

Bernhard P. Wirth

30 Minuten

Selbsterkenntnis

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.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen

Lektorat: Friederike Mannsperger

Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2010 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

3., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

www.gabal-verlag.de

ISBN 978-3-86936-304-2

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mit Hilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen. Sie sind blau gedruckt und zusätzlich durch ein Uhrsymbol gekennzeichnet, so dass sie leicht zu finden sind.*
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.

Inhalt

Vorwort	6
1. Nutzen und Technik von Selbsterkenntnis	9
Kennen Sie Ihre Mitmenschen und sich selbst?	9
Wer bin ich wirklich?	11
Wahrnehmungsstrategien	15
Bin ich im Bilde?	18
Halte ich mich für einen guten Menschen?	24
Habe ich Vorurteile?	27
Zeit und Selbsterkenntnis	28
2. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen	31
Der Ausdruck des Selbstwertgefühls	31
Selbstwertgefühl	33
Wieder in: „Ich mag mich selbst“	34
Mehr Selbstvertrauen gewinnen	36
Mit Selbstvertrauen läuft alles leichter	38
3. Das innere Gleichgewicht	43
Das Prinzip der Polarität	43
Innere und äußere Harmonie	45
Yin & Yang	48
Ein glücklicher und erfolgreicher Tag	50
Der Biorhythmus	51

4. Das Selbst im Spiegel der Werte	55
Halte ich mich für wert-voll?	55
Entscheide, was dir wirklich wichtig ist!	57
Verantwortung übernehmen	59
Blick in den Spiegel	60
Die Frage nach der Schuld	63
5. Selbsterkenntnis	69
Selbst-Test	69
Was tue ich für mich selbst?	74
Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner	77
Selbsterkenntnis in der Praxis	79
Mein tägliches TUN	83
Fast Reader	86
Der Autor	92
Register	93

Vorwort

Die Frage: „Wer bin ich?“ lässt sich nicht in einem einzigen Satz oder durch einen Blick in den Spiegel beantworten. Die Antwort darauf muss jeder Mensch für sich selbst herausfinden.

Dieses Buch möchte Ihnen dabei behilflich sein, sich selbst und Ihren Wert zu erkennen. Es soll Ihnen verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie sich über sich selbst Klarheit verschaffen können.

Letztlich sind Sie der Mensch, der in Ihrem Leben die tragende Rolle spielt. Seien Sie ab jetzt auch der Regisseur in Ihrem Lebensfilm. Ein Regisseur sollte seinen wichtigsten Akteur gut kennen.

Aufbau dieses Buches

- Im ersten Kapitel beschäftigen wir uns damit, wie unsere Wahrnehmung funktioniert.
- Im zweiten Kapitel widmen wir uns unseren Gefühlen.
- Wie wir in Spannungsfeldern zu innerer Harmonie gelangen, ist Inhalt des dritten Kapitels.
- Thema des vierten Kapitels ist die Erkenntnis des eigenen Wertes und der Verantwortung.
- Auf den Weg zu unserem Selbst machen wir uns schließlich im fünften Kapitel.

Eine Anmerkung: Auch wenn zu Gunsten eines besseren Leseflusses durchgehend auf die weiblichen En-

dungen verzichtet wurde, sind Frauen und Männer selbstverständlich gleichermaßen angesprochen. Mein besonderer Dank geht an Ingrid Herrmann, Regina Becker, Meinrad Bueb, Dietmar Hofmeister und Alexander S. Kaufmann.

Bernhard P. Wirth



**Warum ist es wichtig, sich selbst
zu kennen?**

Seite 9

Wer bin ich?

Seite 11

**Wie nehmen wir unsere Umwelt
und uns selbst wahr?**

Seite 15

1. Nutzen und Technik von Selbsterkenntnis

1.1 Kennen Sie Ihre Mitmenschen und sich selbst?

Wer sind die Menschen, mit denen Sie es täglich zu tun haben? Nach welchen Kriterien beurteilen Sie andere? Sehen Sie Ihre Mitmenschen so, wie sie sind, oder sehen Sie sie so, wie Sie sie sehen wollen?

Niemand möchte „in eine Schublade“ eingeordnet werden. Sie sicher auch nicht. Dennoch tun wir es, auch wenn wir vielleicht wissen, dass wir dem Betroffenen damit nicht voll gerecht werden können. Diese „Schubladen“ sind manchmal notwendig, um den Überblick zu behalten. Dennoch sollten wir sie niemals völlig verschließen, sondern in unseren Vorstellungen von den anderen Menschen immer auch Raum für neue Erkenntnisse lassen.

Wonach beurteilen wir andere Menschen?

Zuallererst beurteilen wir andere Menschen nach dem ersten Eindruck. Innerhalb weniger Sekunden entscheiden wir bei der ersten Begegnung, ob uns ein Mensch sympathisch ist oder nicht. Das geschieht, ohne dass wir darüber nachdenken. Im weiteren Verlauf bestätigt sich dieser erste Eindruck in den meisten Fällen. Aber es gibt Ausnahmen. Diese Menschen werden dann oft zu unseren Freunden. Für sie haben wir uns Zeit genommen und sie näher kennen gelernt.

Wie nehmen wir Menschen wahr?

Wir sehen, hören, riechen, spüren und manchmal schmecken wir sie. Ein Kopfschütteln?

- Sehen und hören – durchaus.
- Riechen? Auch das ist möglich.
- Spüren? Nicht allen Menschen kommen Sie so nahe.
- Schmecken? Den Partner oder die Partnerin und auch die eigenen Kinder, solange sie noch klein sind.

Sie werden erkennen, dass für die meisten Menschen, mit denen Sie in irgendeiner Weise zu tun haben, das Sehen und Hören ausreicht. Allein dadurch machen sie sich ein Bild von Ihnen. Menschen, die Ihnen näher stehen, nehmen Sie auch über andere Wahrnehmungskanäle wahr.

Um sich über andere Menschen ein fundierteres Bild machen zu können, empfehle ich Ihnen das im selben

Verlag von mir erschienene Buch „30 Minuten für bessere Menschenkenntnis“.

Sich selbst und andere erkennen

Gute Menschenkenntnis setzt voraus, vor allem sich selbst zu kennen. Der Mensch, mit dem man sich während des Lebens am meisten auseinandersetzen muss, ist man selbst. Es ist daher interessant und zahlt sich aus, sich selbst besser kennen zu lernen. Dies gestaltet sich zu einem dauerhaften Prozess, der niemals abgeschlossen sein kann, denn wir verändern uns während unseres Lebens ständig.

Alle Menschen müssen sich im Laufe des Lebens am meisten mit sich selbst auseinandersetzen. Aus diesem Grunde ist es sinnvoll und lohnend, sich selbst besser kennen zu lernen.



1.2 Wer bin ich wirklich?

Die Frage „Wer bin ich?“ stellt sich ein Kind zum ersten Mal, wenn es beginnt, von sich selbst in der ersten Person zu sprechen, sich sein Ich-Bewusstsein entwickelt.

Neugier auf sich selbst

Stellt das Kind die Frage nach sich selbst seinen Eltern, wird sie ihm möglicherweise auf folgende Art und Wei-

se beantwortet: „Du heißt Thomas Meister und bist unser Kind.“ Damit wird sich das Kind zunächst zufrieden geben. Macht es in dieser Zeit die Erfahrung, dass es geliebt wird, ist bereits der Grundstein für ein positives Selbstbild gelegt.

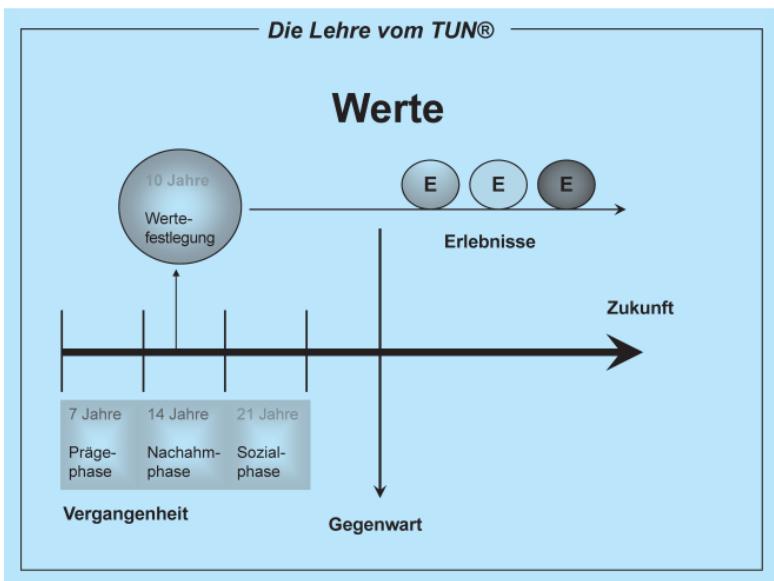
Nach einigen Jahren stellt sich dieses Kind vor einen großen Spiegel und betrachtet sein Äußeres: „Das bin also ich.“ Vielleicht stellt es Ähnlichkeiten mit seinem Vater oder Großvater fest. Es findet sich recht ansehnlich oder entdeckt diesen oder jenen Schönheitsfehler. Damit ist meist der zweite Versuch, sich selbst zu erkennen, zunächst wieder beendet.

Pubertät als wichtige Schaltstelle im Leben

Thomas hat inzwischen das Jugendalter erreicht und kommt in die Pubertät. In dieser Zeit stellt sich ihm die Frage „Wer bin ich?“ immer häufiger und drängender. Und sie lässt sich nicht mehr nur mit einem einfachen Satz oder einem Blick in den Spiegel beantworten.

Die Suche nach der Antwort gestaltet sich hektisch und erscheint zunächst ziellos. Auf der einen Seite möchte der Jugendliche weiterhin allen Ansprüchen genügen. Andererseits regt sich in ihm zunehmend der Widerspruchsgeist gegen die Ansichten seiner Eltern. So zerissen, wie sein Innerstes ist, ist häufig auch sein Bild nach außen. Auf Grund seines Verhaltens erhält der Jugendliche widersprüchliche Rückmeldungen von seinen Mitmenschen.

Besonders in dieser Entwicklungsphase geschieht Wesentliches für das Selbstbild. In dieser Phase kann auch vieles schief gehen. Noch viele Jahre lang können die Erfahrungen, die man während dieser Zeit gemacht hat, das eigene Handeln und Fühlen beeinflussen, ohne dass dies einem bewusst sein muss.



Die Phasen, die für die Selbsterkenntnis bedeutsam sind, lassen sich folgendermaßen einteilen:

- Prägephase im Kleinkindalter (bis 7 Jahre),
- Nachahmphase (bis 14 Jahre),
- Sozialisationsphase in der Pubertät und während der Partnersuche (bis 21 Jahre).

Erwachsen – und weise?

An die Pubertät schließt sich die Phase der Neuorientierung an. Berufs- und Partnerwahl erfolgen. Der Alltag ist ausgefüllt; das Leben nimmt seinen Lauf, ohne dass viel darüber nachgedacht wird. Bis dann etwas Außergewöhnliches geschieht: Eine Krisensituation, in der man mit sich selbst konfrontiert wird. Diese kann eine Chance sein, sich selbst zu erkennen.

Wir lernen im Laufe des Lebens, unsere subjektive Umwelt wahrzunehmen. Erkenntnismöglichkeit ist aber nur möglich durch die Spaltung von Subjekt und Objekt, von Erkennendem und Erkennbaren. Wir sind das Subjekt, das in seinen inneren Bildern das Objekt wider- spiegelt, es erkennt.

Wie ist das aber mit der Selbsterkenntnis? Wir sind das Subjekt, das dieses Subjekt als Objekt erkennen möchte. Wir erleben uns und die Umwelt als zwei verschiedene Dinge und doch als zusammengehörig.

30

Der Wunsch sich selbst zu erkennen beginnt mit der Entstehung des Ich-Bewusstseins. Andere Menschen nehmen wir mit Hilfe unserer Sinnesorgane wahr und unser Gehirn verarbeitet und speichert diese Eindrücke. Jeder benutzt den Umweg über die Außenwelt, um sich ein Bild von sich selbst zu machen.