

Abschlussarbeit von Leonie Höhl



Persönlichkeitsentwicklung – Was hat das alles mit mir zu tun?

Meine Erfahrungen und Erlebnisse auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung.

Inhaltsverzeichnis

1. Bewertungen, Erfahrungen, Selbstreflexion	Seite 1,2,3
2. Das Inselmodell – Vera Birkenbihl (1.1 ?)	Seite 3,4
3. Das Johari – Fenster	Seite 4,5,6
4. Offene, ehrliche und dennoch empathische Kommunikation	Seite 7
4.1 Übersicht für eine ehrliche, empathische und offene Kommunikation	Seite 7,8
5. Das Polaritätsgesetz	Seite 8,9
5.1 Beispiele aus eigener Erfahrung	Seite 9,10
6. Schlussfolgerung	Seite 11
7. Literaturverzeichnis	Seite 12

1. Bewertungen, Erfahrungen, Selbstreflektion:

Ich möchte Dich ein wenig mitnehmen auf meinem Weg zu Weiterentwicklung meiner Persönlichkeit. Dazu möchte ich Dir in dieser Hausarbeit meine Eindrücke, Erlebnisse und Schlussfolgerungen meines Entwicklungsweges vorstellen. Was für mich wichtig war und noch ist und welche Bereiche dazu, meiner Meinung nach, genauer beleuchtet werden sollten. Zuerst würde ich gerne meine Erfahrungen im Bereich „Bewertungen“ mit Dir teilen. Bereits als Kind in jungen Jahren habe ich mitbekommen, wie Menschen über andere Menschen sprechen, über sie urteilen und deren Verhalten oder sie ganz als Mensch bewerten. Es spielt keine Rolle, ob sie diesen Menschen sehr gut kennen oder nur einmaligen kurzen Kontakt hatten. Ganz schnell passiert es, dass andere Menschen bewertet und in Schubladen gesteckt werden und deren Handeln verurteilt und negativ bewertet wird, ohne jeglichen Hintergrund bzw. den zuvor stattgefundenen Ablauf zu kennen.

Ein kleines Beispiel dazu: Ich saß mit zwei Freundinnen im Garten. Meine zwei Kinder und das Kind meiner Freundin, welches wir an diesem Tag kennenlernten, eckten ständig an. Das Kind nahm meinen Kindern das Spielzeug weg oder „ärgerte“ sie, indem es ständig beim Spielen die Wasserschüsseln meiner Kinder ausschüttete, mit denen sie gerade spielten. Meine Kinder waren davon genervt und traurig und haben immer mehr die Lust daran verloren, sich mit dem Kind zu beschäftigen. Für mich wurde es zunehmend anstrengend. Ganz schnell gingen folgende Dinge in meinem Kopf vor:

„Das Kind bekommt viel zu wenig Grenzen gesetzt. Seine Mutter sollte mal härter durchgreifen und dem Kind zu verstehen geben, dass das so nicht geht. Meine Kinder leiden darunter, mich nervt es und unterhalten können wir uns auch nicht wie gewünscht. Man merkt, dass das Kind kaum Kontakt zu anderen Kindern hat und Einzelkind (verwöhnt) ist.“

Ich habe durch diese Gedanken in diesem Moment auf die Mutter und das Kind herabgeschaut, mich auf einen Podest gestellt und gleichzeitig erwartet, dass sich die Mutter jetzt um all meine Anliegen kümmern müsse. Denn es ist ja ihr Kind...

Heute frage ich mich: „Was hatte das alles mit mir zu tun?“ Wieso habe ich selbst keine Grenze für mich und meine Kinder gezogen? Wieso habe ich dem Kind nicht vermittelt, dass es nicht schön ist, was es tut und versucht eine Lösung zu finden, z.B. indem es meine Kinder alleine spielen lässt oder wieso habe ich die Mutter nicht einfach freundlich auf die Situation aufmerksam gemacht, damit sie die Möglichkeit hat, sich der Situation anzunehmen? Wäre diesbezüglich keine Offenheit möglich gewesen, hätte ich doch gehen können und mir mit den Kindern woanders einen schönen Tag machen können?!

Gleichzeitig habe ich meine Freundin und ihre Erziehung in Frage gestellt und Schlussfolgerungen gezogen, ohne den Hintergrund genau zu kennen oder mit ihr das Gespräch zu suchen. Ich habe von ihr im Stillen erwartet, dass sie ihrem Kind eine Grenze setzt, damit es mir und den Kindern gut geht. Ich selbst habe in dem Moment also die völlige Verantwortung für unser Wohlergehen an meine Freundin abgegeben, ohne es offen zu kommunizieren.

Immer öfter habe ich mich selbst dabei erwischt und bin auch heute mit Sicherheit nicht völlig wertfrei. Doch mittlerweile stelle ich mir in solchen Situationen die Frage: „Was hat das alles mit mir zu tun?“

Mit Empathie wäre mir womöglich aufgefallen, dass die Situation auch folgenden Hintergrund gehabt haben könnte:

Vielleicht hatte meine Freundin eine sehr anstrengende Zeit hinter sich, war total erschöpft und einfach nur froh, sich nach langer Zeit des Wiedersehens mal wieder mit uns zu unterhalten. Dabei hat sie vermutlich alles um sich herum ausgeblendet und gar nicht bewusst mitbekommen, was sich bei den Kindern abspielt. Ihr Kind war eventuell einfach nicht gut drauf an diesem Tag, hat sich in letzter Zeit nicht gesehen gefühlt und brauchte in diesem Moment etwas mehr Aufmerksamkeit?! Das wäre eine mögliche Theorie.

Jetzt, wo ich die Situation reflektiere und bewusst anders beleuchte, fällt mir auf, dass ich diesen Zustand mehr als gut auch selbst kenne. Sehr oft gab es ähnliche Momente auch in meinem Leben, nur eben in der „erschöpften und unbewussten“- Rolle.

Hierzu ein Beispiel: Ich sitze nach einem anstrengenden Tag mit meinen Kindern beim Essen und muss dringend in diesem Moment noch einiges für die nächste Woche planen. Während meine Kinder essen, sehen sie ihre Mama, wie sie vor dem Handy, mit Wochenplaner und in völliger Abwesenheit, vor ihnen sitzt. Sie fragen mich Dinge und sprechen mich bewusst an. Ich nehme mit einem halben Ohr etwas wahr. Manchmal reagiere ich unbewusst gar nicht oder antworte halbherzig und gezwungenermaßen, damit ich wieder konzentriert weiter machen kann. Dann fangen die Kinder an zu streiten und benehmen sich „daneben“, was mich natürlich nervt und ich dann mit ihnen schimpfe.

Jemand Außenstehendes könnte das Szenario vermutlich folgendermaßen verurteilen:

„Die armen Kinder werden nicht beachtet, sie sitzt an ihrem Handy und interessiert sich nicht für Ihre Kinder. Traurig, eine Mama zu haben, die selbst beim gemeinsamen Essen nur am Handy hängt. Vermutlich ist sie in Instagram, spielt Spiele oder schaut sich irgendwelche Storys an... Alles wichtiger als die eigenen Kinder, hoffentlich beachtet der Vater sie wenigstens etwas mehr.“

Was in dem Moment in mir vorging, war folgendes:

„Puh, wie soll ich diese ganzen Termine, den Haushalt, die Einkäufe und meine Arbeit unter einen Hut bekommen? Ach und mein Sohn wollte sich ja unbedingt mal mit X treffen, daran muss ich noch denken. Am Montag nach der Arbeit hat meine Tochter Turnen und die Sommerreifen muss ich nächste Woche auch noch montieren lassen. Dann muss ich da mal noch schnell anrufen. Den Kindergartenausflug und das Gemüse für das Frühstück im Kindergarten darf ich nicht vergessen... Achso, und eigentlich wollte ich mich mal mit meiner Freundin zu einem gemeinsamen Spaziergang treffen. Mist! Das wird zu eng. Dann halt nächste Woche. Die Papiermülltonne muss ich gleich noch schnell rausstellen...puh... zu zweit wäre das alles viel einfacher. (einen verantwortungsbewussten Vater, der die Kinder „beachtet“, gab es bisher leider nicht).

Die außenstehende Person, welche meine Situation nicht kennt, urteilt in diesen Moment, ohne zu wissen, was in mir und in unserem Leben vorgeht. Während Sie sich zusammenreimt, dass ich keine Zeit und kein Interesse für meine Kinder habe, weiß Sie nicht, dass ich in meinen Gedanken zur gleichen Zeit unseren Wochenablauf plane, dabei berücksichtige, was meine Kinder sich gewünscht haben und dass ich alles daransetze, dies zu ermöglichen. Das ich meine „freie Zeit für mich“ nach hinten schiebe und ich in diesem Moment nicht an meinem Handy „spiele“. Außerdem weiß Sie nicht, dass ich mit allem völlig allein auf mich gestellt bin und es nun mal keinen Vater gibt, der für meine Kinder da ist.

Gleichzeitig kann ich durch das bewusste Reflektieren meiner eigenen Situation empathischer und wertfreier damit umgehen, wenn ich Szenarien bei anderen beobachte.

Anhand dieser Beispiele möchte ich Euch gerne das Inselmodell von Vera Birkenbihl vorstellen. Das Inselmodell hat mir nochmal ganz bewusst verdeutlicht, wie unterschiedlich jeder einzelne Mensch

sich entwickeln kann und wie wichtig es ist, zu verstehen, dass jeder einen nachvollziehbaren Grund dafür hat, welche Glaubenssätze, Weltanschauung, Werte etc. ein Mensch entwickelt. Dieses Verständnis sorgt dafür, dass ich viel besser mit entgegengesetzten Meinungen und Werten umgehen kann und den Menschen so sein lassen kann, wie er nun mal, ist, ohne ihn zu verurteilen oder abzuwerten zu müssen.

2. Das Inselmodell – Vera Birkenbihl:

Nehmen wir an, jeder Mensch hat seine eigene Insel. Diese Insel ist geprägt von der Erziehung, der jeweiligen Kultur, den persönlichen Gewohnheiten, Meinungen und Vorstellungen. Also all das, was wir als „normal“ ansehen. Dazu kommen die Erfahrungen, die wir sammeln, Erinnerungen und die Erziehung, welche unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen und uns zu dem Menschen formen, der wir jetzt sind.

Treffen zwei Menschen (2 Inseln) aufeinander und beginnen zu kommunizieren, kann es zu einem angenehmen oder unangenehmen Aufeinandertreffen kommen. Umso mehr sich die Inseln (also die Meinungen, Vorstellungen, Erfahrungen etc.) beider Personen ähneln, desto sympathischer sind sie sich und die Kommunikation verläuft leicht und angenehm. Die Inseln überschneiden sich also.

Ist das Gegenteil der Fall und die Inseln (Meinungen, Vorstellungen, Erfahrungen etc.) überschneiden sich nicht, so verläuft die Kommunikation eher schwierig und aneinander vorbei, wodurch Distanz erzeugt wird. Einigungen stellen sich somit nur gering oder sogar gar nicht ein. In manchen Fällen wird der Kontakt zur anderen Person dadurch sogar komplett vermieden, was z.B. im beruflichen Alltag nicht immer geeignet ist.

Zitat: „**Optimaler kommunikativer Umgang nach dem Inselmodell Vera Birkenbihl**“

Wenn das Interesse oder die Notwendigkeit besteht, zwei Inseln miteinander zu verbinden, ist es nach Vera Birkenbihl eine Lösung, zwischen beiden Inseln eine „Brücke“ zu schlagen, an der Stelle, wo sich Einigkeit finden lässt. Wichtig dabei ist, dass ein beidseitiger gegenseitiger Respekt für die unterschiedlichen Dinge beider Personen aufgebracht wird.

Sollte wirklich keinerlei Einigung gelingen, so sollte zumindest eine Einigkeit beider Personen, über die „nicht funktionierende Einigung“ zustande kommen und Verständnis dafür vorhanden sein.

Anders gesagt, sieht eine professionelle Haltung von den Kommunikatoren folgendermaßen aus:

- Es besteht Einigkeit und Akzeptanz darüber, dass jedes Individuum auf verschiedenen Inseln wohnt und es dort ganz unterschiedliche Welten gibt.
- Wir machen uns klar, dass Individuum A sehr wohl das Recht hat, seine eigene Insel genauso legitim zu finden wie Individuum B seine ganz andere eigene Insel. Auch muss akzeptiert werden, dass die Regeln, Normen und Werte, die auf den verschiedenen Inseln ganz unterschiedlich ausgeprägt sind, nicht von allen Individuen verstanden werden können.¹

Bei Einhaltung dieser Punkte kann ein Gespräch im Alltag mit deutlich weniger Konflikt, Abweisung und Verurteilung stattfinden.

¹ vgl. <https://muk-blog.de/fachwissen/insemodell-vera-birkenbihl/> __Abruf 09.05.23 Norine Palme 13.05.2016

Wenn Ihr Euch das Inselmodell vereinfacht und bildlich zu Gemüte führen wollt, dann empfehle ich Euch wärmstens das Video dazu².

Um mich selbst zu reflektieren, hilft mir das offene und ehrliche Gespräch mit anderen Menschen. Ich schätze es sehr, wenn man mir auf eine direkte, freundliche Art mitteilt, was demjenigen aus der Erzählung auffällt, was mir eventuell gar nicht bewusst ist. Mich also auf einen „blinden Fleck“ aufmerksam macht. Im Gespräch und in der Erzählung mit anderen wird mir meist etwas bewusst oder bewusst gemacht, was ich zuvor gar nicht wahrgenommen habe.

In meiner aktuellen Ausbildung zum „systemischen Coach“ bei Inkonstellation wurde das Johari-Fenster vorgestellt, welches mich direkt sehr angesprochen hat, denn dadurch wurde ein Bild für mich vervollständigt, was zuvor nur in vereinzelt Puzzlestücken greifbar war. Nun kann ich mit mehr System und Einblick in das Thema an meiner Entwicklung feilen. Gerne möchte ich das Johari-Fenster kurz vorstellen.

3. Das Johari Fenster von Joseph Luft und Harry Ingham³:

	Anderen unbekannt	Anderen bekannt
Mir bekannt	Mein Geheimnis	Öffentlich
Mir unbekannt	Unentdeckt	Blinder Fleck

Das Johari Fenster bezieht sich auf die Selbst- und Fremdwahrnehmung. Oft denken wir, dass wir alles über uns selbst wissen und somit ein vollständiges Selbstbild haben. Mit Sicherheit gibt es viele Menschen unter uns, die ein sehr gutes Selbstbild von sich haben. Dennoch nehmen wir nicht alles wahr. Unser engerer Umkreis, Freunde und die Familie, können von außen unbewusste Verhaltensweisen, Persönlichkeitsmerkmale und Eigenschaften wahrnehmen, die uns nicht bewusst sind. Im Johari Fenster wird anschaulich gegenübergestellt, wie diese unterschiedliche Selbst- und

² vgl. <https://youtu.be/B-ITgdup2pk> Abruf 07.07.23

³ vgl. <https://karrierebibel.de/johari-fenster/> Abruf 07.07.23 Jochen Mai aktualisiert 23.12.21

Fremdwahrnehmung in vier Bereichen aussieht. Ziel des Johari Fensters ist es, die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu veranschaulichen. Das Johari Fenster könne, Zitat von Joseph Luft: „den gemeinsamen Handlungsspielraum transparenter und weiter gestalten“.

Zum Einsatz kommt das Johari Fenster, um Gruppen oder Unternehmen bei Kommunikationsproblemen zu unterstützen, kann aber natürlich auch für sich persönlich genutzt werden.

In der ursprünglichen Anwendung bekommen alle Beteiligten eine vorgefertigte Liste mit 56 Begriffen, die eine Person beschreiben können, wie z.B.: akzeptierend, anpassungsfähig, aufmerksam, witzig, würdevoll. Aus dieser Liste wählen die Teilnehmer die für sich passenden Begriffe heraus. Danach bekommen sie eine weitere Liste, um den oder die anderen Teilnehmer mit den Begriffen zu beschreiben. Durch die darauffolgende Einteilung in die vier verschiedenen Bereiche des Johari Fensters entsteht die Gegenüberstellung von Selbst- und Fremdbild.

Im Bereich der **persönlichen Geheimnisse** gehören die Dinge zugeordnet, die Sie selbst wissen, allerdings nicht jedem oder sogar niemandem sagen möchten. Wie zum Beispiel:

- Eine Lese- und Rechtschreibschwäche
- Angst vor Jobverlust
- Angst vor sozialer Ablehnung

Der Bereich der **Öffentlichen Person** steht für all das, wie Sie im Außen frei und offen sichtbar handeln. Selbst- und Fremdbild stimmen hier überein. Er enthält all die Dinge, die Sie über sich selbst wissen und auch die, die andere über Sie wissen. All das, was sie von sich preisgeben und wie sie sich verhalten. Wie zum Beispiel:

- Sie sind ein IT- Experte
- Sie sind ein Morgenmuffel und trinken gerne Kaffee
- Sie sind Vegetarier

Der Bereich des **Unentdeckten** beinhaltet Eigenschaften und Fähigkeiten, die für Sie und andere unbekannt sind. Wie zum Beispiel:

- Eine unbekannte künstlerische Begabung
- Unentdeckte Führungsqualitäten
- Oder ein verborgenes musikalisches Talent

Der Bereich des **Blinden Flecks** beschreibt Fähigkeiten und Eigenschaften, die Ihnen selbst unbewusst, den Menschen in ihrem Umfeld aber deutlich bewusst sind. Die Selbsteinschätzung, die aber deutlich von der Fremdwahrnehmung durch andere abweicht. Dies kann durch die Gestik und Mimik gesendeten Signale passieren, die uns verborgen bleiben. Beispiele:

- Sie haben Vorurteile anderen Menschen gegenüber
- Sie wirken auf andere Menschen dominant und einschüchternd
- Sie haben sehr gute Fähigkeiten in einem bestimmten Bereich, den sie selbst nur durchschnittlich bewerten.

Solltet ihr Euch für die Persönlichkeitsentwicklung im Zusammenhang mit dem Johari-Fenster interessieren, habe ich Euch eine Zeichnung angefertigt (übernommen aus besagter Quelle), um mit

den übersichtlichen Informationen hilfreich arbeiten zu können. In dem Bereich des Fensters, den Ihr beleuchten wollt, findet Ihr Tipps, wie Ihr das angehen könnt. Viel Spaß dabei =)

	Anderen unbekannt	Anderen bekannt
Mir bekannt	<h3>Mein Geheimnis</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Sich vertrauten Menschen anvertrauen • Zu sich selbst stehen, mit allen Facetten • Geheimnisse verkleinern durch Gespräche mit Vertrauten schafft möglicherweise ein besseres Gefühl • Vertrauen und Selbstbewusstsein steigern, falls zu gering 	<h3>Öffentlich</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Stehe zu dem, was und wer du bist • Sei offen ehrlich und authentisch • Nicht für andere verstellen, um gemocht zu werden • Offen sein für Fremdwahrnehmung der eigenen Person • Regelmäßige Selbstreflexion • Wirkung auf Andere hinterfragen • Feedback einholen
Mir unbekannt	<h3>Unentdeckt</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Raus aus der Komfortzone • Neues ausprobieren (neue Kurse, neue Themen, neue Fortbildungen etc.) um neues (unentdecktes) herauszufinden • Psychotherapie kann unbewusstes/verdrängtes offenbaren 	<h3>Blinder Fleck</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Der Blinde Fleck sollte möglichst klein sein, um die Entfernung zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung zu reduzieren • Offen sein und regelmäßig Feedback einfordern bzw. vertraute Menschen um eine ehrliche Meinung bitten • Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen

4. Offene, ehrliche und dennoch empathische Kommunikation:

Ich erkenne immer mehr den Wert, den es mit sich bringt, offen, ehrlich und authentisch mit anderen zu kommunizieren. Gleichzeitig bin ich froh und dankbar, dass ich schon frühzeitig damit angefangen habe, mich selbst zu reflektieren. Mittlerweile hat sich schon eine Routine entwickelt, in der ich bewusst, im Anschluss eines Gesprächs, nochmal durchgehe, wie das Gespräch verlief. Somit gehe ich rückwirkend in der Beobachterrolle dieses Gespräch nochmal durch und schaue es mir von außen betrachtet an, um dann immer wieder neues zu erkennen oder mich daran zu erinnern, dass ich freier von Verurteilung und Bewertung werden darf, wie ich auf andere gewirkt habe, wie sie sich gefühlt haben etc. Dafür spreche ich im Nachhinein auch gerne nochmal die betreffende Person an, um herauszufinden, ob mein Gefühl dazu richtig war und ob ich das wirklich so vermittelt habe, wie es mein Wunsch war zu vermitteln. Immer öfter fällt es mir im direkten Gespräch auf und spreche direkt an, wenn ich das Gefühl habe, ich hätte etwas anders ausdrücken können. Zudem verbessere ich mich in dem Moment selbst, wenn ich gemerkt habe, dass ich versuche, um den heißen Brei zu reden, weil es evtl. für mich oder den Anderen unangenehm sein könnte. Somit spreche ich es nochmal korrigiert aus. Auch wenn das Verhalten oder das Gesagte meines Gesprächspartners bei mir nicht gut ankommt, mich verletzt oder ein unangenehmes Gefühl in mir auslöst, übe ich mich darin auszusprechen, was eben Erwähntes in mir auslöst. Des Öfteren gelingt mir das aber erst im Nachhinein, wenn ich die Situation nochmal durchgehe und mich frage: „Was macht das mit mir? wieso kommt jetzt ein Gefühl in mir hoch? Wie fühlt sich dieses Gefühl an und was will es mir sagen?“

Wenn ich mich dazu bereit fühle, neutral, ohne Vorwürfe und Erwartungen, völlig offen zu sein, dann suche ich nochmal das Gespräch. Mit vollkommen innerer Ruhe spreche ich dann mein Gegenüber an und schildere meine Gefühle, die (der gesagte Satz o.ä.) in mir ausgelöst hat. Oftmals klärt sich die Situation, wenn beide Sichtweisen und die Absicht hinter den Aussagen, offen kommuniziert wurden. Manchmal kommt es dadurch sogar zu einem Aufbau des gegenseitigen Vertrauens und zu einer noch offeneren Beziehung zu diesem Menschen.

Bisher bin ich auch nur auf positives Feedback gestoßen, wenn ich im direkten Gespräch oder danach mit der Person nochmal auf beliebiges eingegangen bin. Zusätzlich fühlt sich diese Person gesehen und es verdeutlicht den Wert, den ich der Beziehung gebe. Denn es zeigt, dass es mir wichtig ist, emphatisch, wertneutral und offen für diese Person zu sein und den Willen, eine gute Verbindung zueinander aufzubauen oder zu pflegen.

Ich mache Dir im Folgenden gerne nochmal übersichtlicher, was für mich wichtige Punkte sind, um eine offene, ehrliche und empathische Kommunikation zu führen und somit eine vertrauensvolle Verbindung zu schaffen oder zu halten.

4.1 Übersicht für eine ehrliche, empathische und offene Kommunikation:

- Offen und wertfrei in ein Gespräch gehen
- Mit Neugier, Freude und Achtsamkeit bewusst wahrnehmen, wie und wann Du diese Tipps anwenden kannst und wie es im Unterschied zu vorher wirkt.
- Zu Dir selbst und Deinen Werten stehen
- Die Werte des Anderen respektieren und ggf. wertschätzen (natürlich nur, wenn es auch authentisch und ehrlich empfunden wird)

- Achtsame Worte wählen (auch gerne einen kurzen Moment innehalten, um es so aussprechen zu können, wie man es fühlt. So respektvoll und empathisch wie möglich).
- In die Lage des Anderen reinversetzen und im Hinterkopf behalten, dass es immer einen guten Grund gibt, weshalb jemand so spricht oder handelt (Verständnis aufbringen).
- Wenn das Gesagte des Anderen dich verletzt oder dich anderweitig beschäftigt, frage Dich selbst, wieso das so ist, spür in Dich hinein und mach Dir bewusst, was es in Dir auslöst. Gehe dann mit dem Bewusstsein für deine Gefühle in ein offenes Gespräch und sprich es vorwurfsfrei an. (Nur weil du es verletzend aufgenommen hast, heißt es nicht, dass Dein Gegenüber Dich damit bewusst verletzen wollte!)
- Wenn du das Gefühl hast, dass etwas von dir Gesagtes bei Deinem Gegenüber anders angekommen ist, als Du es meintest, frage nach und kläre ggf. auf.
- Gehe rückwirkend, bei Bedarf, das Gespräch nochmal durch und betrachte es aus der beobachtenden Rolle.
- Reflektiere Dich spätestens nach dem Gespräch, ob du wertfrei und offen warst. Wenn nicht, frage Dich, warum und was du ändern kannst.

Ich möchte hier im Anschluss trotzdem noch betonen, dass diese Tipps nicht für jeden passen müssen. Es ist lediglich meine Erfahrung, welche ich für mich als sehr wertvoll und lebensverbessernd empfinde. Auch wenn ein Gespräch mal nicht gut verläuft oder ich mit der Person nicht in Resonanz gehe, sehe ich es als Herausforderung und Aufgabe, mich auch damit bewusst zu reflektieren. Und es ist, wie es ist...ich muss und will auch nicht mit jedem eine gute Verbindung aufbauen, wenn ich merke, dass unsere Werte und Weltanschauungen viel zu unterschiedlich sind. Da darf es dann auch gerne eine respektvolle Distanz geben. ;)

Ein weiterer wichtiger Punkt in der Persönlichkeitsentwicklung ist für mich das Polaritätsgesetz. Dazu eine kurze Erklärung.

5. Das Polaritätsgesetz⁴:

Zitat: „Polaritäten sind die entgegengesetzten Extreme eines Spektrums, es sind natürliche Gegensätze. Wenn das Eine das Licht ist, ist das Andere die Dunkelheit. Wenn das eine passiv ist, ist das andere aktiv. Ist das eine klar, ist das andere verschwommen. Auf einem psychologischen Level tauchen Polaritäten zum Beispiel in diesen Paaren auf: Traurigkeit-Glück, Euphorie-Ruhe, Weiblichkeit-Männlichkeit etc. ...

...Kultur, soziale Normen, Gene... sie bringen manchmal ein Ende des Spektrums zum Schweigen oder bestrafen es. Ein Pol wird dann still. Das führt dazu, dass ein Teil von dem, was Du wirklich bist, verstummt, was Dich davon abhält, zu wachsen. Die Energie, die für den Versuch, sich zu entwickeln, gebraucht wird, ist nur im harmonischen Einklang zu finden, der beide Pole umfasst. Doch die Energie bleibt vorhanden. Und wenn diese nicht in natürlicher Form zum Vorschein kommt, wird sie das auf ungesündere, oft aggressivere Weise tun. Wie oft hast Du Dich selbst dabei überrascht,

⁴ <https://gedankenwelt.de/akzeptierst-du-deine-polaritaeten-findest-du-zu-dir-selbst/> vgl.

09.05.2023 Marlen Luge letzte Aktualisierung 21.12.2022

aggressiv und verletzend zu sein, obwohl Du Dich als eine ruhige, geduldige Person betrachtetest? Wie oft hast Du bemerkt, dass Du nervös und leicht zu erregen aufgetreten bist, obwohl Du Dich als eine ruhige und friedvolle Person beschreiben würdest?

Wir sind aggressiv und geduldig, ruhig und nervös, hell und dunkel. Normalerweise stellen wir uns auf eine Seite des Spektrums und leugnen die Existenz des anderen Extrems. Wenn wir nicht akzeptieren können, was wir an uns hassen und was die Gesellschaft von uns will, dass wir hassen, sehen und hassen wir es in anderen Menschen. Aber... nicht an uns, weil wir das ja nicht sind. Weil wir wirklich ruhig sind und niemals wütend werden: Wenn wir Wut aber bei anderen bemerken, bringt das unser Blut zum Kochen. Wenn wir unsere Extreme erst einmal erkannt haben, können wir sie akzeptieren. Akzeptieren wir sie, projizieren wir das, was wir an uns selbst nicht mögen, auch nicht mehr auf andere Menschen. Selbst wenn andere Leute wütend werden, können wir es dann verstehen, ohne darüber zu urteilen. Wir werden es gelassen sehen, ohne uns aufzuregen. Je mehr Du Dich akzeptierst, desto weniger weist Du andere zurück. Je weniger Du die Realität verzerrst, desto freier bist Du. Akzeptierst Du Dich selbst, kannst Du auf der Grundlage von Selbstliebe an Dir arbeiten.

5.1 Beispiele aus eigener Erfahrung:

Ich würde es gerne mit meinen eigenen Worten und eigenen Erfahrungen verknüpfen. Meiner Erfahrung und Beobachtung nach erkennen wir unsere „dunkle Seite“ (untergrabenen Pole) meistens dann, wenn uns an einem anderen Menschen etwas nicht gefällt. Wir lehnen einen Menschen oder sein Verhalten ab, weil er z.B. ganz direkt und schroff darauf hinweist, dass ihm etwas nicht passt. Im ersten Augenblick verurteilen wir das Verhalten und eventuell im 2. Augenblick versuchen wir die Reaktion zu verstehen und manchmal stellen wir sogar fest, dass wir diesen Anteil auch in uns tragen.

Ein kleines Beispiel dazu: Ich war mit meinen Kindern und Freunden in der Natur im Außenbereich eines Restaurants. Wir haben uns gut unterhalten und alles war perfekt. Das Restaurant war gut besucht. Ein paar Tische weiter saßen 2 Hunde und deren Besitzer. Die Hunde fingen an immer öfter und fast ununterbrochen zu bellen. Das ging dann bestimmt 10-15 Minuten so und wurde allmählich ziemlich nervig, weil sich keiner mehr richtig unterhalten konnte und es unangenehm laut war. Auf einmal schrie ein Mann, ein paar Tische weiter und regte sich lautstark im gut besetzten Restaurant darüber auf, wie nervig das Gebelle ist und dass sie woanders hingehen sollen, da es einfach nur schrecklich laut und unangenehm ist. Zuerst kam in mir ein Mitgefühl für die Hundebesitzer, da das nicht die netteste Art war, die ihnen entgegengebracht wurde. Dann kam in mir aber auch das Verständnis für den brüllenden Mann. Ich selbst spürte nach einiger Zeit des Hundebellens auch eine Wut in mir hochkommen, obwohl ich eher den sehr friedlichen und entspannten „Pol“ an mir kenne. Wenn ich mich nicht intensiv mit der Selbstreflektion beschäftigen würde, hätte ich absolut kein Verständnis für diesen brüllenden Mann aufbringen können und hätte ihn zutiefst verurteilt (und vermutlich eine innere Wut in mir wahrgenommen), wie man so aggressiv und übertrieben darauf reagieren kann. (Ob das jetzt die schönste Art ist, seiner Wut Ausdruck zu verleihen, sei mal dahingestellt). Dadurch, dass ich die Wut auch in mir gespürt und anerkannt habe, konnte ich für den Mann allerdings auch Verständnis aufbringen und musste mich über die gesamte Situation nicht ärgern, sondern konnte es durch guten Umgang mir selbst sein lassen.

Ein weiteres Beispiel: Vor einiger Zeit hatte ich eine Kollegin, die ich von Anfang an nicht leiden konnte. In meinen Augen beschwerte Sie sich über Kleinigkeiten, die meiner Meinung nach „Kinderkram“ waren, sie sah verdammt gut aus und zeigte, was sie hatte, wodurch ich sie verurteilt

habe und für mich geschlussfolgert habe, dass sie sehr bedürftig zu sein scheint und Aufmerksamkeit benötigt. Gezwungenermaßen lernte ich sie immer besser kennen und wir führten intensive Gespräche. Nach relativ kurzer Zeit fing ich an, sie zu mögen... meine Schlussfolgerung durch die Selbstreflektion ist folgendermaßen:

Diese Kollegin hat mir widergespiegelt, nach welchen „Polen“ ich mich eigentlich sehne und welche ich gerne mehr in mir zum Vorschein bringen möchte. Sie spricht jeden „Kinderkram“ an, während ich „Kinderkram“, der mich eigentlich schon etwas stört, nicht anspreche, es aber unbedingt tun sollte, damit es mir besser geht. Ich wusste über meinen „Pol“ bescheid, der die kleinen Dinge eher unterdrückt. Jetzt kann ich dem anderen „Pol“, nämlich dem, der den Kleinigkeiten Beachtung schenken möchte, Gehör verschaffen. Sie sieht verdammt gut und weiblich aus. Im Endeffekt habe ich eine Konkurrenz in ihr gesehen, da ich bis dahin nicht bewusst daran gearbeitet habe, mich meiner eigenen Weiblichkeit mehr hinzugeben. Die Situation, dass ich alleinerziehend bin, zwingt mich dazu, viele „männliche“- Anteile zu leben, welche ich auch sehr gut kenne. Der „Pol der Weiblichkeit“ und der weiblichen-Anteile in mir ist in der Vergangenheit zu kurz gekommen und war kaum sichtbar. Jetzt kann ich dem weiblichen Pol in mir bewusst mehr Beachtung schenken.

Mittlerweile finde ich es sehr inspirierend, ihre Schönheit und Fraulichkeit, welche sie ausstrahlt, zu sehen. Zeitgleich durfte ich durch sie lernen, dass man nicht bedürftig sein muss, um sich zu zeigen, sondern dass man auch ein gesundes Selbstbewusstsein haben und sich selbst sehr schön finden darf, ohne Bedürftigkeit zu empfinden. Ich habe sie im Nachhinein offen daran teilhaben lassen, was ich über sie dachte und welche Ablehnung ich ihr gegenüber empfunden habe. Mittlerweile fällt mir immer mehr auf, dass wir uns ähnlicher sind als ich dachte. Durch meine Reflexion und dem offenen Gespräch mit ihr entwickelte sich zwischen uns eine vertrauensvolle und offene Verbindung. Heute können wir uns in die Arme nehmen und uns über die vorherige Ablehnung amüsieren.

Mein Fazit aus diesen beiden Beispielen ist, dass je offener und bewusster wir uns mit den Themen (Pole) auseinandersetzen und diese in uns anerkennen, umso ehrlicher wir unsere Gefühle und Gedanken wahrnehmen, reflektieren und mit dem Anderen teilen, desto tiefer kann man eine angenehme Verbindung führen und das eigene Leben verbessern. Das Ergebnis ist, dass es mir deutlich besser geht, ich mit viel mehr Menschen gut klarkomme und auch lernen darf, beide Pole in mir tragen zu dürfen. Durch die Akzeptanz und das Wissen, dass beide Pol-Paare in mir sind, kann ich alles viel entspannter betrachten, ohne zu urteilen. Zudem macht es mir großen Spaß, aus eigener Kraft mein Leben und Lebensgefühl dadurch immer und immer wieder zu optimieren.

6. Schlussfolgerung:

Um nochmal auf die Frage zurückzukommen: „Was hat das alles mit mir zu tun?“ Alles! Jedes Thema, das in Dir hochkommt, alle Gefühle, die andere in Dir auslösen, Deine Sicht auf andere Menschen, der Umgang mit anderen Menschen, der Umgang mit Dir selbst, mit Deinen Gefühlen. Genauso wie Du mit anderen kommunizierst, Freundschaften aufbaust oder nicht aufbaust, in die Welt hinaus gehst und Verbindung suchst oder sie nicht suchst, ob Du den Beruf lebst, weil Du ihn liebst oder den Beruf lebst, der lediglich eine finanzielle Befriedigung mit sich bringt. In jedem einzelnen Moment kannst Du entscheiden, wie Du reagierst, wie Du Dich entscheidest und demzufolge sogar, wie Du Dich fühlst. Alles hat mit Dir zu tun, alles ist mit Dir veränderbar. Auch wenn es nicht sofort und in dem Ausmaß funktioniert wie gewünscht, liegt es an Dir, wie Du damit umgehst. Siehst Du es als riesengroßes unüberwindbares Problem oder siehst Du es als Herausforderung, um zu wachsen, um eventuell sogar positive Veränderung in Dein Leben zu bringen? Vielleicht macht es Dir sogar Spaß, aus Deiner inneren Kraft heraus zu wachsen, Dinge zu verändern und mit Niederlagen und Herausforderungen spielerisch umzugehen und dem Leben und Dir selbst mal so richtig zu zeigen, wozu Du eigentlich fähig bist. Manches in unserem Leben geschieht, ohne dass wir Einfluss darauf haben. Die Frage ist, wie gehst Du damit um? Ist das Leben jetzt sprichwörtlich vorbei, weil Du gekündigt wurdest, oder kann das Leben jetzt endlich richtig starten, weil Du eigentlich schon lange was anderes machen wolltest und Dich die Existenzangst oder andere Ängste bisher davon abgehalten haben? Wenn Dich die Worte eines anderen emotional aufwühlen oder Du das Verhalten eines anderen stark verurteilst, frage dich: „Was hat das alles mit mir zu tun?“ Was in Dir möchte gesehen werden? Welcher Teil in Dir möchte gelebt werden?

Ich empfinde tiefe Dankbarkeit dafür, dass ich die Möglichkeit habe, mich persönlich stets weiterzuentwickeln. Ich bin dankbar dafür, dass wir die Freiheit haben, uns zu verändern und Dinge anders zu betrachten als zuvor.

Ich wünsche mir für jeden Menschen, dass er die Kraft aufbringen kann, das Bestmögliche aus sich herauszuholen, um für sich persönlich das erfüllteste Leben zu führen. Wenn jeder Mensch sich mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen würde und jeder mit jedem respekt- und verständnisvoll umgehen würde, wie schön und friedlich wäre das Zusammenleben auf unserer Erde? Für mich ist diese Vorstellung ein wahres Paradies =)

Literaturverzeichnis

Inselmodell:

<https://muk-blog.de/fachwissen/inselmodell-vera-birkenbihl/> Abruf 09.05.23 Norine Palme
2016

Inselmodell Video:

<https://youtu.be/B-ITgdup2pk> Abruf 07.07.23

Johari-Fenster:

<https://karrierebibel.de/johari-fenster/> Abruf 07.07.23 Jochen Mai aktualisiert 23.12.21

Polaritätsgesetz:

<https://gedankenwelt.de/akzeptierst-du-deine-polaritaeten-findest-du-zu-dir-selbst/> Abruf
09.05.2023 Marlen Luge letzte Aktualisierung 21.12.2022