wahr.

#### 4. *Verträglichkeit*

Ebenso wie Extraversion ist Verträglichkeit in erster Linie eine Dimension, die zwischenmenschliches Verhalten beschreibt. Ein zentrales Merkmal von Personen mit hohen Verträglichkeitswerten ist ihr Altruismus. Sie begegnen anderen mit Verständnis, Wohlwollen und Mitgefühl, sie sind bemüht, anderen zu helfen, und überzeugt, dass diese sich ebenso hilfsbereit verhalten werden. Sie neigen zu zwischenmenschlichem Vertrauen, zur Kooperativität und zur Nachgiebigkeit.

Personen mit niedrigen Verträglichkeitswerten beschreiben sich im Gegensatz dazu als egozentrisch und misstrauisch gegenüber den Absichten anderer Menschen. Sie verhalten sich eher weniger kooperativ. Somit scheint die verträgliche Seite der Dimension eindeutig sozial erwünschter zu sein. Dennoch darf nicht vergessen werden, dass die Fähigkeit, für eigene Interessen zu kämpfen, in vielen Situationen hilfreich ist.

#### 5. *Rigidität / Gewissenhaftigkeit*

Personen mit hohen Gewissenhaftigkeitswerten handeln organisiert, sorgfältig, planend, effektiv, verantwortlich, zuverlässig und überlegt.

Personen mit niedrigen Gewissenhaftigkeitswerten handeln weniger sorgfältig, achtsam und genau (vgl. Wikipedia, abgerufen am 14.5.2011).

---

## 6.1 PERSÖNLICHKEITSTESTS

---

Wenn es Ihnen Spaß macht, einfach mal spielerisch etwas über sich herauszufinden, habe ich Ihnen hier einige (m.E. seriöse) Online-Tests herausgesucht, die Sie für sich einmal durchführen können:

- ▶ <https://www.16personalities.com>

Dieser Test ist eine Variante des ansonsten sehr teuren MBTI/Golden Profiler. Die Unterseiten sind auf Englisch, hier erhalten Sie viele interessante Vertiefungsinformationen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, dennoch kann es sein, dass Ihr Profil gespeichert wird...

- ▶ <http://de.outofservice.com/bigfive/> oder
- ▶ <http://www.psychomeda.de/online-tests/persoenlichkeitstest.html>

Über diesen Test ermitteln Sie in ca. 50 Fragen Ihre Ausprägungen der Big Five. Interessanterweise können Sie beim ersten Test gleichzeitig noch eine andere Person einschätzen, wodurch auch Ihre Ergebnisse gefestigt werden.

- ▶ <http://www.eclecticenergies.com/deutsch/enneagramm/dotest.php>

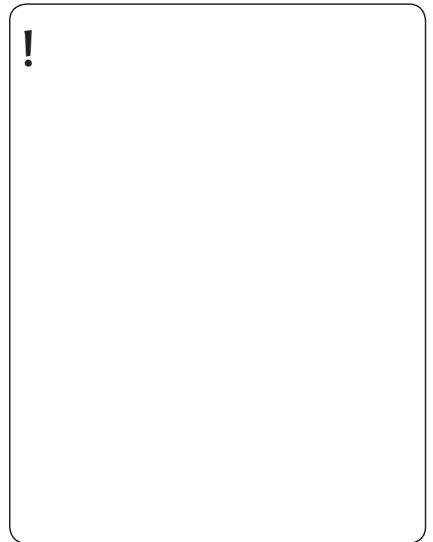
Ein ausführlicher Eneagramm-Test zur Ermittlung des Eneagramm-Typs.

Auswertungsfragen zu allen Tests:

- ▶ Was ist Ihnen generell bei der Beantwortung der Tests aufgefallen?
- ▶ Fühlen Sie sich erkannt im Test-Feedback?
- ▶ Was überrascht Sie? Haben Sie eine neue Erkenntnis über sich gewonnen?

Im Rahmen meiner Beratungstätigkeit ist mir aufgefallen, dass Testergebnisse – und mögen sie noch so treffend sein – später kaum erinnert werden. Sie bleiben in einer sonderbaren Distanz zur beschriebenen Person. Das erkläre ich mir dadurch, dass die Rückmeldung von außen zugeschrieben wird und nicht selbst erarbeitet wurde, trotz des Ausfüllens des Tests. Meist bleibt es zudem den Anwendern eines Test verschlossen, nach welchen psychologischen Kriterien die Antworten ausgewertet werden und wie die Angaben mit dem Ergebnis zusammenhängen.

Deswegen halten meine Kolleg/inn/en und ich in der Laufbahnberatung es selten für sinnvoll, auf Testergebnisse zurückzugreifen. Wir plädieren dafür, sich den Eigenschaften einer Person auf vielfältige andere Weise zu nähern. Eine Auswahl an Übungen wird Ihnen in diesem Arbeitsheft vorgestellt. Es schadet allerdings nicht, die eigenen Ergebnisse mit den Testergebnissen abzugleichen, sind diese kongruent, dann bestätigt Ihnen das eine realistische Selbsteinschätzung.



## **Meinem Charakter von außen auf der Spur**

---

### 6.2 SICH IN SEINEM KÖRPER KENNEN

---

Wie gut kennen Sie sich und den Körper, in dem Sie wohnen? Die Ausprägung Ihrer verschiedenen Sinne beeinflusst beispielsweise nicht nur Ihren Lerntypus, sondern natürlich auch Ihren Charakter und wie Sie die Welt wahrnehmen.

▶ Was mögen Sie an Ihrem Körper besonders? Was genießen Sie mit Ihrem Körper?

---

▶ Worauf ist Ihr Körper besonders sensibilisiert? Zu welchen Körperempfindungen haben Sie besonderen Zugang?

---

▶ Was sehen Sie besonders gut?

---

▶ Was oder worauf hören Sie besonders gut?

---

▶ Worauf sind Sie mit Ihren Geschmacksnerven spezialisiert?

---

▶ Welche Sinneserfahrungen tun Ihnen immer wieder gut?

---

▶ Wofür haben Sie einen Riecher?

---

▶ In welchem Umfeld fühlen Sie sich körperlich wohl?

---

▶ Wie sollten die Menschen sein, in deren Anwesenheit Sie sich körperlich wohl fühlen?

---

▶ Wofür haben Sie ein ausgeprägtes Gespür?

---

Die speziellen Eigenheiten in unserem Verhältnis zum Körper wirken auf die Kommunikation nach außen zurück. Wenn zwei Menschen sich begegnen, findet ein Großteil der Kommunikation im nonverbalen Bereich statt. Sie kommunizieren vorrangig mit Ihrem Körper,

dazu gehört die Mimik, das ist der Arbeitsbereich Ihres Gesichts, Ihre Gestik, also die Ausdrucksmöglichkeiten Ihrer Arme und Hände und nicht zuletzt Ihre gesamte Körperhaltung.

Die Körpersprache wirkt auf unser emotionales Befinden ein. Wenn Sie beispielsweise einen leichten Buckel machen und Schultern und Kopf hängen lassen, werden Sie sich nach wenigen Augenblicken lustlos oder gar depressiv fühlen. Das berühmte Lächeln vor dem Spiegel – wenn es liebevoll ausgeübt wird – erhellt Ihr Gesicht, lässt die Augen leuchten und hebt tatsächlich Ihre Stimmung.

Im Alltagsleben sind wir uns der Signale, die unser Körper uns selbst und anderen sendet, selten bewusst. Viele Frauen und nicht wenige Männer machen sich kleiner, als sie wirklich sind.

---

### 6.3 FEEDBACK KÖRPERSPRACHE

---

- ▶ Fragen Sie eine oder zwei Personen Ihres Vertrauens: „Gibt es irgendetwas, was Dir im Bereich... auffällt?“ „Welche Eigenarten hast Du bei mir schon in der Mimik/Gestik/Körperhaltung festgestellt?“
- ▶ Lassen Sie sich Eigenheiten erst ganz sachlich beschreiben, fragen Sie dann weiter (wenn Sie wollen), wie diese körpersprachlichen Eigenheiten wirken oder beim Gegenüber ankommen. Bsp. „Du stützt recht oft die Hände in die Hüften. Das wirkt auf mich manchmal wie ein Marktweib, das seinen Stand verteidigt“.
- ▶ Vermutlich ist die ein oder andere Eigenheit dabei, die Sie gerne loswerden wollen, die Sie an sich selbst nicht gerne mögen oder mit der Sie Ihren neuen Zielen im Weg stehen. Schreiben Sie hier einige Beobachtungen auf:

---

---

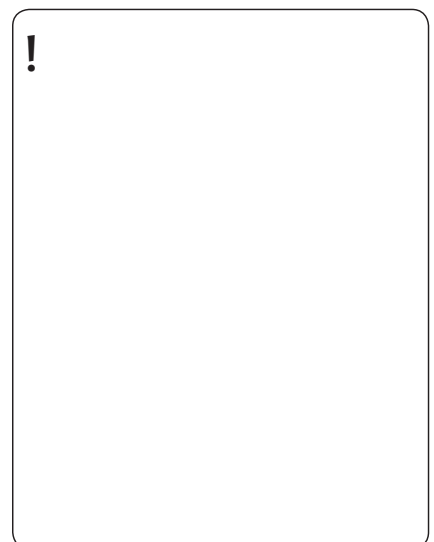
---

---

- ▶ Überlegen Sie sich für eine Eigenart ein Ersatzverhalten. Es ist leichter, eine Angewohnheit durch eine andere zu ersetzen, als sich diese komplett abzugewöhnen. Was könnten Sie statt Ihrer ungeliebten Angewohnheit tun, was auch zu Ihrem neuen Selbstbild passt?

---

---



---

---

Am auffälligsten äußert sich diese wenig selbstbewusste Eigenart zu kommunizieren in der Sprache. Gerade über den Einsatz Ihrer Sprache tragen Sie dazu bei, wie Sie sich selbst wahrnehmen und wie die Menschen, denen Sie begegnen, Sie wahrnehmen. Einige typisch Fallen im Bereich der Sprache, in die viele Frauen und manche Männer unfreiwillig geraten, stelle ich Ihnen im Folgenden vor. Markieren Sie die Fallen, die Ihnen bekannt vorkommen und testen Sie die Tipps, mit denen Sie die Fallen umgehen können.

1. Sie reden zu leise und undeutlich. Das resultiert oft aus der inneren Einstellung „Nur nicht so laut, ich bin doch nicht so wichtig“ oder „Ich will ja eigentlich niemandem mit dem, was ich sage, auf die Füße treten“. Sie merken, die Wirkung nach außen ist direkt an die innere Haltung gekoppelt: Sie wirken unsicher und wenig kompetent.

Wenn Sie etwas zu sagen haben, sprechen Sie deutlich und bestimmt. Stellen Sie sich (innerlich und äußerlich) mit festem Stand auf den Boden, halten Sie den Kopf gerade und legen Sie los. Beginnen Sie auch ruhig mit dem Wort „ich“. „Ich bin der Meinung...“ „Also ich finde...“.

2. Sie reden schnell und immer weiter, egal, was um Sie herum passiert. Dabei vermeiden Sie Augenkontakt, um ja nicht „rauszu kommen“. Die Haltung, die dahinter steht: „Vielleicht stimmt’s ja doch nicht, was ich sage?“, „Hilfe, warum habe ich mich überhaupt zu Wort gemeldet, lasst es uns schnell hinter uns bringen!“, „Hoffentlich unterbricht mich keiner und bringt mich aus dem Konzept, sonst bin ich verloren!“ Sie wirken dabei leider leicht unaufrichtig, wie eine Vertreterin, die von ihrer Sache, die sie verkaufen will, selbst nicht überzeugt ist.

Wenn Sie sich schon zu Wort gemeldet haben und die Aufmerksamkeit auf sich gezogen haben, dann bieten Sie den Kommunikationspartnern auch was: Reden Sie betont mit ausdrücklicher Satzmelodie. Sprechen Sie so, dass man die Punkte hinter jedem Satz als Pause wahrnehmen kann – Sie können innerlich das Wort PAUSE sprechen. Wenn Sie Ihre Gegenüber dabei wahrnehmen, wissen Sie auch, wann diese längst überzeugt sind, dann können Sie schlichtweg aufhören zu reden. Gerade bei Kindern reden wir gerne immer weiter, obwohl ihre Aufmerksamkeit schon längst abgedriftet ist, sicher kennen Sie das Phänomen, dass Kinder bei zu viel verbaler Ansprache „muttertaub“ werden.

3. Die meisten unsicheren Menschen relativieren sich sofort beim Reden: „Wir könnten vielleicht...“, „Ich bin darin eigentlich nicht schlecht“, „Es wäre ziemlich nett, wenn Sie...“ „Ich glaube, wir sollten es mal versuchen“. Oder Sie reden sozusagen als Bittstellerin die halbe Zeit in Frageform: „Wie findet ihr die Idee, ...?“, „Könntet ihr euch damit anfreunden, wenn wir ...?“ Hinter diesen beiden weiblichen Sprachvariationen steht mal wieder das grundlegende Bedürfnis nach Harmonie. Sich mit allen gut stellen, es jedem recht machen führt nur leider dazu, dass unsere Selbstdarstellung oder unsere Vorschläge an Profil und damit an Gewicht verlieren.

Lassen Sie Verkleinerungen und Relativierungswörtchen weg, reden Sie nicht in der Möglichkeitsform. Stellen Sie sich vor, Sie sprechen jeden Satz mit einem geraden Hammerschlag, der den Nagel viel besser auf den Kopf trifft, als wenn Sie in einer Schlangenbewegung den Nagel mal leicht anschubsen! Ihre Stellung in der Familie oder am Arbeitsplatz wird sich ändern. Sie stehen nun auch sprachlich zu Ihren Bedürfnissen und können diese selbstbewusst äußern.

Nicht nur unser Körper und unsere Sprache geben uns Hinweise auf unseren Charakter. Ebenso prägen wir unserem Umfeld, in dem wir leben, unseren Stempel auf. So können wir auch aus dem Wohnbereich eines Menschen zurückschließen auf seinen Charakter. Doch diese Interpretation können Sie immer nur für sich selbst vornehmen, sonst wird es zur Amateurypsychologie.

---

#### 6.4 MEIN GEGENSTAND *nach W. Loos*

---

- ▶ Gehen Sie durch Ihre Wohnung und betrachten Sie aufmerksam Ihr Mobiliar und die Accessoires oder Bilder mit denen Sie Ihre Wohnung dekoriert haben.
- ▶ Wählen Sie dann aus dem Bauch heraus einen Gegenstand, von dem Sie meinen, dass er gerade zu Ihnen passt.
- ▶ Setzen Sie sich mit ihm in eine ruhige Ecke, betrachten Sie ihn aufmerksam und überlegen Sie, was dieser Gegenstand mit Ihnen zu tun hat. Warum haben Sie gerade ihn ausgewählt? Welche besonderen Charaktermerkmale spiegelt er wider?

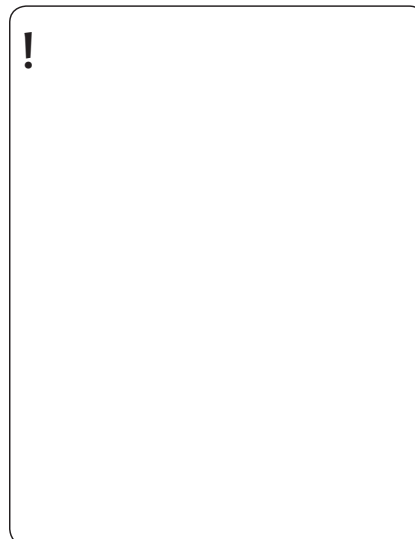
Erkenntnisse:

---

---

---

---



---



---



---

Eine ähnliche Übung beschreibt Barbara Sher in ihrem Buch *Wishcraft*. Sie begeben sich auf eine Entdeckungstour in Ihrem persönlichen Umfeld. Stellen Sie sich vor, Sie sehen Ihre Wohnung zum ersten Mal, beispielsweise als Privatdetektiv.

---

### 6.5 DETEKTIV IM EIGENEN UMFELD *nach B. Sher*

---

Gehen Sie wieder durch Ihre persönlichen Räume. Was können Sie über die Person sagen, die hier lebt? Welche besonderen Merkmale oder Eigenheiten weist sie auf? Schauen Sie auch neugierig in Schränke, unter Betten, in den Kühlschrank, auf den Balkon/Terrasse, in den Keller, in den Garten, in die Garage etc.

- ▶ Gibt es dominante Farben, Strukturen, Muster, Stoffe?
- ▶ Sehen Sie bevorzugte Materialien, Gegenstände oder einen prägnanten Einrichtungsstil?
- ▶ Womit beschäftigt sich die Person viel?
- ▶ Gibt es offensichtlich besonders liebevoll gestaltete Plätze oder Räume, worauf legt die Person besonderen Wert?

Welche Eigenschaften, Charaktermerkmale und Eigenheiten haben Sie entdecken können. Formulieren Sie sie hier (gerne in der dritten Person)?

---



---



---



---



---



---



---



---

Einen weiteren guten und intuitiven Zugang zu den eigenen Eigenschaften bekommen Sie über Vergleiche. Das können beispielsweise Vergleiche mit Gegenständen, Tieren, Nahrungsmitteln etc. sein. Diese Übung macht auch Kindern und Jugendlichen oder in der Gruppe Spaß, vielleicht möchten Sie sie mit Ihren Kindern oder



Freunden ausprobieren. Es ist immer wieder spannend, was Sie auch durch die Fremdeinschätzung über sich lernen können („Mama, Du erinnerst mich an ein Kamel...“).

---

## 6.6 ICH ALS...

---

Hier einige Anregungen für Vergleiche, die Sie wählen können:

Wenn Sie ein/e... wären, was wären Sie dann?

- ▶ Welche Farbe sind Sie (wenn Sie mit sich im Reinen sind?)
- ▶ Welches Tier wären Sie?
- ▶ Welches Symbol, welchen Gegenstand würden Sie aktuell für sich wählen?
- ▶ Welches Essen, welches Nahrungsmittel verkörpern Sie?
- ▶ Welche Jahreszeit entspricht Ihnen am meisten?
- ▶ Welche Pflanze wären Sie?
- ▶ Welches Kleidungsstück würden Sie darstellen?
- ▶ In welcher Lieblingsrolle würden Sie sich an Fasching verkleiden?
- ▶ Welches Musikinstrument würden Sie verkörpern?
- ▶ Welches Land oder welches Naturelement wären Sie?
- ▶ Welche Automarke würde Sie gut präsentieren?
- ▶ Welches Genre würden Sie darstellen (z.B. Gedicht, Musical, Drama etc.)
- ▶ Welche Sportart wären Sie?
- ▶ Welcher Baustil, welches Gebäude würde Sie repräsentieren?

### ***Meinem Charakter von innen auf der Spur***

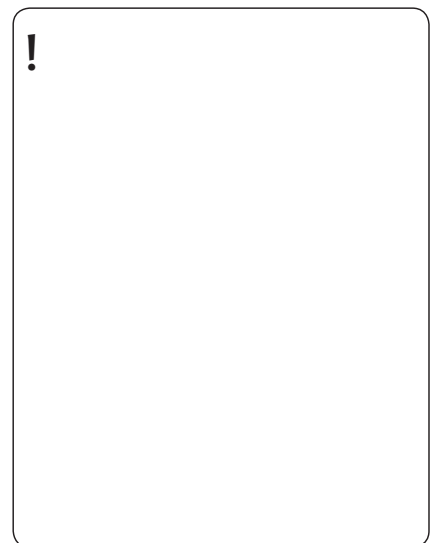
Folgende intensive Übung ebenfalls von Barbara Sher möchte ich Ihnen als Vertiefung ans Herz legen. Versuchen Sie sich dabei freizumachen von Ihrem Vorwissen über Farben. Lassen Sie sich wirklich treiben, indem Sie auf Ihre Intuition hören und schreiben Sie deren Einflüsterungen möglichst unzensiert auf. Sie werden staunen!

---

## 6.7 ICH BIN ROT, GELB, GRÜN... nach B. Sher

---

Suchen Sie sich beispielsweise in Zeitschriften, Bildbänden oder im Internet ein Bild, in dem eine Farbe überwiegt, die Sie anspricht. Oder malen/zeichnen Sie selbst eine Farbfläche, mit den Materialien,



in der Farbe, die Sie mögen. Vertiefen Sie sich in diese Farbe. Stellen Sie sich vor, Sie sind diese Farbe und Sie leihen dieser Farbe Ihre Stimme.

Schreiben Sie hier alle Eindrücke und Empfindungen, die Sie in der Rolle der Farbe haben.

Beispiel: Ich bin Rot. Ich bin urtümlich und geerdet. Ich gehe auf in der Süße der Erdbeeren, aber ich kann auch brennen und verbrennen, wenn man mir zu nahe kommt etc.

Es gibt hier kein farbpsychologisches Richtig oder Falsch, es gibt nur Ihre Wahrnehmung in Gestalt der Farbe.

Ich bin...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Sie hätten es gerne noch einfacher? Diese intuitiven, detektivischen Übungen liegen Ihnen nicht so? Dann biete ich Ihnen hier eine strukturierte, lineare Übung an, die allerdings ein wenig Fleiß erfordert. Lernen Sie sich kennen über vorgebene Eigenschaften. Das Ausmaß, in dem Sie diese Eigenschaften besitzen, ermitteln Sie über ein mehrmaliges Durcharbeiten der Liste.

---

## 6.8 EIGENSCHAFTSLISTE

---

Manchmal fehlen einem selbst die Worte, sich zu charakterisieren, da helfen Eigenschaftslisten mit Adjektiven.

Gehen Sie die Liste (wenn Sie mögen) in vier Durchgängen durch:

- ▶ Im ersten Durchgang bekommen alle Eigenschaften, die Sie haben, einen Punkt.
- ▶ Im zweiten Durchgang bekommen nur die Eigenschaften einen weiteren Punkt, die Sie sehr ausgeprägt bei sich feststellen können.

- ▶ Im dritten Durchgang bekommen die Eigenschaften einen Punkt, die andere in Ihnen sehen (z.B. Partner/in, Eltern, beste Freundin/Freund).
- ▶ Im vierten Durchgang bekommen nur die Eigenschaften einen Punkt, die Sie auch wirklich gerne hätten (unabhängig, ob Sie sie bereits haben).

aktiv	authentisch	autonom	attraktiv	anpassungs- fähig	anspruchsvoll	ausdauernd
begabt	belastbar	bezaubernd	bescheiden	begeisterungs- fähig	brav	charmant
charismatisch	christlich	clever	cool	couragiert	diszipliniert	dankbar
diplomatisch	direkt	distanziert	dominant	ehrllich	effizient	egoistisch
eifrig	einfallsreich	eitel	emanzipiert	einfühlsam	emotional	entspannt
ernst	fabelhaft	fair	feurig	feinfühlig	flexibel	fit
fröhlich	frech	freundlich	friedlich	geduldig	gelassen	großzügig
geistreich	gründlich	geschickt	gelenkig	gütig	humorvoll	handfest
hilfsbereit	höflich	herzlich	idealistisch	innovativ	intuitiv	intelligent
interessiert	integer	kontaktfreudig	korrekt	kritisch	kommunikati- onsfreudig	konsequent
lebendig	leidenschaftlich	leistungsstark	liberal	liebepoll	loyal	motiviert
modisch	musikalisch	mütterlich	natürlich	neugierig	optimistisch	ordentlich
originell	pflichtbewusst	pflegeleicht	poetisch	praktisch	politisch	rational
realistisch	religiös	ruhig	sachlich	spontan	selbstsicher	spielerisch
sportlich	sanft	sensibel	standhaft	sympathisch	temperament- voll	traditions- bewusst
treu	tüchtig	traurig	theatralisch	unkompliziert	unabhängig	unkonven- tionell
vielseitig	vertrauensvoll	widerstands- fähig	wissbegierig	witzig	weltoffen	willensstark
zuversichtlich	zufrieden	zielstrebig	zukunftsorien- tiert	zweiflerisch		

Ihre Top-Eigenschaften schreiben Sie bitte nochmal hier auf:

Ich bin...

---



---



---

Und tragen Sie doch am Ende dieses Kapitels nochmals die Eigenschaften zusammen, die Sie für sich mit Hilfe der Übungen herausgefunden haben. Schreiben Sie in die Mitte des Feldes wieder Ihren Namen und ordnen Sie intuitiv die einzelnen Eigenschaften und Charaktermerkmale so zu, dass die Ihnen sehr wichtigen oder bei Ihnen sehr ausgeprägten nah an Ihrem Kern (bei Ihrem Namen) stehen.

## 7 Ich und mein inneres Team

Wir sind nicht immer gleich. Wir sind uns auch manchmal mit uns nicht einig, wie wir fühlen, denken oder handeln wollen. Dieses Phänomen ist besonders gut durch die Idee vom inneren Team darzustellen, die Schulz von Thun entwickelt hat.

Folgende Annahmen werden im Rahmen dieses Modells gemacht: Jede/r von uns verfügt über eine innere Vielstimmigkeit. Diese Stimmen arbeiten nicht selten neben-, durch- und gegeneinander. Dadurch entstehen immer wieder Konflikte, die bearbeitet werden müssen. Das innere Team benötigt auch eine Leitung, die die inneren Stimmen zu einem funktionsfähigen Team bündelt. Stellen Sie sich die einzelnen Teammitglieder als Schauspieler vor, die von Ihnen als Regisseur/in koordiniert werden.

Jede Persönlichkeit ist dadurch geprägt, dass sie eine typische Aufstellung ihres inneren Teams hat. Zur Persönlichkeitsentwicklung gehört nun auch, dass Außenseiter gut integriert werden. In dem Zusammenhang ist es sehr nützlich zu lernen, wie das innere Team je nach äußerer Situation und Kommunikationspartnern adäquat aufgestellt werden kann, so dass es zu stimmigem Verhalten und zu einer authentischen Außenwirkung kommt.

Dieser Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung, die Entwicklung der Selbstkomplexität soll in diesem Kapitel im Vordergrund stehen.

Je komplexer unser Selbst, je besser unsere Teil-Identitäten miteinander klarkommen, desto widerstandsfähiger werden wir gegen unvorhersehbare Ereignisse und Lebensrisiken.

Es gibt verschiedene Ausprägungen der inneren Teammitglieder. Da wären die Stammspieler, die regelmäßig auf die Bühne treten. Sie gewährleisten die innere und äußere Kontrolle und Kontinuität einer Person und haben oftmals etwas mit den Verhaltensmustern der Eltern zu tun. Sie übernehmen auch die Disqualifikation von anderen Mitspielern, die gerade nicht erwünscht sind, weil sie beispielsweise unangenehme Gefühle wie Angst oder Ohnmacht verkörpern. Dominieren ein oder mehrere Stammspieler eine Person völlig, so wird die Persönlichkeitsentwicklung zunehmend schwieriger.

Dann gibt es die Antipoden, das sind die Gegenspieler jedes Akteurs im inneren Team. Diese werden von den Stammspielern gerne „verbannt“, doch oft mit unangenehmen Folgen, weil sie aus dem Schatten heraus dann dazwischenfunken... Hier ist es hilfreich, die Funktion und Rolle der Antipoden wahrzunehmen und immer wieder miteinzubeziehen.



**Die innere Aufstellung kennenlernen**

---

7.1 BEKANNTE STAMMSPIELER/INNEN

---

Schreiben Sie hier doch einmal spontan auf, welche inneren Stimmen Sie bereits von sich kennen, weil sie sich immer mal wieder zu Wort melden. Geben Sie ihnen schlichte, bezeichnende Namen. Hier eine Auswahl: Die ungerecht Behandelte, die Kämpferin, der Oberlehrer, die Genießerin, der Marathonläufer, die allzeit Verständnissvolle etc. Achten Sie darauf, ob Ihnen das Teammitglied eher weiblich oder männlich vorkommt.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

7.2 TEAMMITGLIEDER KENNENLERNEN

---

Nehmen Sie sich nun eine aktuelle Situation aus Ihrem Leben vor, die Sie als eher schwierig empfinden, z.B. eine anstehende Entscheidung, einen Konflikt, eine für Sie unbefriedigend verlaufene Verhandlung, einen Kontakt, von dem Sie nicht wissen, ob Sie ihn wieder aufnehmen sollen etc.

Schreiben Sie die Situation oder ein für Sie daraus resultierende Ziel in der Ich-Form hier auf:

---



---



---

Dann lassen Sie alle Stimmen zu Wort kommen, die Sie innerlich hören. Dazu benötigen Sie mindestens 20 Minuten ungestörte Zeit. Wenn Sie nichts mehr hören, sagen Sie sich den oben aufgeschriebenen Satz erneut. Schreiben Sie unzensiert alle Stimmen und Kommentare in das Feld auf, auch die, die sich über die Übung an sich lustig machen.

!

- ▶ Kennzeichnen Sie anschließend die Aussagen, die zueinander passen, mit der gleichen Farbe.
- ▶ Welchen Namen würden Sie diesem inneren Teammitglied geben?
- ▶ Erinnert Sie das Teammitglied an jemanden aus Ihrer Biografie?
- ▶ Welche Lieblingsthemen hat das Teammitglied?
- ▶ Welche Stellung haben die einzelnen Teammitglieder?
- ▶ Gibt es Mitglieder, die Sie weniger laut zu Wort kommen lassen möchten, und welche, die Sie stärken möchten?

Wenn Sie auf diesem Weg Ihrer Teammitglieder näher kennengelernt haben, dann wissen Sie auch, wen Sie in welcher Situation eher in den Vordergrund treten lassen können:

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Konflikt mit Ihrem Vorgesetzten, dann wäre „die Pragmatische“ oder „der Selbstbewusste“ eher an der Reihe als „die Beleidigte“ oder „der Spaßmacher“. Oft sind unsere Teil-Identitäten wie die zwei Seiten einer Medaille. Mal bin ich eher die, die persönliche Rückzugsmöglichkeiten braucht und sich als eher eigenbrötlerisch sieht. Dann bin ich wieder jemand, der den Kontakt zu anderen Menschen sucht und sich auf der Geburtstagsfeier eines Freundes rundum wohl fühlt – all dies schließt sich gegenseitig nicht aus: Sie sind viele und Sie dürfen diese einzelnen Anteile Ihrer Persönlichkeit immer je nach persönlicher Befindlichkeit, Anforderungen Ihres Umfelds und der Situation in Balance bringen. Das macht eine reife Persönlichkeit aus, dass sie authentisch und situationsangemessen mit ihrem inneren Team agieren kann.

### ***Mit dem inneren Team arbeiten***

---

#### 7.3 MEINE IDEALES INNERES TEAM *nach S. Brodmerkel*

---

Nun stellen Sie sich doch einmal Ihr inneres Team im Optimalfall vor. Nehmen Sie dazu beispielsweise Gummibärchen, Spielfiguren, Büroklammern, oder was Sie sonst zur Hand haben:

- ▶ Wie sehen Sie Ihr Team (ist es eine Mannschaft mit Kapitän, die Regierung mit Regierungschef, eine Familie, ein Rat der Weisen etc.)?
- ▶ Wer ist dabei? Wie heißen die Stammspieler/innen
- ▶ Wer hat das Sagen?
- ▶ Wer arbeitet wem wie zu?
- ▶ Wie ist die Organisationsstruktur?

In der Auseinandersetzung mit Ihrem inneren Team sind Ihnen vielleicht Rollen oder Teammitglieder begegnet, die Sie nicht so mögen, oder die Sie für überholt halten.

Fassen Sie in der folgenden Übung doch noch einmal zusammen, welche Rollen Sie in der Vergangenheit oft angenommen haben und welche Sie sich zukünftig eher wünschen würden:

---

#### 7.4 ROLLENKLÄRUNG

---

Möglicherweise kennen Sie die kleine Gedankenpielerei: Stellen Sie sich vor, sie landen unverletzt auf einer einsamen Insel mit noch einigen weiteren Personen. Welche Rolle übernehmen Sie in den ersten Tagen und danach? Was liegt Ihnen da, sind Sie eher Kundschafter oder Versorger, Heiler oder Lehrer etc.? So kommen Sie recht schnell Ihren zentralen Rollen auf die Spur. Vergessen Sie aber auch nicht die weniger deutlichen, die Sie immer wieder übernehmen.

Hier einige Rollenbeispiele, die Formulierungen können völlig frei sein: Anführerin, Begleitperson, Wachhund, Stimmungskanone, der Mann im Hintergrund, das schlechte Gewissen etc.

<i>Rollen:</i>	<i>Ich in der Vergangenheit</i>	<i>Ich in der Zukunft</i>
Eine Klientin erarbeitet nebenstehende Rollen für sich:	Mutter, Rückenfreihalterin, Partnerin, Gespielin, Ehrenamtliche, Dienstmädchen	Balancehalterin zw. Familie und Beruf, kompetente Fachfrau, Ehrgeizige, Respektsperson, Verdienerin
Ein Klient findet folgende Rollen für sich:	Freundlicher Vorgesetzter, fähiger Art Director, Stressmanager, Leistungserfüller	Lebenskünstler, Kreativer, Anspruchsloser (Lebensstandard), Freidenker, Traumtänzer, Geliebter, Lehrer
Und Sie?		

Schreiben Sie dann auf, was Sie noch benötigen und was Sie tun können, damit diese neuen Rollen Ihnen passen, bzw. diese besonderen Teammitglieder gestärkt werden:

---

---

---

---

---

## 7.5 ARBEITSROLLEN

Interessant ist sicher auch noch ein Blick auf Ihre bevorzugten Rollen, die Sie in beruflichen Kontexten einnehmen.

Kennzeichnen Sie jeweils drei Rollen, die Ihnen sehr liegen und drei Rollen, die Sie gar nicht mögen:

1. *Kritiker/in, Reformer/in:*

Mir ist es wichtig, neue Ideen kritisch zu beleuchten, aber auch bestehende Strukturen immer weiter zu verbessern und zu optimieren.

2. *Anführer/in, Beschützer/in:*

Ich gebe gerne in einer Gruppe den Ton an und entscheide zügig, wo es lang geht. Dabei fühle ich die Verantwortung für die Gruppe und möchte ihr gerecht werden.

3. *Mediator/in, Vermittler/in:*

Ich verstricke mich nicht in inhaltliche Diskussionen, sondern achte darauf, dass alle zu Wort kommen und die Bedürfnisse der verschiedenen Positionen klar dargestellt werden.

4. *Bewahrer/in:*

Ich achte darauf, dass nicht vorschnell Bewährtes aufgegeben wird. Ich halte Traditionen für wichtig und setze mich dafür ein, Veränderungen mit Bedacht anzugehen.

5. *Stabilisierer/in, Helfer/in:*

Mir ist es vorrangig wichtig, dass es allen in der Gruppe gut geht. Ich fühle mich verantwortlich für Harmonie, gegenseitiges Verständnis und dass niemand gefühlsmäßig zu kurz kommt.

6. *Berater/in:*

Ich will gerne alle Beteiligten mit ihren Positionen verstehen. Dann identifiziere ich mich mit Ihnen, berate sie und unterstütze sie in ihrem Anliegen.

### 7. *Motivator/in, Idealist/in:*

Mir gelingt es gut, andere mitzureißen und zu begeistern. Ich habe immer gute Ideen, manchmal sogar große Visionen, die ich gut darstellen kann.

### 8. *Entwickler/in:*

Ich kann auch in komplexen Situationen und bei umfangreichen Aufgabenstellungen gut analysieren, strukturieren und Projekte planen und deren Umsetzung Schritt für Schritt angehen.

### 9. *Organisator/in:*

Mir macht es großen Spaß alles Mögliche bis ins letzte Detail zu organisieren. Mir ist es wichtig, dass immer etwas läuft. Ich liebe Pläne und Struktogramme und arbeite gerne termingerecht.

### 10. *Denker/in, Beobachter/in:*

Ich begeben mich manchmal freiwillig in die Vogelperspektive und schaue mir die Aufgabe/die Situation von außen an. So kann ich gut konzeptionell denken und arbeiten, weil ich das große Ganze im Blick behalte. Ich hasse Dünnbrettbohrer, mir macht man so schnell nichts vor.

### 11. *Durchführer/in, Macher/in:*

Ich packe gerne an und setze Dinge um, auch wenn sie nicht auf meinem Mist gewachsen sind. Ich freue mich über Fortschritte und wenn ich etwas bewegen kann.

### 12. *Entdecker/in, Pionier/in:*

Ich mag es, neue Dinge anzudenken und auszuprobieren und neue Wege zu beschreiten, auch wenn sie risikoreich sind. Ich lebe gerne zukunftsorientiert und suche immer wieder die Herausforderung.

- ▶ Überlegen Sie, inwiefern diese beruflichen Rollen von Ihren privaten Rollen abweichen oder diese ergänzen. Vervollständigen Sie mit evtl. neu entdeckten Rollen auch Ihr Team in Übung 7.3.
- ▶ Gibt es eine Rolle, die Sie vielleicht bisher noch nie ausprobiert haben, die Sie aber sehr interessieren würde?
- ▶ In welcher Situation könnten Sie sie denn gleich einmal ausprobieren?

---

---

---

## 8 In Kontakt mit meinem Kern

Im letzten Kapitel haben wir uns nun mit den vielen Facetten Ihrer Persönlichkeit beschäftigt. Da waren vermutlich auch einige Schichten Ihrer Persönlichkeit dabei, die Sie sich mit der Zeit zugelegt haben, um sich zu schützen, oder weil Sie damit bestimmte Phasen Ihres Lebens besser bewältigen konnten.

In diesem Kapitel soll es nun vertieft darum gehen, dass Sie sich mit Ihrem Wesenskern vertraut machen. Es geht darum, zu sehen, wer Sie sind und wer Sie eben auch nicht sind und diese Realität dann auch anzuerkennen und weiterhin danach zu handeln. Damit stärken Sie Ihre Authentizität, Ihre Wahrhaftigkeit. Geht es Ihnen auch so, dass Sie Menschen, die Sie beispielsweise durch Ihre Außenwirkung und Ihre Leistungen gar nicht so toll finden, doch bewundern, weil sie in sich selbst zu ruhen scheinen und mit sich im Reinen sind?

Ein Weg dorthin liegt m.E. darin, intuitiver leben zu lernen und dadurch mehr im Einklang mit der Umwelt und mit den eigenen Gefühlen zu stehen.

Um uns selbst näher kennenzulernen, dürfen wir auf die Macht der Intuition vertrauen. Der Sitz der Intuition ist das Unterbewusstsein. Hier werden unsere Sehnsüchte, Träume und Wünsche „ausgebrütet“, gelagert und immer wieder neu sortiert. Stellen Sie sich das Bewusstsein als die kleine Spitze des Eisbergs vor, und das Unterbewusstsein als den riesigen Teil des Eisbergs, der verborgen unter der Wasseroberfläche schwimmt.

Nach C.G. Jung ist das Unbewusste, das ich hier mit dem Unterbewusstsein gleichsetze, angefüllt mit uralten Wahrheiten, die über das hinausgehen, was wir in unserem Leben schon an persönlichen Erfahrungen gemacht haben. Aufgrund dieser Wahrheiten haben wir z.B. ein intuitives Verständnis von Mythen oder Symbolen. Es wäre schade, ja geradezu fahrlässig, wenn wir diese Quellen in uns zuschütten. Wenn wir der Kraft unserer Intuition vertrauen, werden wir erleben, dass wir viele Antworten auf unsere Fragen schon in uns tragen und nur lernen müssen, auf unsere innere Stimme zu hören. Das in der aktuellen Neuroforschung so genannte emotionale Erfahrungsgedächtnis kann uns oft im Millisekundenbereich Rückmeldung geben, ob eine Entscheidung, eine Person etc. zu uns und unserem Kern passt oder nicht.

### *Moments of Excellence*

Wie erkennen Sie, dass Sie Ihrer Intuition folgen? Dazu kennen Sie von sich oder anderen einige körperliche Anzeichen:

MACHEN SIE IHR EIGENES  
WIEDERENTDECKEN  
ZUR ERSTEN PRIORITÄT  
IN IHREM LEBEN.

*Robin Norwood*

- ▶ Ein Funkeln der Begeisterung in den Augen, Dynamik in Mimik und Gestik;
- ▶ Eine leuchtende Ausstrahlung, die mal Freude, mal Liebe oder Leidenschaft sein kann;
- ▶ Eine Kraft, die in der Lage ist, auf andere überzugehen und sie von dem Anliegen oder Vorhaben zu überzeugen;
- ▶ Erotische Energie oder zumindest ein Kribbeln im Bauch, das Mut und Risikobereitschaft zur Folge hat.

Im Neurolinguistischen Programmieren wird dieses Erleben als Zustand schöpferischer Energie bezeichnet. Auf dem Höhepunkt dieses Zustands gibt es „Moments of Excellence“, die dadurch entstehen, dass Sie plötzlich Ihr volles Potential psychischer Kräfte mobilisieren können. Es wäre doch hilfreich, diese Kräfte, die aus unserem Persönlichkeitskern kommen, auch gezielt nutzen zu können?

---

### 8.1 STERNSTUNDEN VERANKERN

---

- ▶ Welche Situation innerhalb des letzten Jahres fällt Ihnen ein, bei der Sie ein oder mehrere der eben beschriebenen Merkmale bei sich festgestellt haben? In diesen Situationen oder bei diesen Erlebnissen fühlten Sie sich ganz bei sich:

---

---

---

---

---

- ▶ Versetzen Sie sich erneut in diese Situation zurück und erleben Sie sie so gut wie möglich nach, indem Sie sich auf Ihre fünf Sinne konzentrieren. Was haben Sie gehört, gefühlt, gesehen, gerochen und geschmeckt in dieser Situation?

---

---

---

---

---

- ▶ Während Sie sich diesen Erinnerungen hingeben, finden Sie einen Punkt im Bereich Ihrer Hände oder Arme, den Sie leicht drücken und diese Eindrücke und positiven Gefühle dort hineinfließen lassen. Das ist Ihr Anker, den Sie in Zukunft verwenden können, um durch Berührung schneller als durch Erinnerung sich wieder in diesen Sternstunden-Zustand zu versetzen.

Mein Anker:

---

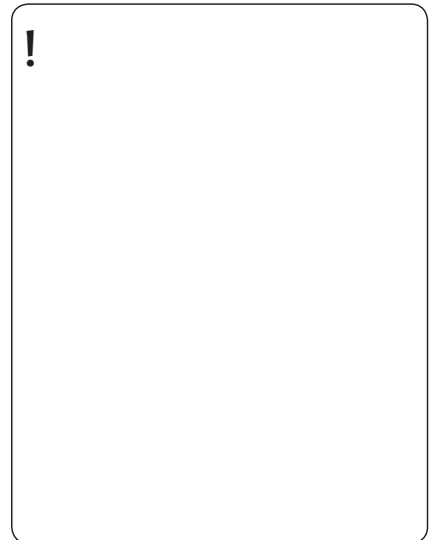
Diesen Anker können Sie nun auch schon präventiv verwenden, indem Sie sich eine schwierige Situation vergegenwärtigen, die bei Ihnen demnächst ansteht. Drücken Sie dann Ihren Anker leicht, um Ihren Zustand schöpferischer Energie auf die zukünftige Situation zu übertragen und innerlich einen erfolgreichen Verlauf für sich zu visualisieren.

### **Gefühle verstehen**

Eine weitere Möglichkeit, sich besser zu verstehen, ist unser Zugang zu unseren Gefühlen. Wenn wir sie klarer und deutlicher wahrnehmen könnten, dann können wir sie besser als Informationsquelle unserer aktuellen Befindlichkeit nutzen. Wenn wir allerdings diese Gefühlsverbindung über längere Zeit unterdrückt haben, kann sich dies in gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder auch in einer Art Energielosigkeit niederschlagen. Indem wir wieder durchlässiger werden, mehr mit unseren Gefühlen in Kontakt treten und lernen, sie besser zu handhaben, können wir wieder Zugang zur positiven Wirkung unserer Gefühle, zu einer neuen Form von Lebendigkeit bekommen.

Viele Menschen trauen sich selbst nicht über den Weg. Sie nehmen zwar ihre Gefühle immer wieder diffus wahr, aber sie schenken ihnen keinen Glauben. Mag sein, dass Sie befürchten, von ihnen überwältigt zu werden, oder dass sie es über Jahre aus den verschiedensten Gründen eingeübt haben, ihre Gefühle zu vernachlässigen. Doch was kann man tun, um Gefühle deutlicher wahrzunehmen?

Hier kommt uns unser Körper mit seinen Empfindungen zur Hilfe, die als Brücke zwischen unserer Verstand und unseren Gefühlen fungieren können. In den folgenden zwei Methoden üben Sie, die Aufmerksamkeit bewusst auf Ihren Körper und dessen Empfindungen zu lenken. Darüber bekommen Sie neuen Zugang zu ihren Gefühlen. Sie finden zunehmend zurück zu seelischer Ausgeglichenheit und innerer Klarheit.



EINE INNERE SITUATION,  
DIE MAN SICH NICHT  
BEWUSST GEMACHT HAT,  
TAUCHT AUßEN ALS  
SCHICKSAL AUF.

*C.G. Jung*

---

## 8.2 FOCUSING nach T. Gendlin

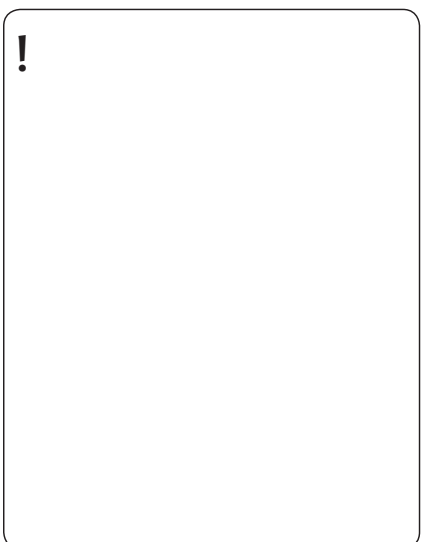
---

Versuchen Sie folgende Übung Schritt für Schritt nachzuvollziehen. Je besser Sie sie eingeübt haben, desto mehr wird sie dann zu einem großen Ganzen, das Sie nicht mehr in Schritte zerlegen müssen.

1. Konzentrieren Sie sich auf das Innere Ihres Körpers (z.B. den Brust- oder Magenbereich). Fragen Sie sich: „Wie sieht es derzeit in mir/mit mir aus?“

Nun werden erste Empfindungen in Ihnen aufsteigen. Versuchen Sie zu erspüren, auf welche Bereich Ihres Lebens sich diese beziehen.

2. Haben Sie einen Bereich ausgemacht, dann lassen Sie das Gefühl nochmals in seiner Gesamtheit auf sich wirken und spüren Sie dessen Sitz im Körper (ist es ein dunkler Ball im Bauch, ein Lichtwerden im Bereich der Stirn, ein Wärmegefühl in der Brust, ein Engerwerden in der Leistengegend?).
3. Finden Sie einen treffenden Vergleich, ein Bild, einen Satz ein Eigenschaftswort, das genau zu diesem Gesamtgefühl passt, zu dem Sie immer noch Verbindung halten. „Kraftvoll wie ein Tiger“, „ein warmer Stein“, „rauschendes Wasser“, „Sog in die Tiefe“, „aufblühender Blütenkelch“, „am Boden zerstört“ könnten solche Begriffe sein, die auftauchen. Wenn Sie das Gefühl haben, es passt hundertprozentig zu Ihrem Gesamtgefühl, dann gehen Sie zum nächsten Schritt, sonst suchen Sie weiter.
4. Halten Sie weiterhin dieses Gefühl in Verbindung mit dem Begriff oder dem Bild in sich wach und fragen Sie sich dann: „Was zeigt mir dieses Gefühl?“ Beobachten Sie dann geduldig Ihren Körper. Er wird Ihnen mit einem „Shift“, einer Art körperlichen Erleichterung oder Entspannung eine Antwort geben.
5. Nehmen Sie alles auf, was kommt. Hier einige Beispiele: Ein Weich-werden in den Knien zeigt Ihnen, dass Sie vieles zu ernst genommen haben und die Dinge in Zukunft entspannter angehen könnten. Ein Schauer im Nacken könnte darauf hinweisen, dass Sie einem ganz zentralen Wert in Ihrem Leben auf der Spur sind, dem Sie mehr Raum geben sollten. Ein großes, helles Gefühl in der Brust könnte darauf hinweisen, dass Sie viel zu geben haben, wenn Sie „es fließen lassen“. Wenn Sie sich mit der Interpretation Ihrer Körperempfindung nicht so ganz sicher sind, dann besprechen Sie sich mit einer vertrauten, Ihnen wohlgesonnenen Person und sammeln Sie gemeinsam Interpretationsansätze.



## Gefühle beeinflussen

---

### 8.3 GEFÜHLE VERSTÄRKEN ODER ABSCHWÄCHEN

---

Zum Leben einer reifen Persönlichkeit gehört auch, dass sie von Gefühlen nicht überrollt wird, sondern diese „managen“ kann. Aber wie soll das gehen? Hier kann man viel bei Meditationsmeistern vor allem des Buddhismus lernen. Aber wir beschränken uns auf einige leicht erlernbare, grundlegende Techniken. Sie können diese im Alltagsleben üben, ohne dass Sie gerade intensive Emotionen haben. Einmal eingeübt, stehen sie Ihnen dann auch in kritischeren Situationen zur Verfügung, wenn Sie Ihre Emotionen besser als bisher steuern möchten.

1. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie länger aus als ein und machen Sie nach jedem Ausatmen ein kleine Pause. Durch diese Tiefenatmung erhalten Sie schnellen Zugang zu Ihrem limbischen System, dem Sitz Ihrer Gefühle.
2. Alles, was auftaucht: Gefühle, Gedanken, Sinneseindrücke lassen Sie vorbeiziehen, wie kleine Boote, die einen Fluss hinuntertreiben. Wenn Sie merken, Sie sind mal wieder in ein Boot eingestiegen und sich mit dem Gedanken oder dem Gefühl beschäftigen, dann steigen Sie aus und nehmen Sie wieder eine Position am Ufer ein, von der aus Sie alles vorbeiziehen lassen können.
3. Konzentrieren Sie sich dann auf das, was Sie fühlen wollen. Wenn Sie ein Gefühl wie Zorn abschwächen wollen, konzentrieren Sie sich auf das Gegengefühl wie Verständnis oder Mitgefühl. Sie entscheiden selbst, was Sie als Gegengefühl für wünschenswert halten. Fühlen Sie sich dabei wie ein Gefäß, das dieses neue oder zu verstärkende Gefühl in sich aufnehmen kann.
4. Wenn Sie ein Gespür für das Gefühl entwickelt haben, lassen Sie es wachsen, aufgehen und erblühen, während Sie mit Ihrer Konzentration bei Ihrer Atmung bleiben.
5. Fragen Sie sich, wo Sie gerade das Gefühl im Körper spüren. Von dort ausgehend können Sie sich vorstellen, wie es sich immer weiter ausbreitet, bis es Sie ganz erfüllt.



Im Rahmen der Salutogenese, des Forschungsbereichs, der untersucht, was Menschen gesund erhält, wurden drei „gesunderhaltende“ Haltungen entdeckt. Diesen drei Einstellungsbereichen können Sie mit Hilfe der hier aufgeführten Übungen auf die Spur kommen:

Wenn Sie sich selbst besser kennen, dann fällt es Ihnen leichter:

1. Emotional und kognitiv zu verstehen, was mit Ihnen in bestimmten Situationen geschieht,
2. das Gefühl und Handlungsbewusstsein zu behalten, dass Sie mit dem wer Sie sind und was Sie können, alles, was Ihnen im Leben begegnet, schon in den Griff bekommen,
3. ein Empfinden dafür zu haben, dass das, was mit Ihnen geschieht und wie Sie damit umgehen für Sie einen Sinn ergibt. Sie glauben insgesamt, dass das Leben es wert ist, sich zu engagieren und Herausforderungen anzugehen.

Diese drei Faktoren stärken die innere Stabilität. Der Mensch braucht demnach einen inneren Zusammenhang, dass er nicht seinen Halt verliert und seiner selbst unsicher wird, dieses Prinzip wird in der Psychologie Kohärenz genannt.

### ***Gute Rahmenbedingungen schaffen***

Wir alle haben selbst in den unruhigsten Zeiten eine Art inneren Raum, in den wir uns zurückziehen können, um wieder zu uns selbst zu finden. Gehen Sie mit auf eine Reise zu diesem inneren Ort und richten Sie sich dort häuslich ein, damit Sie jederzeit dorthin zurückkehren können, wenn Sie es brauchen.

---

## 8.4 REISE ZUM INNEREN ORT DER KRAFT

---

### *Reise zum inneren Ort der Kraft*

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Prüfen Sie Ihre Körperhaltung, ob Sie so regungslos die nächsten Minuten verbringen können.

Schließen Sie die Augen. Achten Sie auf Ihren Atem, atmen Sie ruhig ein und aus, lassen Sie den Atem von alleine fließen, so wie er will.

Stellen Sie sich nun vor, sie liegen bequem auf einer Wiese und sinken tief ins weiche Gras. Die Luft hat genau die richtige Temperatur, ein leichtes Lüftchen streicht über Sie, Sie fühlen sich wohl.

Ganz langsam schlafen Sie ein und beginnen zu träumen. Im Traum wandern Sie an einen Ort, an dem Sie gerade sehr gerne sein möchten

Sie sind allein, auch wenn Sie diesen Ort vorher nicht allein erlebt haben. Wo befinden Sie sich? Sehen Sie sich um.

Versuchen Sie den Ort zu hören – zu riechen – zu fühlen. Setzen Sie sich an diesem Ort auf den Boden. Dies ist Ihr Ort, an dem Sie sich wohl fühlen, dort werden Sie einen geheimen Raum entdecken, das Zentrum Ihrer inneren Kraft.

Sie sehen sich um, wo der Eingang zu dem geheimen Raum sein könnte, wie sieht Ihr Eingang aus?

Langsam treten Sie auf den Eingang zu und öffnen ihn, Sie kommen in einen Raum. Wie groß ist dieser Raum? Ist es ein Haus, ein Nest, eine Höhle oder wie sieht er bei Ihnen aus?

### *Tipp:*

Download als mp3 auf:  
[www.meinberufsweg.de](http://www.meinberufsweg.de)  
> Downloads

*Fortsetzung: Reise zum inneren Ort der Kraft*

Welche Materialien finden Sie in Ihrem Raum an den Wänden, auf dem Boden, im Raum selbst?

Behutsam gehen Sie in die Mitte dieses Raumes und sehen sich gründlich um. Was Sie auch immer sehen, Sie werden den Raum so einrichten, dass er Ihr Zuhause wird. Erträumen Sie Ihre Möbel und sofort sind sie da. Was benötigen Sie, um sich wohl zu fühlen? Ein Kaminfeuer, ein großes Bett, vielleicht nur einen dicken Teppich?

Schieben Sie Ihre neuen Einrichtungsgegenstände solange hin und her, bis Sie zufrieden sind.

Probieren Sie verschiedene Positionen in Ihrem neuen inneren Zuhause aus, steht alles an der richtigen Stelle? Sitzen Sie gut? Brauchen Sie vielleicht noch einen besonderen Blick aus dem Fenster?

Sie sehen sich um und sind zufrieden mit Ihrer Arbeit. Hierhin können Sie sich zurückziehen, alleine sein und sich wohlfühlen.

Während Sie den Anblick noch genießen, klopft jemand an Ihre Tür. Neugierig öffnen Sie und begegnen einer Person, die Sie herzlich anlächelt. Diese Person kann Ihr innerer Ratgeber oder Ihre Meisterin sein, mit der Sie sich in Ihrem Raum besprechen können, wenn Sie möchten.

Wie sieht sie bei Ihnen aus? Sagt Sie etwas zu Ihnen?

Die Person verabschiedet sich wieder. Und Sie blicken sich nochmal in Ihrem neuen inneren Zuhause um. Sie wissen, dass Sie jederzeit wiederkommen können. Alleine, um zur Ruhe zu kommen oder um Rat und Kraft im Gespräch zu suchen.

Dann treten Sie durch den Ausgang ins Freie. Sie genießen nochmal den Anblick Ihres geliebten Ortes. Dann strecken Sie sich, schütteln Sie Ihre Hände aus, öffnen Sie langsam Ihre Augen und kommen Sie zurück von Ihrer Phantasiereise in den anderen Teil der Wirklichkeit.



Auch äußere Faktoren können dazu beitragen, diese innere Stärke immer neu wiederzufinden und sich durch bewusste Wahl immer wieder an Ort zu begeben oder mit Menschen zu umgeben, die dieses „Ganz-bei-sich-Sein“ begünstigen.

---

### 8.5 ÄUßERE FAKTOREN FÜR INNERE STÄRKE

---

Versuchen Sie sich hier einmal zu erinnern, an welchen Orten Sie sich besonders wohl gefühlt haben und an denen Sie mit sich im Reinen waren.

*Orte:*

*Grund:*

Z.B. der See in Tirol	Die tiefblaue Farbe beruhigt mich, der Wind bläst alle Sorgen weg, dort ist keine Menschenseele


Dann überlegen Sie, ob es Ihnen mit Menschen ähnlich geht: Bei manchen Menschen können Sie ganz Sie selbst sein:

*Menschen:*

*Grund:*

Z.B. meine Freundin Friederike	Sie nimmt mich so wie ich bin, wir lachen viel zusammen und lassen die Seele baumeln.

Wenn Sie so herausgefunden haben, was oder wer Ihnen gut tut, um wieder ins innere Gleichgewicht zu finden, dann setzen Sie dieses Wissen bewusst ein, indem Sie sich in gewisser Regelmäßigkeit an bestimmte Orte begeben oder sich gezielt mit den jeweiligen Menschen verabreden. Und das führt uns schon zum nächsten Kapitel...

## 9 Die anderen und ich

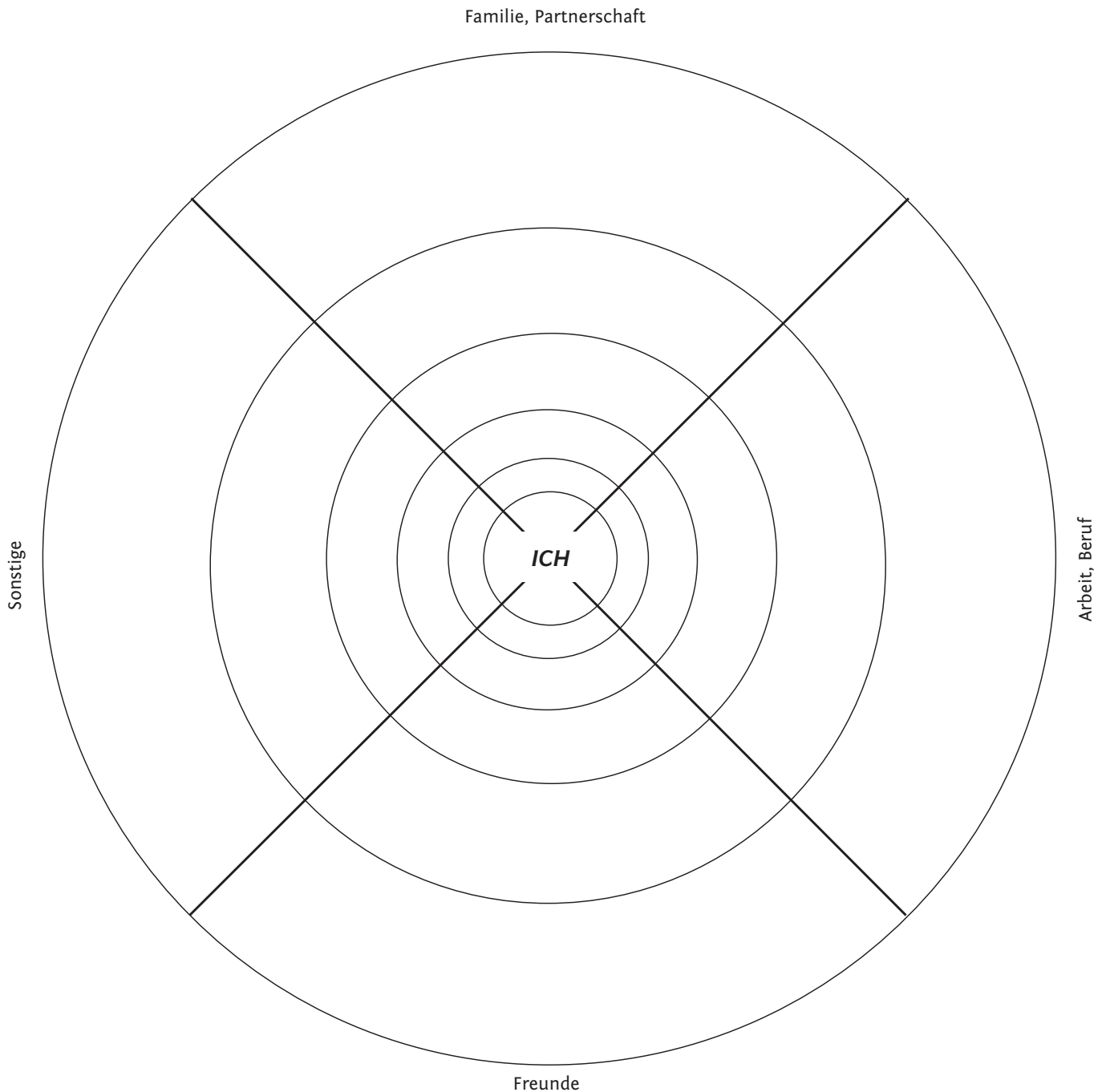
Bisher haben wir uns in den Übungen auf Ihre personale Identität konzentriert. Der Mensch lebt aber niemals für sich allein, immer weist er ebenfalls eine soziale Identität auf. Diese beiden Identitätsbereiche beeinflussen sich wechselseitig.

Um ein Gefühl dafür zu bekommen, in welches soziale Netzwerk Sie eingebunden sind, sammeln Sie doch hier einmal Ihre Kontakte, Bekanntschaften und Freundschaften. Je näher Sie sie bei sich einordnen, desto intensiver und verbundener ist Ihre Beziehung zu ihnen, je weiter weg sie sind, desto lockerer und unverbindlicher wird der Kontakt.

## Meine Beziehungen kennen

### 9.1 MEIN BEZIEHUNGSNETZ

Zeichnen Sie kleine Kreise für Frauen, kleine Rechtecke für Männer. Der Übersicht halber empfiehlt es sich, die Vornamen dazuschreiben. Arbeiten Sie intuitiv, ohne lange nachzudenken.



#### Auswertungsfragen:

- ▶ Was empfinden Sie bei der Betrachtung Ihres persönlichen sozialen Umfelds?

- ▶ Ist die Personenbelegung in allen Segmenten so, wie Sie sich sie wünschen?
- ▶ Gibt es Menschen, die näher in die Mitte sollten und evtl. andere, die weiter an den Rand sollten? Kennzeichnen Sie diese Bewegungen mit kleinen Pfeilen bis zur gefühlt richtigen Position.
- ▶ Stimmt das Verhältnis von Geben und Nehmen zwischen Ihnen und den Personen Ihres sozialen Umfelds?
- ▶ Habe Sie die Einordnung nach bestem Wissen und Gewissen vorgenommen, oder eher sozial erwünscht, so wie wenn Ihnen diejenige Person über die Schulter schauen würde? Wenn ja, was sagt das über Ihre Beziehungen im Netzwerk aus?

Nach dieser Bestandsaufnahme ist Ihnen sicher das ein oder andere aufgefallen, was genau richtig ist in Ihrem Netzwerk, an anderen Stellen würden Sie sich aber auch Veränderung wünschen.

Schreiben Sie hier doch einmal kurz auf, mit welcher Person Sie den Kontakt intensivieren wollen. Überfordern Sie sich (und die anderen) nicht, aber gehen Sie doch einmal auf jemanden zu.

Mit wem möchten Sie gerne innerhalb der nächsten Wochen einmal Kaffee oder ein Bier trinken gehen?

---

Wen möchte Sie in der Mittagspause einmal kurz ansprechen, weil Sie ihn oder sie interessant finden?

---

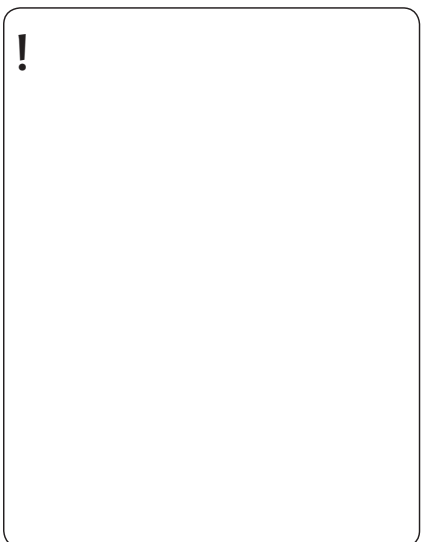
Wem möchten Sie gerne mal wieder ein kleines Geschenk machen?

---

Wen haben Sie schon lange nicht mehr angerufen und einfach gefragt, wie es ihm oder ihr so geht?

---

Wenn wir uns mit uns selbst immer tiefergehender auseinandersetzen, kennen wir uns zunehmend mehr und können dieses Wissen für unser Handeln fruchtbar machen. Manchmal hilft es aber mehr oder ist deutlich effektiver, wenn wir jemanden um eine Fremdeinschätzung bitten. Das ist vielen Menschen nicht so angenehm, weil sie weder positive Dinge noch Kritik über sich selbst gerne hören oder annehmen können.



Es gibt einen guten Mittelweg, den Sie gehen können. Sie betrachten sich selbst von außen mit den Augen der Person, von der Sie sich eine Fremdeinschätzung wünschen würden.

***Mich von Anderen wertgeschätzt wissen***

---

9.2 MIT DEN AUGEN DER MITMENSCHEN *nach W. Loos*

---

Zählen Sie hier fünf Ihnen wichtige Menschen auf, mit denen Sie mindestens einmal im Monat Kontakt haben.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



Wie schätzen diese Menschen Sie ein? Wie werden Sie von ihnen wahrgenommen, schreiben Sie diese Eindrücke hier auf:

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was findet jeder dieser Menschen an Ihnen toll, was macht Sie für den anderen Menschen jeweils so wertvoll?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_



Wenn Sie möchten, können Sie diesen Eindruck natürlich auch von der Person direkt einholen oder sie bitten, Ihnen mitzuteilen, ob Ihr Eindruck richtig ist: „Ich habe mir neulich Gedanken gemacht, wie Du mich eigentlich siehst/wahrnimmst/erlebst. Da bin ich auf folgende Aspekte gekommen... Liege ich da mit meiner Einschätzung richtig?“

Noch spannender wird diese Aufgabe, wenn Sie Vorbilder oder Menschen innerlich befragen, die Sie toll finden, zu denen Sie vielleicht gerne eine Beziehung (gehabt) hätten, die Ihnen aber eher fremd sind. Sie könnten für Sie so eine Art ideale Familie darstellen, oder aber auch einfach als Mentorinnen oder Lehrmeister dienen.

---

### 9.3 FEEDBACK VON DER IDEALEN FAMILIE *nach B. Sher*

---

Schreiben Sie hier die Namen einiger möglicher Familienmitglieder auf. Stellen Sie sich nun vor, diese Personen betrachten Sie liebevoll, während Sie selbst gerade bei ihnen zur Tür hereinkommen. Ihre Familienmitglieder schreiben dann auf, was sie Sie wahrnehmen, z.B. wie Sie sich bewegen, welchen Gesichtsausdruck Sie tragen, wie Sie mit Leuten kommunizieren, wie Sie Tätigkeiten verrichten und welche Eigenschaften sonst bei Ihnen ins Auge springen.

Lesen Sie selbst zwei Beispiele:

*Barbara beschreibt sich mit Barack Obamas Augen:*

Ich sehe eine große Frau mit klarem Blick. Sie tritt selbstbewusst auf und zieht die Blicke der Männer auf sich. Im Gespräch spürt man sofort Ihre Fachkompetenz, sie weiß auf kluge Art zu argumentieren. Ihre Beiträge sind innovativ, aber nicht zu „versponnen“, sie bleibt immer mit beiden Beinen auf dem Boden, auch wenn ihr Humor ihr eine Ausstrahlung von Leichtigkeit verleiht.

*Franziska wählt Barbara Streisand, die sagt:*

Franziska ist grandios, ich liebe es, wie Sie sich bewegt, wie eine Katze so elegant und geschmeidig. Sie wirkt freundlich und ausgeglichen, es bleibt aber ein Rest Geheimnis um sie, dem ich noch nicht auf die Spur gekommen bin, vielleicht soll das so sein.

Und nun lassen Sie sich doch einmal von einigen Menschen beschenken:

<i>Person, die Sie beschreibt:</i>	<i>Statement:</i>

***Frieden schließen mit alten Konflikten***

Wenn Sie so beschenkt zurück auf Ihr bisheriges Leben schauen, gibt es dann Personen, an die Sie immer wieder denken müssen, weil Sie in Unfrieden oder in ungueter Weise mit ihnen auseinander gegangen sind?

Je mehr dieser Personen wir auf einer inneren Liste haben, umso schwerer wird es für uns, nach vorne zu gehen und die Person zu sein, die wir wirklich sind. Alte Bindungen halten uns in alten Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern. Immer wieder werden wir von ihnen wie an einem Gummiband zurückgezogen.

Deswegen ist es eine wunderbare – wenn auch nicht einfache – Übung, abzuschließen mit diesen offenen Baustellen aus der Vergangenheit. Sie werden sehen, wieviel leichter das Leben plötzlich fließt, wenn Sie diesen Ballast nicht mehr mit sich herum schleppen. Wie Sie plötzlich Ziele verwirklichen können, Ihnen Dinge fast zufliegen, die Sie sich schon lange gewünscht haben. Also – die Investition lohnt sich.

---

#### 9.4 GROßREINEMACHEN

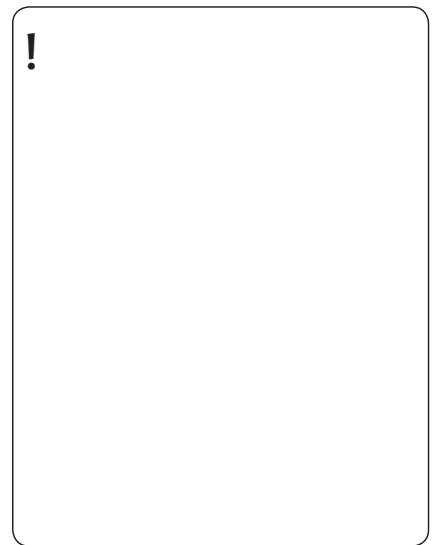
---

Erinnern Sie sich nun möglichst vollständig an alle Menschen, mit denen noch etwas offen ist. Die Gestalttherapeuten sprechen von nicht geschlossenen Gestalten, was ich sehr hilfreich finde. Machen Sie in dieser Übung soziale Kontakte Ihrer Vergangenheit, die nicht gut geendet haben, wieder rund.

Das muss nicht im direkten Austausch mit der Person geschehen, es kann auch durch innere Klärung für Sie stattfinden. Oft ist aber ein letzter Kontakt hilfreicher.

Mit wem haben Sie noch ein Hühnchen zu rupfen? Beim wem möchten Sie sich noch entschuldigen? Was würden Sie bereuen, nicht getan oder gesagt zu haben zu einer Person, die vielleicht morgen tot sein könnte?

Rufen Sie kurz an. Schreiben Sie eine Postkarte, SMS, E-Mail oder gar einen Brief. Verabreden Sie sich auf einen Kaffee oder einen Spaziergang, aber tun Sie es! Beginnen Sie mit einer Person. Diese Erfahrung wird Sie anspornen, auch noch andere Personen zu kontaktieren.



<i>Person</i>	<i>Idee, was Sie zur Bereinigung oder Klärung tun könnten:</i>


---

## 9.5 GEBEN UND NEHMEN

---

Erinnern Sie sich in dieser abschließenden Übung noch einmal an wichtige Beziehungen in Ihrer Biografie vielleicht zu Eltern oder anderen Erziehungspersonen, Lehrern, Partnerinnen und Partnern und wer sonst noch eine besondere Rolle in Ihrem Leben gespielt hat.

Überlegen Sie dann, was Sie aus dieser Beziehung mitgenommen haben. Wie hat diese Beziehung Ihre Persönlichkeit geprägt? Tragen Sie diese Erkenntnisse in Stichworten auf der linken Seite der Lebenslinie ein.

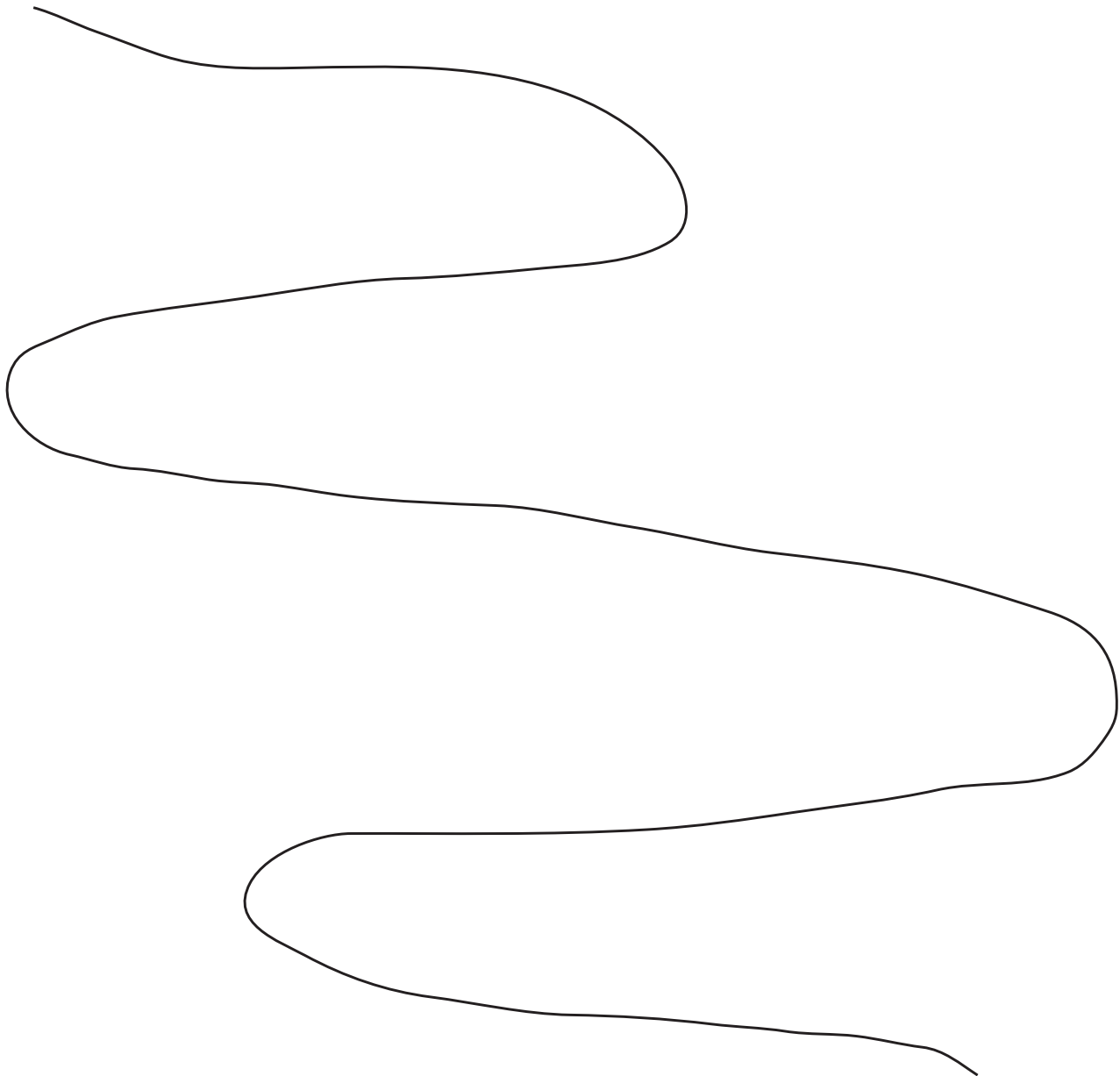
Dann überlegen Sie in einem zweiten Schritt, was Sie den Personen gegeben haben, wie Sie sie vielleicht auch geprägt haben und tragen diese Erkenntnisse auf der rechten Seite der Linie ein.

### *Auswertungsfragen:*

Betrachten Sie nun Ihre Vergangenheit aus der heutigen Perspektive:

- ▶ Hat sich Geben und Nehmen im Gleichgewicht gehalten? Wenn nicht, woran lag das?
- ▶ Möchten Sie daran etwas ändern?

Geburt



heute

## 10 Meine Zukunft und ich

Nach dieser umfassenden Bestandsaufnahme Ihrer Persönlichkeit geht es zum Schluss noch darum, einen Blick in die Zukunft zu werfen. Durch die Annäherung unter vielen Blickwinkeln an Ihren Persönlichkeitskern haben Sie vielleicht gemerkt, dass Sie in Teilbereichen Ihres Lebens noch nicht so authentisch leben, wie Sie das gerne möchten.

Entwerfen Sie in diesem Kapitel einmal für sich das Bild von der Person, zu der Sie wieder oder noch mehr werden möchten. Aus dieser Potentialentwicklungsperspektive können Sie dann Ziele oder Schritte ableiten, die Sie in Ihrem Leben Stück für Stück umsetzen können.

**DER BESTE WEG,  
DIE ZUKUNFT  
VORAUSZUSAGEN, IST,  
SIE ZU GESTALTEN.**

*Willy Brandt*

Die größte Falle des Lebens ist das uneigentliche Leben: Sie leben heute so, um vermeintlich für die Zukunft zu arbeiten: „Wenn ich erst ... erreicht habe, dann fängt mein Leben an...“ „Ich muss erst noch ..., dann darf ich endlich das machen, was ich wirklich machen möchte...“ Manches davon ist unserem Lebensstil geschuldet. Wir arbeiten in Jobs, die keinen Spaß machen, bei denen wir uns als Person nicht selten verbiegen müssen, um einen Lebensstandard aufrechtzuerhalten, damit wir in der Freizeit dann die Person sein können, als die wir uns sehen. Das ist verführerisch. Äußerlichkeiten und die Erfüllung von Bequemlichkeiten sind voraussichtlich nicht der Weg zu der Zukunft, von der Sie träumen. Auf diesem harten Weg der Arbeit am Lebensstandard verlieren wir nicht selten unsere Lebensträume und Lebensziele aus den Augen.

### ***Mich selbst neu erfinden***

Erinnern Sie sich in diesem Kapitel, wie Sie sein möchten. Erzählen Sie Ihre Geschichte neu. So heben Sie sich aus der Masse ab und bekommen Profil. Die Selbstverständlichkeit mit dem eigenen Profil aufzutreten, hilft Ihnen dabei, Ihre Wünsche und Träume für die Zukunft umzusetzen. Sie kennen das aus dem Marketing: Alle großen Marken, die Sie kennen, erzählen eine Geschichte. Dadurch werden Sie bekannt, erfolgreich und wir bezahlen mehr Geld für sie als für No-Name-Produkte.

---

## 10.1 MEINE NEUE GESCHICHTE

---

Integrieren Sie in einer kleinen Geschichte Ihre Vergangenheit mit dem Zukunftsentwurf Ihrer Persönlichkeit. Erzählen Sie diese Geschichte probenhalber Personen, die Sie neu kennenlernen und beobachten Sie deren Reaktionen darauf.

*Helena (45), Versicherungskauffrau oder Kräutерhexe?*

Ich hatte eine wilde Kindheit. Meine drei Geschwister und ich wurden antiautoritär erzogen, keine Ahnung, wie meine Eltern dieses Chaos ertragen haben. Vielleicht habe ich deswegen später einen so strukturierten Beruf erlernt. Ich arbeite derzeit als Versicherungskauffrau. In meiner Freizeit bin ich gerne alleine oder mit meiner Partnerin unterwegs, wir durchstreifen Wälder und Wiesen und sammeln Heilkräuter. Es ist mein größter Wunsch, noch Heilpraktikerin zu lernen und meine Leidenschaft für die Naturheilkunde mit meinem Beruf zu verbinden.

Wenn ich's mir recht überlege, wurde diese Liebe zur Natur schon als Kind gelegt. Wir sind viel alleine im Wald unterwegs gewesen und waren spezialisiert auf essbare Pflanzen. Demnächst werde ich solche interessanten Streifzüge für Schulklassen anbieten.



um die übergeordnete Idee der Porträtmalerei, bei der die Wahl und das Zusammenspiel der Farben die Individualität des Gesichts ersetzen.

---

## 10.2 MEIN PORTRAIT FRÜHER UND IN ZUKUNFT *nach I. Knoebel*

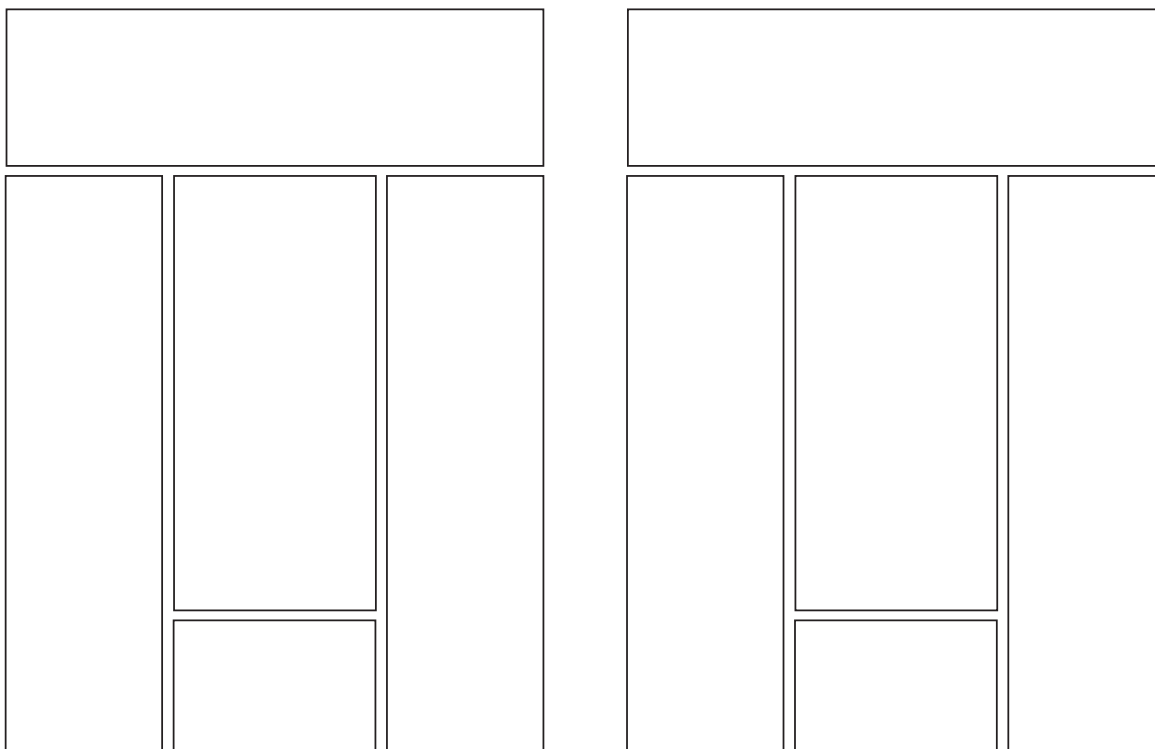
---

Malen Sie die Farbflächen intuitiv in den Farben, die Sie für sich sehen. Zeichnen Sie links Ihr Portrait in der jüngsten oder längeren Vergangenheit und zeichnen Sie rechts Ihr Portrait, so wie Sie gerne in der Zukunft sein möchten.

Wasserfarben eignen sich für diese Übung oder auch wasservermalbare Buntstifte. Wichtig ist, dass Sie einigermaßen den Farbton treffen, den Sie haben möchten.

**MAN SOLLTE VON ZEIT ZU ZEIT VON SICH ZURÜCKTRETEN WIE EIN MALER VON SEINEM BILDE.**

*Christian Morgenstern*



### *Auswertungsfragen:*

- ▶ Wenn Sie die Portraits von außen anschauen: Welche Stimmung vermitteln Sie?
- ▶ War das Ihre Lebensstimmung und trifft das Ihre gewünschte Lebensstimmung?
- ▶ Welche Farben kamen neu dazu, welche haben Sie ganz weggelassen? Welche Wirkung haben für Sie die veränderten Farben auf das Gesamtbild?
- ▶ Wie könnten Sie diese neuen Farben konkret mehr in Ihr Leben bringen (im realen als auch im übertragenen Sinn?)

Erweitern Sie generell die Farbpalette Ihres Lebens. Umgeben Sie sich beispielsweise stimmungsbezogen mit Farben, indem Sie sich in bestimmte Farben kleiden oder ihre Räume unterschiedliche gestalten, so dass Sie dort verschiedene Plätze belegen können, um unterschiedliche Stimmungen zu unterstützen. Sie wünschen sich beispielsweise, sich in Zukunft nach der Arbeit noch mehr zu Aktivitäten aufrappeln zu können? Dann gestalten Sie doch einen Bereich Ihres Wohnzimmers oder Ihrer Küche in aktiven Farben. Begeben Sie sich dorthin als Vorbereitung für Ihre abendlichen Aktionen.

Sie können auch innerlich mehr mit Farben arbeiten, wenn Sie in bestimmte Situationen geraten, in denen Sie gerne farbenreicher reagieren würden. Legen Sie doch mal in einem Konflikt ein erdiges Poltern in Ihre Stimme, motivieren Sie Ihre Kinder mit quietschgrüner Körpersprache oder bitten Sie Ihren Partner mit roséfarbenem Schmelz um einen Gefallen. Sie sind Künstler und Gestalterin Ihres Lebens. Verwenden Sie die volle Farbpalette, dann wird Ihr Leben lebendiger.

### ***Authentisch sein und leben***

Personen, die authentisch leben, prüfen alles, das an sie herangetragen wird, ob es zu ihnen und ihren Zielen passt oder nicht. Viele von uns haben sich im Laufe der Zeit nur so von sich entfernt, weil sie nicht Nein sagen konnten und sich dadurch immer wieder vor den Karren anderer Menschen mit anderen Entwicklungszielen haben spannen lassen. So kann ein Bestandteil der Persönlichkeitsentwicklung sein, dass Sie lernen, sich von Anforderungen abzugrenzen, die ihrer Person zuwiderlaufen. Aber wie machen Sie das?

Die Psychologin Virginia Satir liefert ein gutes Bild dafür. Stellen Sie sich vor, sie haben ein Medaillon um den Hals hängen. Auf der Vorderseite steht ein großes JA, auf der Rückseite ein großes NEIN geschrieben. Unter dem JA steht weiter: „Danke, dass Du mich wahrnimmst. Was Du verlangst, passt hervorragend für mich und die Antwort ist JA“. Unter dem NEIN steht hingegen: „Danke, dass Du mich wahrnimmst. Was Du verlangst passt im Moment nicht für mich und daher ist die Antwort NEIN“.

Wenn Sie Schwierigkeiten mit dem Nein Sagen haben, dann stellen Sie sich doch eine Zeitlang einmal vor, dass Sie dieses Medaillon mit sich führen (vielleicht wie eine polizeiliche Dienstmarke). Oder basteln Sie sich einen solchen Anhänger und tragen Sie ihn unter der Kleidung. Nehmen Sie noch folgenden Gedankenstoß mit in die Übung: Sehen Sie die Antwort NEIN in dem Fall nicht gegen die andere Person mit ihrer Anforderung gerichtet, sondern für Sie selbst, die Sie Ihre Interessen bewusst vertreten.

ZU WISSEN, WAS DU  
WILLST, ANSTATT DEMÜTIG  
ZU DEM JA UND AMEN ZU  
SAGEN, VON DEM DIR  
DIE WELT VORSCHREIBT,  
DASS DU ES WOLLEN SOLLST,  
BEDEUTET, DASS DU DEINE  
SEELE LEBENDIG GEHALTEN  
HAST.

*Robert Louis Stevenson*

Um Ihrem authentischen Ich noch mehr auf die Spur zu kommen, können Sie sich einen idealen Tag vorstellen, in dem Sie so sind und sich so verhalten, wie Sie das schon immer tun wollten.

### 10.3 REISE ZUM IDEALEN TAG

#### *Ein Spaziergang zu Ihrem idealen Tag*

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Prüfen Sie Ihre Körperhaltung, ob Sie so regungslos die nächsten Minuten verbringen können.

Schließen Sie die Augen. Achten Sie auf Ihren Atem, atmen Sie ruhig ein und aus, lassen Sie den Atem von alleine fließen, so wie er will.

Stellen Sie sich nun vor, sie wachen in Ihrem Bett zuhause an einem nicht allzu fernen Tag in der Zukunft auf. Über Nacht durften Sie das Wunder erfahren, dass Sie genau so sein können, wie Sie in Ihrem innersten Kern schon immer sein wollten.

Sie räkeln sich noch einmal gemütlich im Bett, strecken sich und dann stehen Sie auf. Was tun Sie direkt nach dem Aufstehen als erstes? Wie kleiden Sie sich? Was frühstücken Sie und wie verhalten Sie sich zu eventuell anderen anwesenden Personen beim Frühstück?

Bevor Sie aus dem Haus gehen, werfen Sie einen prüfenden Blick in den Spiegel. Wer schaut Ihnen da entgegen? Wie wirkt die Person, die Sie da sehen?

Sie machen sich nun auf den Weg in Ihren idealen Tag. Wohin gehen Sie? Zur Arbeit oder fahren Sie aufs Land? Wonach ist Ihnen zumute? An welche Orte begeben Sie sich?

Welche Menschen begegnen Ihnen? Welche Menschen haben Sie gerne um sich und wie verhalten Sie sich mit ihnen? Was sehen die anderen Menschen um Sie herum, wenn sie Sie heute an Ihrem idealen Tag wahrnehmen? Welche Ihrer Eigenschaften strahlen besonders in die Runde?

Wonach ist Ihnen heute? Was möchten Sie besonders gerne tun? Wollen Sie in der Sonne liegen, oder bekommen Sie den Impuls, Ihren Schreibtisch oder den Keller aufzuräumen? Möchten Sie einfach nur Bummeln gehen oder mit den Kindern einen Ausflug unternehmen? Nehmen Sie sich selbst wahr, welche Tätigkeiten Ihnen im Laufe Ihres idealen Tages einfallen.

Nach einem langen, erfüllten Tag lassen Sie den Abend alleine oder mit anderen Personen ausklingen. Was war Ihnen heute besonders wichtig?

Was haben Sie für sich oder mit anderen genau so erlebt, wie Sie es sich schon immer gewünscht haben? Worauf blicken Sie zutiefst dankbar zurück?

Während Sie noch so darüber nachsinnen, werden Sie ganz ruhig. Denn Sie wissen, dass morgen erneut die Möglichkeit für einen idealen Tag besteht und übermorgen und überübermorgen. Mit diesem Bewusstsein kommen Sie in das Hier und Jetzt zurück.

Sie dehnen und strecken sich wie eine geschmeidige Katze, öffnen langsam die Augen und finden in den Raum zurück.

Sie können diese Übung einfach intuitiv wirken lassen und erste Eindrücke und Erkenntnisse an jedem neuen Tag umsetzen. Sie können

#### *Tipp:*

Download als mp3 auf:  
[www.meinberufsweg.de](http://www.meinberufsweg.de)  
> Downloads

!

Sie aber auch systematisch schriftlich bearbeiten, indem Sie die Fragen durchgehen und die Antworten für sich in Ihr Leben integrieren.

Wenn Sie merken, dass es noch eine deutliche Diskrepanz zwischen Ihrem jetzigen Selbst-Bewusstsein und Selbst-Erleben und Ihrem Ich am idealen Tag gibt, dann hilft folgende Übung aus dem Mentaltraining.

Sie können sich anhand einer Situation Ihres Lebens, die voraussichtlich in nächster Zeit auf Sie zukommt, oder die Sie bewusst herbeiführen, vorher ausmalen, wie Sie mit Ihrem authentischen Ich sein werden. Geeignet sind beispielsweise ein Treffen mit einer Freundin, die nächste Präsentation in einem Meeting, ein Spaziergang mit Ihrem Partner etc. Indem Sie sich diese zukünftige Situation mit allen Ihren Sinnen ausmalen und gedanklich in Besitz nehmen, wird die Wahrscheinlichkeit immer höher, dass Sie dann auch so sind, wie Sie sein wollen und so nach außen wirken und handeln, wie Sie sich innerlich vorbereitet haben.

Diese Übung kommt aus dem Mentaltraining für Spitzensportler, die sich so auf herausfordernde Situationen vorbereiten.

---

#### 10.4 KOPFKINO nach Prof. Knörzer

---

Suchen Sie sich eine bequeme Sitz- oder Liegeposition, in der Sie sich wohlfühlen. Wählen Sie dann eine kleine Situation, die Sie demnächst erleben werden und in der Sie ganz Sie selbst sein werden.

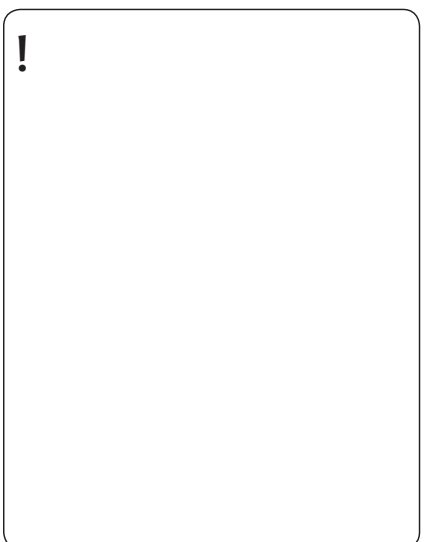
Meine Situation:

---

Atmen Sie wieder möglichst ruhig ein und aus und schließen Sie die Augen. Vor Ihrem inneren Auge erscheint eine Kinoleinwand. Dort können Sie sich selbst zuschauen, wie Sie in dieser Situation sein werden.

Nehmen Sie sich selbst bewusst wahr: Wie ist Ihre Körpersprache, wie bewegen Sie sich? Wie treten Sie mit anderen Anwesenden in Kontakt? Welche Gesten verwenden Sie? Können Sie auch Ihre Mimik sehen? Wie sprechen Sie, wie wirkt das außen? Was sagen Sie und wie klingt dabei Ihre Stimme? Wie reagieren die anderen Personen auf Sie?

Dann gehen Sie selbst in den Film hinein. Erspüren Sie, wie es sich anfühlt, diese Person im Film zu sein. Wie fühlt es sich an diese Gesten auszuführen, sich so zu bewegen, wie Sie sich bewegen? Durchleben Sie die kleine Episode so bewusst wie möglich.



Dann lassen Sie den Film langsam verblassen. Spüren Sie wieder, wie Sie sitzen oder liegen in der Gegenwart. Klopfen Sie Ihren Körper sanft ab, wenn Sie mögen und öffnen Sie die Augen.

Sie können dieses Kopfkino mehrfach zur Vorbereitung auf eine bestimmte Situation durchlaufen. Mit jedem Durchlauf verstärken Sie die innere Bahnung des neuen Ichs, so dass Sie in der Situation, wenn sie eintritt, intuitiv neue Verhaltens- oder Seinsweisen anwenden werden. Probieren Sie es aus!

### **Zum Schluss**

Sie konnten mit Hilfe dieses Arbeitsheftes viele unterschiedliche Facetten Ihrer Persönlichkeit näher kennenlernen. Ich hoffe, Sie mochten das, was Sie da gefunden haben? Nein? Dann sind Sie damit auch nicht alleine. Viele Menschen empfinden eine Diskrepanz zwischen ihrem jetzigen und dem „eigentlichen“ Leben.

Um diese Diskrepanz zu überbrücken, braucht es Mut und Geduld für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Einige Anregungen, wie Sie bei diesem Prozess vorgehen können, habe ich Ihnen vorgestellt. Mir hat der Gedanke immer schon gut gefallen, dass wir letztlich nur Schicht um Schicht das entwickeln, was schon immer da war. Manchmal mag es auch etwas länger dauern, das Auswickeln und Zur-Welt-Bringen, aber das erhöht die Vorfreude...

Denn die gute Nachricht ist: Sie haben Zeit. Persönlichkeitsentwicklung dauert ein ganzes Leben und wer weiß, vielleicht noch darüber hinaus?

Ich wünsche Ihnen einen gütigen Blick im Umgang mit sich selbst und einen wachen Blick für Vorbilder, von denen Sie etwas für sich lernen können.

Leben Sie gut!

Ihre Martina Nohl

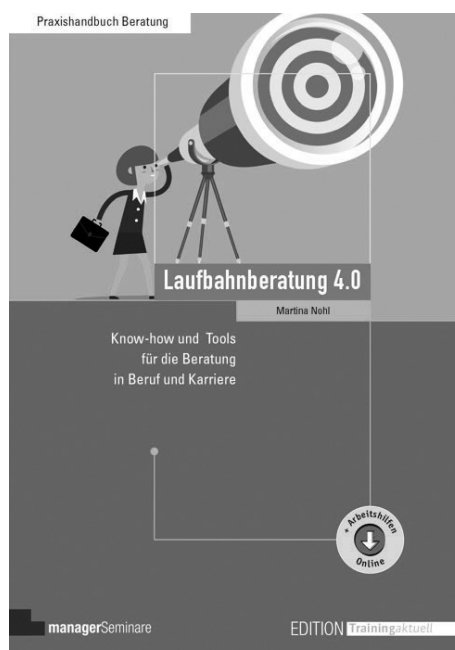
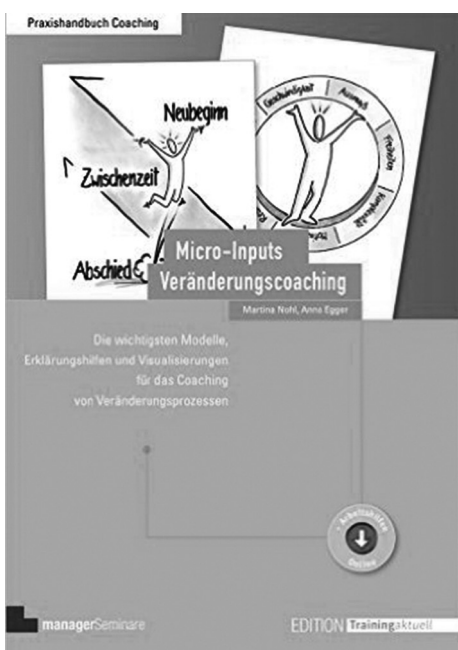
**DIE GRÖSSTE AUFGABE EINES MENSCHEN IN SEINEM LEBEN IST DIE, SICH SELBST ZUR GEBURT ZU VERHELFFEN.**

*Erich Fromm*

**Folgende Arbeitshefte und Bücher der Autorin sind außerdem erhältlich:**



*Für Menschen in beruflicher Veränderung*



*Für Coaches und Berater/-innen, die Menschen in beruflichen Veränderungen begleiten*

- Brodmerkel, S.* (2006): Faktor A: Authentisch Karriere machen, Hamburg
- Cameron, J.* (2010): Der Weg des Künstlers: Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität, München
- Czerny, Th.* (2002): Talente nutzen – erfolgreich sein. Profitieren Sie von Ihrem Potenzial, München
- Defersdorf, R.* (2008): In der Sprache liegt die Kraft. Klar reden, besser leben! Freiburg
- Fischer-Epe, M. ; Epe, C.* (2004): Stark im Beruf – erfolgreich im Leben. Persönliche Entwicklung und Selbst-Coaching, Reinbek
- Gendlin, Eu.* (1998): Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, Hamburg
- Hirschhausen, E. von* (2009): Glück kommt selten allein, Reinbek
- Katselas, M.* (2000): Die Kraft der Tag. Endlich bekommen, was Sie haben wollen, Zürich
- Kingston, K.* (2002): Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags, Reinbek
- Klingenberger, H.; Zintl, V.* (2001): Eigenständig, München
- Knörzer, W.* (2011): Schulungsunterlagen Heidelberger Kompetenztraining
- Lasko, W.* (2001): Motivation und Begeisterung, Wiesbaden
- Nohl, M.* (2008): Anders abnehmen, Norderstedt
- Nohl, M.* (2011): Übergang coaching, Paderborn
- Peseschkian, N.* (2006): Es ist leicht das Leben schwer zu nehmen. Aber schwer es leicht zu nehmen, Freiburg
- Schmid, B.; Hipp, J.*: Antreiber-Dynamiken – Persönliche Inszenierungsstile und Coaching, Institut für systemische Beratung. Online abgerufen am 5.5.2011
- Sher, B.* (2010): Wishcraft. Wie ich bekomme, was ich wirklich will, München
- Storch, M.; Riedener A.* (2005): Ich pack's! Selbstmanagement für Jugendliche, Bern
- Tausch-Flammer, D.; Bickl, L.* (2000): Jeder Tag ist kostbar: Endlichkeit erfahren – intensiver leben, Freiburg





