

Kathrin Jörns / Peter Bremicker

Verbunden mit dir und anderen

Grundlagen zur Persönlichkeitsentwicklung



V&R

Inklusive
Download-
material

Peter Bremicker / Kathrin Jörns

Verbunden mit dir und anderen

Grundlagen zur Persönlichkeitsentwicklung

VANDENHOECK & RUPRECHT

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

© 2025 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill BV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland;
Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)

Koninklijke Brill BV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schöningh,
Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht,
Böhlau und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Ich bin ok, du bist ok © Melanie Zwiehoff-Bremicker

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com
E-Mail: info@v-r.de

ISBN 978-3-525-40064-7 (print)

ISBN 978-3-647-40064-8 (digital) | 978-3-666-40064-3 (eLibrary)

Inhalt

Einleitung	9
Was dich erwartet	13
Wie du dieses Buch nutzen kannst	15
Das Workbook – ein Blick auf die Struktur	17
1 Einstieg in die Persönlichkeitsentwicklung	20
1.1 Sich selbst erkennen	22
1.2 Selbstannahme üben	23
1.3 Veränderung initiieren	24
2 Basiskonzepte der Transaktionsanalyse	27
2.1 Ich-Zustände: Die Bausteine der Persönlichkeit	28
2.2 Transaktionen: Kommunikation verstehen	29
2.3 Lebensskript: Die innere Lebensgeschichte entdecken	30
2.4 Spiele: Verhaltensmuster durchschauen	31
2.5 Autonomie und Verantwortung: Selbstbestimmung leben	32
3 Autonomie und Nähe: Balance finden	33
3.1 Wie wir uns mit anderen verbinden	35
<i>Übung 1: Dein Bindungsstil</i>	37
3.2 Persönliche Autonomie entwickeln	39
<i>Übung 2: Die Drei-Säulen-Reflexion</i>	43
3.3 Verbundenheit und Autonomie gestalten	44
<i>Übung 3: Standortbestimmung: Wo stehe ich?</i>	45
<i>Übung 4: Balance-Kompass</i>	47
<i>Übung 5: Positive Affirmationen</i>	49
<i>Übung 6: Meine Balance: Autonomie vs. Verbundenheit</i>	51

4	Facetten des Selbst: Ich-Zustände erkennen	54	
4.1	Ich-Zustände verstehen	55	
4.2	Das Strukturmodell: Ordnung im Selbst	56	
4.3	Das Funktionsmodell: Dynamik im Handeln	57	
	Übung 7: Erkenne deinen Ich-Zustand	62	
	Übung 8: Stimmen der Ich-Zustände	63	
	Übung 9: Dein Egogramm erstellen	65	
4.4	Verzerrungen im Ich-Zustand	68	
	Übung 10: Worte hinterfragen: Wirkung von Botschaften	69	
5	Gefühle als Schlüssel: Bedürfnisse sehen	73	
5.1	Die Entstehung von Gefühlen	74	
	Übung 11: Gefühle im Fokus: Deine persönliche Gefühlsskala	81	
	Übung 12: Ersatzgefühle: Was verbergen sie?	84	
5.2	Bedürfnisse hinter Gefühlen	86	
	Übung 13: Was brauchst du? Bedürfnisse erkennen und priorisieren	87	
	Übung 14: Entdecke deine Gefühlssprache	90	
5.3	Beziehungen und emotionale Bedürfnisse	91	
	Übung 15: Verbindungen verstehen: Beziehungsbedürfnisse	93	
	Übung 16: Atemübung zur Beruhigung und Entspannung	96	
6	Persönliche Ressourcen: Talente und Herausforderungen entdecken	97	
6.1	Grundhaltungen hinterfragen	98	
	Übung 17: Deine Grundposition: Wo stehst du?	100	
6.2	Stärken und Schwächen reflektieren	102	
	Übung 18: Stärken entdecken	107	
	Übung 19: Strategische Klarheit: Deine SWOT-Analyse	110	
	Übung 20: Dein Visionboard erstellen	111	
6.3	Stärke im Flow entdecken	113	
	Übung 21: Flow-Zustand und Stärken	115	
7	Unbewusste Muster: Lebensskript und Antreiber aufdecken	117	
7.1	Das Lebensskript analysieren	118	
	Übung 22: Entdecke und verändere dein Lebensskript	120	
7.2	Märchen als Spiegel des Skripts	122	
	Übung 23: Perspektivwechsel: Dein Lebensskript als Erzählung	125	
7.3	Antreiber identifizieren	126	
	Übung 24: Innere Antreiber erkennen: Dein Test für mehr Klarheit	133	

8 Die Kunst der Selbstorganisation: Das Innere Team moderieren ...	138	
8.1 Die Idee des Inneren Teams	139	
<i>Übung 25: Das Team in dir: Die Mindmap für dein Inneres Team</i>	142	
<i>Übung 26: Funktionen im Inneren Team wertschätzen</i>	144	
8.2 Integration innerer Teammitglieder	145	
<i>Übung 27: Die Innere-Team-Runde und der Konfliktdialog</i>	147	
8.3 Synergien mit der Transaktionsanalyse	148	
<i>Übung 28: Verknüpfung von Innerem Team und Ich-Zuständen</i>	150	
9 Authentische Verbundenheit: Zuwendung gestalten	153	
9.1 Zuwendungen geben und empfangen	154	
<i>Übung 29: Strokes geben und empfangen</i>	156	
<i>Übung 30: Wirkung von Strokes wahrnehmen</i>	159	
9.2 Mit Zuwendung umgehen	161	
<i>Übung 31: Deine persönliche Zuwendungsgeschichte</i>	162	
9.3 Beziehungen durch Zuwendung stärken	162	
<i>Übung 32: Starke Beziehungen: Positive Verbindungen ausbauen</i>	164	
10 Gespräche auf Augenhöhe: Respektvolle Kommunikation führen	167	
10.1 Grundlagen für gute Gespräche	168	
10.2 Psychologische Fallstricke vermeiden	170	
<i>Übung 33: Deine Beobachtung: Von Rollen und Spielen in Dialogen</i>	177	
10.3 Konflikte als Chance sehen	180	
<i>Übung 34: Konflikte konstruktiv lösen</i>	181	
10.4 Vom Beobachten zum Handeln	182	
<i>Übung 35: Denken im System: Die Schlussfolgerungsleiter anwenden</i>	185	
10.5 Verantwortung und Authentizität	186	
<i>Übung 36: Kommunikation reflektieren</i>	187	
Ausblick	189	
Danke	193	
Literatur	195	

*Im Kern des Menschseins,
da gibt es einen Raum in uns, leise und verborgen,
eine Landschaft voller Fragen, ein Feld der Sehnsucht,
ein Flüstern von Geheimnissen.*

*Dort sind wir uns nah, roh, offen, unverstellt.
Dort wird Klarheit geboren,
wie die zarte Knospe im Frühling.*

*Sich erkennen ist ein stilles Erblühen,
erst zaghaft, dann mutig, in all den Farben, die wir tragen.
Wir wachsen aus dem Grund unseres eigenen Seins,
fest verwurzelt und doch ausgerichtet auf das andere.*

*Denn wir sind mehr als Einzelne:
Wir sind Fäden in einem dichten, lebendigen Gewebe,
Knoten in einem Muster, das uns alle verbindet.
Wir sind ein Teil der großen Geschichte,
die wir gemeinsam weben.*

*Sobald wir uns selbst erkennen,
berühren wir das Leben der anderen.
Und in ihrem Spiegel erkennen wir uns neu,
sehen uns, wie wir wirklich sind,
Sehnsucht und Hoffnung, Schatten und Licht.*

*Spüren wir die unsichtbaren Fäden,
lehnen uns hinein in die Kraft der Verbundenheit,
verstehen wir,
dass wir im anderen auch uns finden können.*

*Wir sind Spiegel füreinander,
die uns zeigen,
was wir sind und was wir sein könnten,
durch die wir tiefer gehen,
einander und uns näherkommen.
So schaffen wir Verbindungen,
um zu halten und gehalten zu werden,
in einem Netz, das uns trägt,
in Freude und im Schmerz.*

*Wenn wir uns erlauben,
in unser Innerstes zu tauchen,
wenn wir das Menschsein neu entdecken,
finden wir uns – verletzlich und stark,
verbunden und unendlich reich.*

Einleitung

Hallo und herzlich willkommen! Es freut uns riesig, dass du dieses Buch in den Händen hältst und hoffentlich neugierig auf das bist, was dich erwartet. Mit diesem Workbook kannst du herausfinden, wie du dich in unterschiedlichen Beziehungen selbstbewusst und stimmig dir selbst gegenüber verhalten möchtest. Es ist mehr als nur ein weiteres theoretisches Buch über Persönlichkeitsentwicklung: Es bietet dir viele praktische Übungen und Anleitungen, um dich besser kennenzulernen und an deiner persönlichen Entwicklung zu arbeiten. Könnte das Workbook sprechen, würde es dich herzlich dazu einladen, dich auf den Weg zu machen, um eine starke Verbindung zu dir und anderen zu schaffen. Vorneweg: Wir haben uns für ein »du« als Ansprache entschieden, weil wir eine persönliche Verbundenheit zwischen uns schaffen möchten. Wir hoffen, dass diese Form der Ansprache für dich passt und dir hilft, dich beim Arbeiten mit diesem Workbook wohl und motiviert zu fühlen.

Wir alle erleben in unserem Alltag, dass nichts bleibt, wie es ist, und sich einiges um uns herum verändert. Die Technologie entwickelt sich rasend schnell. Wer hätte vor ein paar Jahren gedacht, dass wir heute so vieles einfach mit dem Smartphone erledigen können? Auch in unseren persönlichen Beziehungen spüren wir Veränderung, wenn Freundschaften sich weiterentwickeln. Manche werden enger, während sich andere im Lauf der Zeit entfernen. Unsere Lebensabschnitte zeigen ebenso, dass das Leben in Bewegung ist. Ob Schule, Studium oder Job, jede Phase bringt neue Herausforderungen mit sich. Gleichzeitig verändert sich die Gesellschaft, Trends und Werte wandeln sich, und was früher als selbstverständlich galt, wird heute hinterfragt. Nicht zuletzt zeigt uns auch die Natur, wie stark sich die Welt um uns herum umstellt. Das Klima zieht spürbar an. Und auch an uns selbst können wir Veränderungen wahrnehmen. Was uns früher wichtig erschien, verliert an Bedeutung, während andere Dinge in den Fokus rücken. Neben aller Verunsicherung, die Veränderung mit sich bringt, ist sie gleichzeitig eine Gelegenheit, uns weiterzuentwickeln und zu wachsen. Wenn wir uns mit unserer Persönlichkeit beschäftigen, können wir unsere Stär-

ken und Schwächen, unsere Haltung und unser Verhalten wahrnehmen. Das Wissen über uns selbst gibt uns das Selbstbewusstsein, klare Entscheidungen zu treffen und unseren Weg zu gehen, anstatt uns von äußeren Dingen leiten zu lassen. Menschen, die an ihrer Persönlichkeit arbeiten, lernen differenzierter zu kommunizieren, Konflikte zu lösen und andere Menschen zu verstehen. Beschäftigen wir uns mit unserer Persönlichkeit, können wir uns leichter Ziele setzen und schneller die Motivation finden, diese zu erreichen. Sobald wir wissen, was uns wichtig ist, können wir unser Leben darauf ausrichten und ein für uns stimmiges Leben führen. Und dazu möchte dieses Workbook einen Beitrag leisten.

Ein Workbook ist ein Arbeitsheft, in dem du aktiv werden kannst. Gleichzeitig ist es ein praktischer Leitfaden, der theoretisches Wissen mit interaktiven Elementen wie Fragen und Übungen kombiniert. Dieses Workbook haben wir entwickelt, um ein praxisnahes Werkzeug zu haben, mit dem Menschen sich selbst entdecken und eine stimmige Verbindung zu anderen eingehen können. Die Übungen, die du hier findest, basieren auf unseren Erfahrungen aus der Beratungspraxis, Weiterbildungskursen und unseren persönlichen Reflexionen. Sie sind in diesem Werk zusammengefasst und möchten eine Unterstützung anbieten, um Stück für Stück zu lernen, eigene Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Die Namen in den eingebundenen Beispielen haben wir willkürlich gewählt, sie stehen in keinerlei Verbindung zu irgendeiner Person mit diesem Namen. Ähnlichkeiten sind purer Zufall.

Aufgrund von eigenen Erfahrungen und Reflexionen wissen wir, wie herausfordernd es sein kann, an sich persönlich zu arbeiten und alte Muster zu durchbrechen. Es erfordert Mut, sich ins Gesicht zu sehen und sich den auch eher unbequemen Fragen zu stellen: Wer bin ich? Was sind eigentlich meine Bedürfnisse und woher kommen so manche Gefühlsregungen in mir? Was sind meine Stärken und Schwächen? Wie kann ich meine Beziehungen verbessern und gleichzeitig mir selbst treu bleiben? Sich diesen Fragen zuzuwenden und in den Prozess der Selbstreflexion einzusteigen, kann intensiv sein. Es fordert dazu heraus, bei sich zu sein und sich vielleicht auch zu ertragen. Wir brauchen eine gewisse Entschlossenheit, um uns anderen gegenüber zu öffnen und uns zu zeigen, wie wir sind. Aber es lohnt sich. Wenn wir anfangen, uns besser zu verstehen, dann können wir auch besser mit anderen interagieren. Wir können intensivere Beziehungen aufbauen, authentischer leben und mehr Zufriedenheit in unserem Leben finden. Und als kleine Randnotiz: Du bist nicht allein auf dieser Reise des Lebens – wir alle sind unterwegs.

Wir verstehen dieses Workbook nicht als Leitfaden zur Selbstoptimierung. Vielmehr soll es dazu dienen, Persönlichkeitsentwicklung als natürlichen und

gesunden Prozess zu sehen, der uns dabei unterstützt, unser Potenzial zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen. Es geht nicht darum, ständig Höchstleistungen zu erbringen oder uns permanent zu hinterfragen oder selbst zu optimieren. Im Fokus steht ein reflektiertes Wachstum, bei dem wir unsere Fähigkeiten und Einstellungen nach und nach weiterentwickeln. Und das braucht Zeit und Ausdauer. Persönlichkeitsentwicklung ist wie das Wachsen eines Baumes, es geschieht nicht über Nacht. Persönliches Wachstum passiert immer in unserem eigenen Tempo – frei von Druck. Denn ein übertriebener Drang zur Selbstoptimierung führt eher zu einem ungesunden Wettlauf mit uns selbst (Klopotek, 2017). Ein Growth-Mindset kann uns dabei helfen, diese Haltung zu verinnerlichen. Sind wir mit einer wachstumsorientierten Denkweise unterwegs, können wir starre Überzeugungen wie zum Beispiel die Annahme, dass unsere Fähigkeiten und Talente festgelegt sind, hinter uns lassen. Wir sehen stattdessen Herausforderungen, Fehler und Rückschläge als Gelegenheiten, zu lernen und zu wachsen. Diese Haltung fördert nicht nur unsere Selbstakzeptanz, sondern auch unsere Bereitschaft, in kleinen, bewussten Schritten Fortschritte zu machen. Wachstum ist kein Wettkampf, sondern ein individueller, lebenslanger Prozess, bei dem unsere Anstrengung ebenso zählt wie das Ergebnis (Blackwell, Trzesniewski u. Dweck, 2007).

Bevor wir in die Inhalte einsteigen, geben wir dir einen persönlichen Einblick, warum uns dieses Thema wichtig ist. Auch wir haben in unserem Leben sowohl Höhen als auch Tiefen durchlebt und dabei wertvolle Erfahrungen gemacht. Jeder Schritt, egal wie herausfordernd er war, trägt dazu bei, wer wir heute sind und wer wir noch werden können. Vielleicht kann dir dieser Einblick Mut machen, deinen eigenen Weg zu gehen.

Peter über persönliche Entwicklung: *»Ein halbes Jahrhundert lebe ich nun in dieser bunten und zunehmend komplexer werdenden Welt. Von Anfang an haben mich die Begegnungen mit anderen Menschen fasziniert und geformt. Die Frage, wie Beziehungen trotz widriger Umstände gelingen können, hat mich in meiner Arbeit angetrieben und neugierig bleiben lassen. Dabei habe ich andere in ihren Beziehungsverstrickungen beobachtet und gleichzeitig erlebt, wie ich im Kontakt mit anderen an mir selbst und den Interaktionen mit ihnen verzweifelt und gescheitert bin. Auf meiner Reise habe ich mir wieder und wieder die Fragen gestellt: Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem? Es sind zentrale und existenzielle Fragen, die sich in unterschiedlichen Lebensphasen auf unterschiedliche Art und Weise zeigen und nach Beantwortung suchen. Sie bleiben ein Leben lang, vermutlich bis zum Schluss, und ich denke, wir tun gut daran, jeder für sich, in Umbrüchen und Auf-*

brüchen Antworten zu finden, um mehr und mehr ein Ganzer zu werden und gleichzeitig in bezogener Autonomie eine Verbundenheit zu leben, die uns als Person ermutigt und stärkt. Ein möglicher Schritt auf diesem Weg, den ich beim Beobachten entdeckt habe, ist, dass zunehmende Bewusstheit über eigene innere Prozesse und zunehmende Bewusstheit über das, was mir das Gegenüber zeigt, uns gemeinsam dabei unterstützen kann, mich als unabhängig von meinem Gegenüber und gleichzeitig verbunden mit ihm zu erleben. Heute beschreibt man diesen Prozess mit der Fähigkeit zu mentalisieren. Eine Fähigkeit, die jeder für sich entwickeln kann und mit der er sich nicht nur mehr mit sich selbst verbindet, sondern eben auch mit anderen Menschen. Gelungen ist eine Beziehung dann, wenn beide sich annähern und distanzieren können, ohne dass das zu Beziehungsabbruch oder Selbstverlust führt. Mein Leben ist durch und durch von Beziehungen geprägt und bestimmt: Es lohnt sich, sich auf den Weg zu machen, zu sich selbst und zu seinem Gegenüber.«

Kathrin über persönliche Entwicklung: »Mit Anfang dreißig kam ich an einen Punkt, an dem ich mein Selbstverständnis hinterfragen musste. Ausschlaggebend dafür waren gesundheitliche Einschränkungen, die mich zwingen, meine Vorstellungen von mir selbst und meine Erwartungen an das Leben neu zu betrachten. Was bedeutet es für mich, wenn ich nicht mehr alles easy-peasy mitmachen kann? Wer bin ich, wenn ich nicht im System funktioniere? Diese Zeit forderte mich heraus. Ich fühlte mich frustriert, verunsichert, manchmal sogar wütend. Doch in der Krise steckte mehr als nur Schmerz. In einem Coaching erkannte ich, dass ich nicht weniger ›ich‹ war, nur weil sich meine Bedingungen verändert hatten. Im Gegenteil, ich begann, mich bewusster wahrzunehmen. Ich sah, welche Gedanken und Antreiber mich prägten, welche Muster ich festhielt und welche Stärken trotz allem geblieben waren. Begegnungen und Gespräche mit meiner Familie und meinen Freunden gaben mir Halt. Ihre Wertschätzung und ihr Zuhören waren wie ein Spiegel, in dem ich mich selbst neu erkennen konnte. Herausforderungen bedeuten nicht nur Verlust. Sie sind auch Einladungen, neue Seiten an sich zu entdecken. Es war ein Loslassen und gleichzeitig ein Neubeginn. Ich habe erfahren, dass wir uns nicht verlieren müssen, wenn wir an unsere Grenzen stoßen. In Veränderungen, in der Auseinandersetzung mit uns selbst und in der Verbundenheit mit anderen können wir immer wieder neu zu uns finden. Persönliche Entwicklung ist kein Ziel, das wir irgendwann erreichen. Sie ist eine lebenslange Aufgabe. Und wie wunderbar, wenn wir treue Weggefährten an unserer Seite haben, die uns auf diesem Weg begleiten.«

Manchmal fordert uns das Leben heraus, uns mit unserer persönlichen Entwicklung auseinanderzusetzen. An manchen Stellen hätten wir uns selbst einen Leitfaden gewünscht, der durch diesen Prozess führt. Genau das möchten wir mit diesem Workbook anbieten: eine Orientierung, die helfen kann, den eigenen Entwicklungsprozess mit Klarheit und Selbstvertrauen zu gestalten – um verbunden mit sich selbst zu sein und gleichzeitig Verbundenheit zu erleben in den Beziehungen, die unser Leben prägen und bestimmen.

Was dich erwartet

Dieses Workbook begleitet dich mit Hintergrundwissen und einzelnen Übungen, um deine Resilienz zu stärken und deine Mentalisierungsfähigkeiten auszubauen. Während Resilienz uns die Stärke gibt, mit Schwierigkeiten umzugehen, ermöglicht uns Mentalisierung, die Dynamiken in unserem Inneren und in unserem sozialen Umfeld besser zu verstehen. Gemeinsam bilden diese Fähigkeiten eine kraftvolle Grundlage für ein erfülltes und gelingendes Leben. Durch die Bearbeitung der vielen Übungen in diesem Buch kannst du lernen, dein Bewusstsein für deine eigenen Gedanken und Gefühle zu schärfen und gleichzeitig die Perspektiven anderer besser zu verstehen. Dieses Können hilft dir, gelassener und flexibler auf Veränderungen zu reagieren und Herausforderungen des Alltags mit mehr Mut und Zuversicht zu begegnen.

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit einer Person, sich trotz widriger Umstände, Stress oder Herausforderungen schnell zu erholen, sich anzupassen und gestärkt aus der Situation hervorzugehen. Es umfasst sowohl die mentale als auch die emotionale Flexibilität, mit Rückschlägen, Veränderungen und Belastungen umzugehen, ohne dauerhaft beeinträchtigt zu werden. Resilienz beinhaltet Eigenschaften wie Optimismus, Problemlösungsfähigkeiten, emotionale Regulation und die Fähigkeit, Unterstützung in sozialen Netzwerken zu suchen. Sie ist nicht angeboren, sondern kann durch Erfahrungen, Lernen und Übung entwickelt und gestärkt werden (American Psychological Association (APA), o. J.).

Ein Element dieses Prozesses ist die Fähigkeit, Mentalisierung zu entwickeln. Mentalisieren bedeutet, sich die inneren Zustände wie Gefühle, Gedanken und Einstellungen von sich selbst und anderen als Grundlage für Handlungen vorzustellen (Hutsebaut, Nijssens u. van Vessem, 2024, S. 12). Es geht darum, zu verstehen,

was hinter dem Verhalten steht, sei es bei dir selbst oder bei anderen. Wir alle beschäftigen uns bewusst oder unbewusst damit, wie wir auf andere wirken und was sie von uns halten. Diese Überlegungen sind keineswegs unbedeutend. Sie sind wesentlich für ein gelungenes Miteinander. Denn Kooperation ist wichtig für unser menschliches Zusammenleben. Wenn wir die Motive und inneren Zustände besser erfassen, können wir unsere sozialen Kontakte vertiefen und vertrauensvolle Beziehungen aufbauen. Das Konzept der Mentalisierung vereint Elemente aus Disziplinen wie Kognitionswissenschaften, Psychoanalyse und Neurobiologie (Bateman u. Fonagy, 2011) und ist ein zentraler Bestandteil emotionaler und sozialer Intelligenz.

Mentalisieren bedeutet, sowohl die eigenen inneren mentalen Zustände (Gedanken, Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse, Überzeugungen etc.) als auch die von anderen wahrzunehmen, sie als Grundlage von Verhalten zu erkennen und darüber nachzudenken. Ein wichtiger Aspekt des Mentalisierens ist die neugierige Offenheit, sich in Begegnungen überraschen, beeinflussen und bereichern zu lassen (Bateman, 2007).

Mentalisieren wird oft mit Empathie gleichgesetzt, umfasst jedoch mehr. Empathie beschreibt das Einfühlen in das Erleben eines anderen, während das Mentalisieren zusätzlich die Reflexion der eigenen Gedanken und Gefühle einbezieht. Es erfordert eine wechselseitige Dynamik, bei der sowohl die eigene als auch die Perspektive des Gegenübers einbezogen wird. Ein Beispiel: Deine Freundin hat einen neuen Job und wirkt gestresst und gereizt. Mit Empathie würdest du dich in ihre Lage versetzen und sagen: »Ich kann verstehen, dass du viel Stress hast. Das ist hart.« Beim Mentalisieren gehst du einen Schritt weiter, du reflektierst, wie ihr Verhalten dich beeinflusst, und nutzt diese Erkenntnis: »Ich merke, wie mich ihre Anspannung nervös macht, vielleicht weil ich mich an meinen eigenen Jobwechsel erinnere.« Dies könnte dir helfen, tiefer nachzufragen: »Wie geht es dir wirklich damit? Was beschäftigt dich am meisten?« Mentalisieren verbessert nicht nur unsere Empathie, sondern auch unser Verständnis für die Dynamik zwischen uns und anderen (Hutsebaut et al., 2024, S. 19). Durch die Übungen in diesem Workbook wirst du deine Mentalisierungsfähigkeit trainieren und ausbauen, wodurch sich dein Verständnis für dich selbst und andere erweitern kann.

Wie du dieses Buch nutzen kannst

Das Beste an dem Workbook ist, dass du es komplett so einsetzen kannst, wie es für dich passt. Du kannst darin lesen und arbeiten, wo und wann du willst. Du kannst lernen und nachdenken, wo und wann es am besten zu deinem individuellen Zeitplan passt. Nimm dir die Freiheit, die Übungen und Reflexionen in deinem eigenen Tempo zu bearbeiten, und nutze sie so, wie es für dich am effektivsten ist – du entscheidest! Vielleicht hilft es dir, einen Termin in deinem Kalender einzutragen, wann du das Workbook lesen möchtest. Nutze den Raum, den das Workbook dir bietet, um Gedanken, Ideen und Pläne festzuhalten. Sei ehrlich zu dir und sei bereit, dich herausfordern zu lassen. Wenn du magst, lege dir ein schönes Heft oder Notizbuch dazu und schreibe dir zusätzliche Reflexionen, spontane Einfälle oder wichtige Erkenntnisse auf. Ein solches Notizbuch kann dich darin unterstützen, deine Fortschritte zu dokumentieren, und du kannst immer wieder darauf zurückgreifen. Übrigens nützt uns das Aufschreiben von Gedanken, unsere inneren Erlebnisse und Überlegungen festzuhalten und zu verarbeiten. Bringen wir unsere Gedanken zu Papier, geben wir ihnen eine Form und Struktur. Im Schreiben schaffen wir Klarheit und können so unsere mentale Gesundheit fördern sowie unsere Gedanken ordnen. Wusstest du, dass wir sogar beim Aufschreiben Stress abbauen und damit unsere emotionale Stabilität stärken, was sich wiederum positiv auf unsere gesamte Gesundheit auswirken kann (Baikie u. Wilhelm, 2005)?

Die Entwicklung unserer Persönlichkeit ist kein isolierter Prozess. Sie vollzieht sich am besten im Austausch mit anderen. Freunde, Arbeitskollegen und die Menschen, mit denen wir unseren Alltag teilen, sind dabei besonders wichtig. Im intersubjektiven Raum – einem geteilten Raum des Dialogs und der Zusammenarbeit – gewinnen wir neue Einsichten und Perspektiven. Unterschiedliche Meinungen, Erfahrungen und Vorstellungen treffen aufeinander und schaffen mittels Interaktion eine Grundlage für persönliches Wachstum. Lassen wir uns auf diesen Prozess ein, können wir in einem ko-kreativen Dialog unser eigenes Denken erweitern, Überzeugungen hinterfragen und uns weiterentwickeln. Persönlichkeitsentwicklung wird so zu einem gemeinschaftlichen Prozess, bei dem das gegenseitige Lernen im Mittelpunkt steht (Jaenicke, 2014). Die Suche nach einem Sparringspartner oder einer Verbündeten kann für uns also förderlich sein. Aus unserer Erfahrung hat es sich bewährt, jemanden an der Seite zu haben, der uns nicht nur motiviert, sondern uns auch ein ehrliches Feedback gibt, das uns weiterbringt. Vielleicht fällt dir direkt eine Person ein, die du bitten könntest, nach deiner Entwicklung zu fragen: »Wie läuft es mit dem, was du dir vorgenommen hast?« oder »Was waren deine größten Heraus-

forderungen?« So schaffst du eine Verpflichtung, die dich dazu anregt, deine Vorhaben ernst zu nehmen und dranzubleiben. Möglicherweise könnt ihr sogar die ein oder andere Übung aus dem Workbook gemeinsam durcharbeiten. Such dir am besten Menschen, die dich gern haben, es gut mit dir meinen und an deiner Weiterentwicklung interessiert sind.

Bereit für deine Entdeckungstour? Wir wünschen dir nun erkenntnisreiche Zeiten mit dir selbst und hoffen, dass das Workbook zur Stärkung deiner Persönlichkeit und deiner Beziehungen beiträgt!

Viel Freude beim Lesen, Lernen, Denken, Fühlen und Reflektieren!

*Noch ein wichtiger Hinweis: Das Workbook nimmt eine unterstützende Rolle ein, ist jedoch kein Ersatz für professionelle therapeutische Hilfe. Bei tief-
ergehenden persönlichen Herausforderungen oder psychischen Belastungen
empfehlen wir, dich an qualifizierte Fachleute zu wenden. Dieses Workbook
bietet Werkzeuge zur Selbstreflexion und -entwicklung, ersetzt jedoch nicht
die individuelle Betreuung durch Therapeuten oder Psychologen.*

Das Workbook – ein Blick auf die Struktur

In diesem Workbook erwarten dich acht Einheiten, die verschiedene Bereiche der Persönlichkeit abdecken. Jede Einheit trägt dazu bei, die Mentalisierungsfähigkeit zu erweitern und ein Verständnis für die eigene Persönlichkeit sowie die Beziehungen zu anderen zu entwickeln. Zwei wesentliche Ansätze bilden die Grundlage für die Inhalte und Übungen dieses Workbooks: zum einen die drei Bereiche der Persönlichkeitsentwicklung – Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und Selbstveränderung (siehe Kapitel eins), zum anderen bilden die Konzepte der Transaktionsanalyse (siehe Kapitel zwei) die theoretische und systemische Basis. Die Einheiten greifen diese zentralen Themen auf und bieten Reflexionsfragen, die Denkanstöße geben und Zusammenhänge deutlich machen möchten.

Nach der Erarbeitung der Grundlagen widmen wir uns in Kapitel drei dem komplexen Zusammenspiel von Autonomie und Verbundenheit. Zunächst stellen wir dir die Begriffe von Autonomie und Verbundenheit vor sowie die verschiedenen Bindungsstile, die beeinflussen, wie wir Bindung eingehen. Anschließend laden wir dich ein, deinen aktuellen Standpunkt in Bezug auf diese Punkte zu reflektieren. Weitere Fragen beschäftigen sich damit, wie du eine ausgewogene Balance für dich erreichen kannst.

Das Kapitel vier befasst sich mit der Selbstwahrnehmung und der Identität. Wir gehen auf die verschiedenen Ich-Zustände der Transaktionsanalyse ein und stellen dir das Egogramm vor. Das kann dabei helfen, innere Abläufe zu verstehen und zu erkennen, wie verschiedene Anteile unserer Persönlichkeit zusammenwirken.

Im Fokus des fünften Kapitels steht die Wechselwirkung zwischen Gefühlen und Bedürfnissen. Wir werden untersuchen, wie Gefühle entstehen und welche Bedeutung sie haben. Mithilfe einer praktischen Übung zum Thema emotionale Intelligenz und einer weiteren zur Anerkennung und Erfüllung von Gefühlen und Bedürfnissen kannst du dein Verständnis für deine eigene emotionale Welt vertiefen und für dich sorgen.

Das Kapitel sechs beschäftigt sich mit Stärken und Schwächen. Persönliche Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten betrachten wir als Ressourcen, die es zu entdecken gilt. Zusammen identifizieren wir deine Stärken und analysieren Schwächen als Potenzial für Wachstum.

In Kapitel sieben werfen wir einen Blick auf persönliche Glaubenssätze und Antreiber, die uns meistens unbewusst leiten. Wir schauen darauf, wie diese Überzeugungen und Verhaltensmuster entstanden sind und wie du sie verändern kannst.

Die interne Struktur und Selbstorganisation des Inneren Teams beleuchten wir im achten Kapitel. Wir entschlüsseln verschiedene innere Stimmen und Anteile und erarbeiten gemeinsam durch Übungen Strategien, um sie effektiv zu koordinieren und eine stimmige Selbstorganisation zu schaffen.

Im Mittelpunkt des neunten Kapitels stehen die Gestaltung und die Pflege von Beziehungen. Wir stellen dir das Konzept der Zuwendung, auch Strokes genannt, vor und werden dir die Bedeutung für zwischenmenschliche Beziehungen erklären. In dieser Einheit kannst du darüber nachdenken, wie du in deinem Alltag Zuwendung gibst und empfängst. Wir zeigen Ansätze, wie wir Beziehungen mit aktiv gewählter Zuwendung stärken können.

Abschließend widmen wir uns im Kapitel zehn der Kommunikation auf Augenhöhe. Du erfährst, wie klare, respektvolle und effektive Kommunikation in verschiedenen Lebensbereichen geführt werden kann. Gemeinsam untersuchen wir an Fallbeispielen gelungene Kommunikation und sichten weniger hilfreiche Interaktionen.

Du entscheidest, in welcher Reihenfolge du die Einheiten bearbeiten möchtest. Wir haben sie so gestaltet, dass sie aus unserer Sicht sinnvoll aufeinander aufbauen. Die Einheiten erweitern sich schrittweise von den inneren Aspekten unserer Persönlichkeit nach außen. Natürlich steht es dir frei, die Einheiten in der Reihenfolge zu bearbeiten, die für dich gerade passend ist. Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen. Du kannst also starten, wo du möchtest, in der Mitte, vorn oder mit dem letzten Kapitel – was dich gerade am meisten anspricht. Wir empfehlen jedoch, zu Beginn die beiden nachfolgenden Kapitel als Grundlage in den zentralen Themen des Workbooks zu lesen.

Bevor es losgeht, noch eine kurze Anmerkung: Dieses Workbook kann nicht alle Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung und der Transaktionsanalyse vollständig abbilden, das würde den Rahmen sprengen. Es bietet dir jedoch eine gute Grundlage mit zentralen Inhalten. Wenn du bestimmte Themen vertiefen möchtest, findest du im Literaturverzeichnis weiterführende Bücher. Außerdem kannst du einen Einführungskurs in Transaktionsanalyse belegen. Wei-

tere Informationen dazu findest du auf unserer Website (www.histap.de) und der Website der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (www.dgta.de).

Um die Orientierung im Workbook zu erleichtern, nutzen wir folgende Symbole:



Glühlampe – Hier wird ein Konzept näher erläutert.



Stift und Zettel – Kennzeichnet Übungen, mit denen du das Gelernte vertiefen und reflektieren kannst.



Zielscheibe – Markiert die Zusammenfassung am Ende jeder Einheit.

Sicherlich ist dir im Inhaltsverzeichnis an einigen Stellen folgendes Icon aufgefallen:



Dies zeigt an, dass dir die entsprechenden Übungen zusätzlich als Download-Material auf der Produktseite zum Buch im Webshop des Verlags zur Verfügung stehen.

1

Einstieg in die Persönlichkeitsentwicklung

*Selbsterkenntnis
ist wie das erste Licht am Morgen,
zart, manchmal blendend,
aber immer ein Anfang.
Sie zeigt uns, wer wir sind,
in all unseren Farben und Schatten.
Selbstakzeptanz ist der sanfte Schritt danach,
das ruhige Annehmen dessen, was ist.
Es ist kein Aufgeben, sondern ein Halten,
ein Raumgeben für das,
was wir noch werden können.
Denn wahre Selbstveränderung entspringt
nicht aus Ablehnung,
sondern aus der liebevollen Erkenntnis,
dass wir immer im Wandel sind,
wachsend, fließend,
voller Möglichkeiten.*

Legen wir los und stellen uns die spannende Frage, wie Persönlichkeit eigentlich entsteht. Unsere Persönlichkeit ist der individuelle Mix aus Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen, der jeden und jede von uns zu etwas Einzigartigem macht. Unsere Persönlichkeit ist ein Zusammenspiel aus genetischen Anlagen und Umweltfaktoren. Auch wenn du vielleicht denkst, dass du nur aufgrund deiner Kindheit so bist, wie du bist, spielen ebenso deine Gene eine Rolle. Zwillingsstudien zeigen, dass etwa dreißig bis fünfzig Prozent der Unterschiede in Persönlichkeitsmerkmalen durch genetische Faktoren erklärt werden können (Plomin, DeFries, Knopik u. Neiderhiser, 2013, S. 212). Das Fünf-Faktoren-Modell (Big Five) beschreibt fünf Hauptdimensionen der Persönlichkeit: Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit. *Neurotizismus* steht für emotionale Empfindlichkeit und die Anfälligkeit für Stress. *Extraversion* beschreibt, wie gesellig, energiegeladent und aktiv eine Person ist. *Offenheit* für Erfahrungen zeigt sich in Neugier, Kreativität und der Bereit-

schaft, Neues auszuprobieren. *Verträglichkeit* spiegelt Mitgefühl, Kooperationsbereitschaft und das Bedürfnis nach Harmonie wider. *Gewissenhaftigkeit* äußert sich in Zielstrebigkeit, Organisation und Selbstdisziplin (Röhner u. Schütz, 2020, S. 64). Diese Merkmale sind zum Teil erblich und prägen, wie wir uns verhalten und wie wir in Kontakt mit anderen treten (Nettle, 2012, S. 58).

Neben den genetischen Faktoren ist auch unsere Umwelt entscheidend. Von der frühen Kindheit über die Erziehung bis hin zu sozialen Interaktionen, all diese Einflüsse formen unsere Persönlichkeit. Unsere Bindungen zu unseren Eltern oder anderen Bezugspersonen können unsere emotionale Entwicklung stark beeinflussen. Wir lernen aber nicht nur infolge direkter Erfahrungen, sondern auch durch das Beobachten anderer. Die Theorie des sozialen Lernens von Albert Bandura erklärt, dass wir mit dem Nachahmen von Verhalten und dem Lernen auch unsere Persönlichkeit weiterentwickeln (Bandura, 1977). Neurologisch lässt sich das ebenfalls bestätigen. Dank Beziehungserfahrungen und sozialer Interaktionen entstehen neue neuronale Vernetzungen im Gehirn. Diese neuroplastischen Veränderungen ermöglichen es uns, Verhaltensweisen, Emotionen und Denkmuster auf der Grundlage unserer sozialen Umwelt anzupassen und zu formen. So werden nicht nur Verhaltensweisen übernommen, sondern auch das Gehirn wird durch ständige Interaktion und Beobachtung aktiv umstrukturiert, was unsere Persönlichkeitsentwicklung weiter beeinflusst (Hüther, 2011, S. 54 ff.).

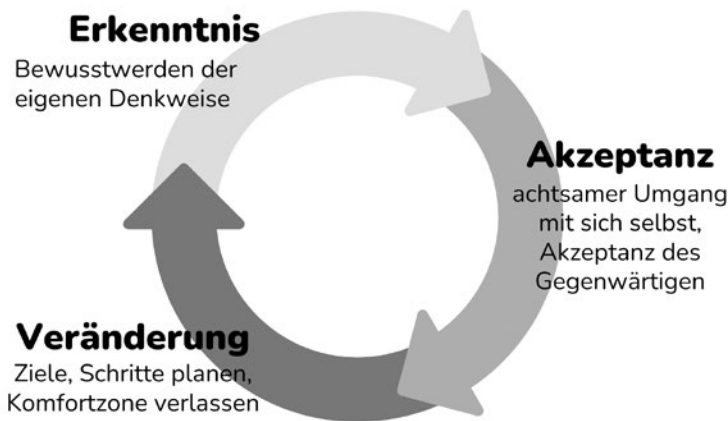


Abbildung 1: Abfolge für persönliche Entwicklung

Persönlichkeit ist also ein Zusammenspiel genetischer Anlagen und Umweltfaktoren. Während unsere Gene uns bestimmte Eigenschaften verleihen, haben

unsere Erfahrungen und unser Umfeld eine große Bedeutung bei der Entwicklung unserer Persönlichkeit. Die gute Nachricht ist, wir alle haben die Möglichkeit, aktiv an unserer Persönlichkeit zu arbeiten und sie zu verändern: anhand persönlicher Veränderungsstrategien, therapeutischer Unterstützung oder durch neue Lebensereignisse. Mithilfe von Methoden wie Selbstreflexion, Achtsamkeit und gezielte Verhaltensänderung können wir unsere Persönlichkeit beeinflussen. Und auch das Bearbeiten dieses Workbooks kann dazu beitragen, weiter an der eigenen Persönlichkeit zu arbeiten.

Beschäftigen wir uns mit unserer persönlichen Entwicklung, ist das wie eine Entdeckungsreise zu uns selbst. Drei Punkte sind dabei nützlich: Erkenntnis (sich besser verstehen), Akzeptanz (sich annehmen) und Veränderung (Bereitschaft, sich zu verändern; siehe Abbildung 1). Diese Themen hängen zusammen und sind die Basis für ein erfülltes Leben (Brown, Arnold, Fletcher u. Standage, 2017).

In allen acht Einheiten dieses Workbooks werden wir immer wieder diese drei Schritte absolvieren und reflektieren. Damit du nachvollziehen kannst, was diese drei Aspekte beinhalten, gehen wir nun näher auf sie ein.

1.1 Sich selbst erkennen

Bei der Selbsterkenntnis geht es darum, die eigene Denkweise zu hinterfragen, Überzeugungen zu erkennen und innere Motive zu verstehen. Die Selbsterkenntnis markiert den Anfang einer bewussten Persönlichkeitsentwicklung. Hinterfragen wir unsere Denkweise, legen wir die Grundlage dafür, wie wir uns als Person weiterentwickeln. Nehmen wir ein Beispiel zur Verdeutlichung: Bella fühlt sich in sozialen Situationen unsicher. Beim Aufschreiben ihrer Gedanken stellt sie fest, dass bestimmte negative Glaubenssätze oder Ängste sie davon abhalten, sich zu zeigen. Dieses Bewusstsein ist die Voraussetzung, um daran zu arbeiten und das eigene Verhalten in Zukunft zu ändern. Die Selbstreflexion anhand von konkreten Erfahrungen ist ein weiterer Schritt der Selbsterkenntnis. Vielleicht denkt Bella über eine Situation nach, in der sie impulsiv reagiert hat. Wenn sie sich fragt, *warum* sie so gehandelt hat, könnte sie feststellen, dass es eine tieferliegende Frustration oder ein ungelöstes Problem gab, das sie beeinflusst hat. Diese Analyse hilft ihr, ihre Reaktionen zu verstehen und gegebenenfalls neue Strategien zu entwickeln, um ähnliche Situationen in Zukunft anders anzugehen. Holen wir Feedback von anderen ein, können wir uns ebenso erkennen. Angenommen, Sam fragt einen Freund nach ehrlichem Feedback zu seinem Kommunikationsstil. Der Freund meldet zurück, dass Sam manchmal zu domi-

nant auftrete, was Sam selbst nie wirklich bewusst war. Mithilfe dieser Rückmeldung kann er seine Wirkung auf andere reflektieren und gegebenenfalls anpassen. Selbsterkenntnis und Reflexion sind ein Prozess. Er bietet die Chance, ein authentisches Leben zu führen, das stimmig mit unseren Überzeugungen ist.

1.2 Selbstannahme üben

Nachdem wir einen Einblick in unsere Denkweise gewonnen haben, ist der zweite Schritt, dass wir uns mit liebevoller Akzeptanz annehmen. Selbstakzeptanz bedeutet, dass wir uns so akzeptieren, wie wir in diesem Moment sind, ohne uns zu verurteilen oder zu kritisieren. Ein Weg, wie wir das erreichen können, ist die Achtsamkeit. Lernen wir im gegenwärtigen Moment, ohne Vorurteile oder Selbstkritik präsent zu sein, können wir uns und unsere Gefühle ohne Wertung wahrnehmen. Ein Beispiel hierfür ist, wenn wir uns nach einem stressigen Arbeitstag erschöpft und überfordert fühlen. Anstatt uns dafür zu kritisieren, dass wir nicht produktiver waren, können wir uns mit Mitgefühl begegnen und anerkennen, dass wir unser Bestes gegeben haben. Positive Selbstgespräche kommen uns ebenfalls zugute, um Selbstakzeptanz einzuüben. Oft neigen wir dazu, uns gegenüber sehr kritisch zu sein. Stell dir vor, du machst einen Fehler bei der Arbeit und sagst dann zu dir: »Ich bin so dumm, wie konnte mir das nur passieren?« Ein Ansatz zur Veränderung dieser negativen Selbstgespräche ist, dass wir mit uns so sprechen, wie wir mit einem guten Freund oder einer guten Freundin reden würden. Statt uns also zu verurteilen, könnten wir uns beruhigen und sagen: »Jeder macht Fehler, das ist menschlich. Beim nächsten Mal werde ich es besser machen.« Beim Einüben von Selbstakzeptanz sollten wir Vergleiche mit anderen vermeiden. Jeder von uns ist auf seinem eigenen Weg unterwegs und einzigartig in seinen Erfahrungen und Fähigkeiten. Wenn wir uns ständig mit anderen vergleichen, schaden wir unserem Selbstwertgefühl. Konzentrieren wir uns darauf, unsere eigenen Fortschritte und Erfolge zu feiern, können wir eine gesunde Einstellung zu uns entwickeln. Und dazu gehört auch, dass wir unsere Grenzen und Schwächen anerkennen. Niemand ist perfekt, und es ist wichtig, sich zu erlauben, Fehler zu machen und daraus zu lernen. Vielleicht hast du schon gemerkt, dass Selbstakzeptanz entscheidend für unsere persönliche Entwicklung ist, da sie die Grundlage bildet, auf der wir an uns arbeiten können. Akzeptieren wir uns selbst, wird es einfacher, Veränderungen in Angriff zu nehmen und unsere Ziele zu erreichen. Lernen wir, uns mit Freundlichkeit und Verständnis zu begegnen, schaffen wir die Voraussetzungen für ein erfülltes Leben.

1.3 Veränderung initiieren

Selbstveränderung ist ein *aktiver* Prozess der Weiterentwicklung. Diesen können wir gestalten, indem wir uns Ziele setzen, einen Plan erstellen und Schritte unternehmen, um diese Ziele zu erreichen. Das liest sich so schön leicht, ist es allerdings nicht. Es wird uns auch etwas kosten, wenn wir uns weiterentwickeln möchten. Um persönliches Wachstum zu erleben, ist es erforderlich, dass wir uns in unbekannte Gewässer begeben und etwas wagen. Möglicherweise hast du in diesem Zusammenhang schon einmal den Begriff der Komfortzone gehört.

Die *Komfortzone* ist ein mentaler Zustand, in dem sich eine Person sicher, wohl und stressfrei fühlt. Innerhalb dieser Zone erlebt man wenig bis keine Angst oder Unsicherheit, da man sich in vertrauten und routinierten Aktivitäten und Umgebungen bewegt. In der Komfortzone werden Herausforderungen und Risiken weitgehend vermieden, was zu einem Gefühl der Stabilität und Kontrolle führt. Während die Komfortzone ein Gefühl der Sicherheit bietet, kann sie auch das persönliche Wachstum und die Entwicklung einschränken, da sie die Bereitschaft verringert, Neues auszuprobieren und sich ungewohnten Situationen zu stellen (Butler, 2023).

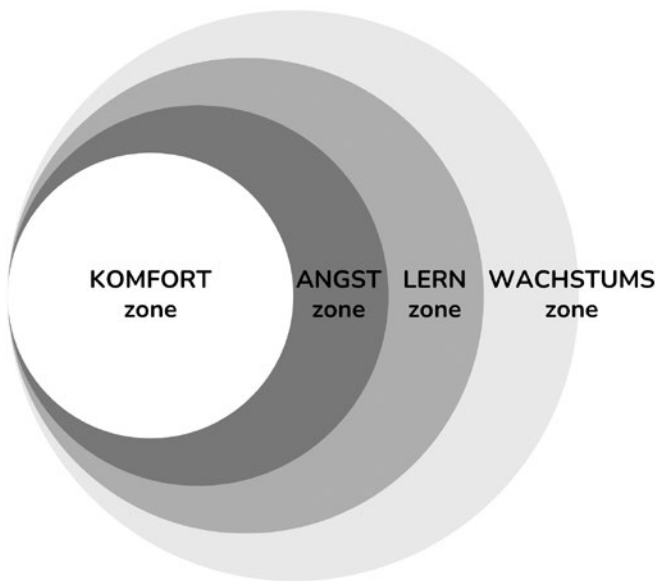


Abbildung 2: Lernzonenmodell nach Vygotskij

Die verschiedenen Zonen, die wir im Laufe unserer persönlichen Entwicklung durchlaufen, lassen sich anhand spezifischer Merkmale charakterisieren. In der *Komfortzone* herrschen Sicherheit und Kontrolle vor. Hier fühlen wir uns wohl und haben das Gefühl, alles im Griff zu haben. Sobald wir jedoch diese sichere Umgebung verlassen, betreten wir die *Angstzone*, die durch Unsicherheit und Ausreden geprägt ist. In dieser Phase zweifeln wir an unseren Fähigkeiten und suchen nach Gründen, warum wir nicht weitermachen sollten. Überwinden wir die Ängste und Herausforderungen dieser Zone, gelangen wir in die *Lernzone*. Dann entwickeln wir neue Fähigkeiten und gewinnen an Selbstvertrauen. Es ist eine Phase des Wachstums, wir eröffnen uns neue Erfahrungen und Wissen. Schließlich erreichen wir die *Wachstumszone*, die mit Zielerreichung und Zufriedenheit gekennzeichnet ist. In dieser Zone setzen wir das Gelernte um und spüren das Gefühl der Erfüllung und des persönlichen Fortschritts. In der Abbildung 2 siehst du das Lernzonenmodell, welches auf den Studien des russischen Sozialpsychologen Lew S. Vygotskij basiert (Lompscher, 2005).

Es wird vermutlich notwendig sein, aus deiner Komfortzone herauszutreten, um Veränderung und Wachstum zu erleben. Nehmen wir an, Emil möchte selbstbewusster im Umgang mit anderen Menschen werden. Ein erster Schritt wäre, dieses Ziel klar zu definieren: »Ich möchte in sozialen Situationen selbstsicherer und offener sein.« Nachdem er sein Ziel festgelegt hat, erstellt er sich einen detaillierten Plan, der die Aufgaben enthält, die er erledigen muss, um dieses Ziel zu erreichen. Beispielsweise nimmt er sich vor, jede Woche ein Treffen mit Freunden zu vereinbaren oder einen Kreativkurs an der Volkshochschule zu belegen. Anfangs mag es für ihn unangenehm sein, aber genau hier beginnt das Wachstum – außerhalb der Komfortzone. Er fühlt sich beim ersten Treffen nervös und unwohl. Doch je öfter Emil sich diesen Situationen stellt, desto mehr stellt er fest, dass seine Angst abnimmt und sein Selbstvertrauen wächst. Fehler und Rückschläge gehören dazu. Wenn wir sie als Chance sehen, können wir aus ihnen lernen. Sicher hattest du schon mal ein unangenehmes Erlebnis, bei dem du dich nicht wohl gefühlt hast oder das Gespräch nicht so verlief, wie du es dir vorgestellt hast. Anstatt darüber ärgerlich zu sein, könntest du dies als Lernmöglichkeit betrachten. Frag dich, was du beim nächsten Mal anders machen könntest und was du aus dieser Erfahrung mitnehmen kannst. Vielleicht erkennst du, dass du bestimmte Themen meiden solltest oder dass du eine bessere Vorbereitung benötigst. Jede Veränderung, jede Herausforderung, die du meisterst, bringt dich deinem Selbst ein Stück näher und du erkennst, wozu du fähig bist.

Nachdem wir die drei Bausteine der Persönlichkeitsentwicklung (Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und Selbstveränderung) betrachtet haben, richten