

# Persönlichkeitsentwicklung

## ● Selbstwahrnehmung und emotionale Intelligenz

Emotionen bestimmen unser Leben, ob wir uns dessen bewusst ist oder nicht. Wir können sie als ewige Hindernisse oder bereichernde Kraftquellen erfahren. Mein praxisbezogenes Training umfasst fünf Schritte: 1) Selbstwahrnehmung – ein Thema von größter Bedeutung und die Basis für jede Form von Persönlichkeitsentwicklung, 2) den konstruktiven Umgang mit den eigenen Gefühlen, 3) die Aktivierung emotionaler Kraft für unsere Ziele und Visionen, 4) Empathie: wissen und fühlen, was in anderen Menschen vorgeht, 5) Vernetzung: sich angemessen in Gruppen bewegen.

## ● Integration von Persönlichkeitsanteilen: inneres Team, Psychosynthese

Viele unserer Persönlichkeitsanteile führen ein Schattendasein, manche lehnen wir ab, andere kennen wir überhaupt nicht. Durch gezielte Übungen machen wir uns mit unbekanntem und ungeliebten Anteilen vertraut, lernen sie besser zu verstehen und zu integrieren.

## ● Systemische Prägungen und Verstrickungen

Von der Primärfamilie an spielt sich unser ganzes Leben in sozialen Netzen ab. Ein Netz kann uns halten – oder gefangenhalten, je nachdem. Anhand von Gesprächen, Aufstellungen und Analysen machen wir uns Prägungen, unausgesprochene Botschaften, übernommene Aufträge, Verzerrungen, Verstrickungen und Positionsverschiebungen bewusst und bereiten den Boden für befreiende Veränderungen vor.

## ● Der innere Richter und sein strenges Regiment

Das Über-Ich, entstanden aus verinnerlichten Normen, ist eine der am stärksten wirkenden innerpsychischen Kräfte. Als "Gewissen" spielt es eine wichtige Rolle in unserem Verhalten, gerät aber bei vielen Menschen außer Kontrolle, was in permanenter Selbst-Abwertung mündet. Und natürlich projizieren wir es auch fleißig nach außen! An sich ein nützlicher Regulator, kann der innere Richter mit seiner Schuldgefühl-Peitsche uns und anderen schwer zu schaffen machen, wenn wir ihm zuviel Macht einräumen oder uns gar mit seiner Stimme identifizieren. *"Nicht gut genug, nicht schnell genug, nicht gut genug, nicht schnell genug ..."* – mit diesem Rhythmus ist dann unser ganzes Leben unterlegt. Die gute Nachricht: Wir sind gegen diesen Terror nicht machtlos, egal wie lange er schon währt.

## ● Blockaden

*"In meinem Leben muss sich unbedingt etwas verändern – aber: Es darf sich dabei nichts ändern!"* Manchmal stehen wir uns angesichts notwendiger Anpassungen und Lernschritte in unserem Leben auf fast paradoxe Weise selbst im Weg. Ein unbestechlicher Blick in den Spiegel, eine umfassende Bestandsaufnahme, die Aktivierung persönlicher Ressourcen kann helfen, Bewegung in das erstarrte Feld zu bringen. Von großer Bedeutung ist es dabei, sowohl begründeten wie auch "irrationalen" Ängsten zunächst genügend Raum zu geben, damit sie sich artikulieren können.

## ● Authentische Kommunikation

Wenn wir authentisch kommunizieren, sind wir in Kontakt mit uns selbst, in Kontakt mit den anderen und in Kontakt mit der Situation. Das hört sich einfacher an, als es ist. Anhand des Modells der **"vier Seiten einer Nachricht"** und anderer Instrumente erfahren wir, welche Signale wir aussenden und wie sie bei anderen ankommen. Auch zur eigenen Wahrnehmung, zu unseren Interpretationen und Reaktionen gibt es eine Menge zu entdecken.

## ● Ängste

Es dürfte eigentlich niemanden überraschen: Zukunfts- und Existenzängste, die sich in unterschiedlichen Formen äußern können, sind in unserer krisengeschüttelten Gegenwart zunehmend "im Kommen". Sich ihnen gemeinsam mit anderen zu stellen, in einem geschützten, sicheren, vertrauenerweckenden Rahmen und unter einführender Leitung, kann ein wichtiger erster Schritt zur Befreiung sein.

## ● Teamentwicklung

Supervision heißt das Zauberwort, das Gruppen und Teams erlaubt, sich in ihren Beziehungsgeflechten zu reflektieren. Durch Bereitstellung einer Meta-Ebene der Kommunikation, erfahrene Begleitung und behutsame Kommentierung kommen Prozesse der Bewusstwerdung, Problemerkennung, Konfliktlösung in Gang, die, fest verankert, zu nachhaltiger Klima-Verbesserung führen. Insbesondere für Teams, die unter besonderen Belastungen stehen, ist regelmäßige Aufarbeitung empfehlenswert. Sie sollte anfangs kompetent moderiert werden und dann nach und nach in Eigenregie stattfinden.

\*