

Authentizität

Können Sie sich wirklich authentisch verhalten ?

Authentisch sein bedeutet, sein Verhalten an der eigenen Persönlichkeit, zu orientieren. Unser Verhalten wird dabei wesentlich von unseren eigenen Bedürfnissen und den Ansprüchen an uns selbst gesteuert.

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass Sie selbst zur Entwicklung Ihrer Persönlichkeit wenig beigetragen haben. So sind z.B. ihre Bedürfnisse - wie Familie haben, Freunde haben, Anerkennung bekommen usw.- in ihrer frühen Kindheit durch Vererbung und die Prägung in der Familie für Sie unbewusst entstanden.

Ähnlich ist es mit den Ansprüchen an sich selbst; z.B. treu sein, ehrlich sein, anderen helfen usw. Diese werden in der späteren Kindheit durch die Sozialisation durch die Eltern, die Schulen, die Gesellschaft usw. ohne bewusstes Zutun der Betroffenen entwickelt.

Menschen, die nie bewusst die Entwicklung Ihrer eigenen Persönlichkeit reflektiert und eigenverantwortlich geändert haben, können letztlich wichtige Ausprägungen Ihrer Persönlichkeit gar nicht selbst verantworten. Die Ausprägung ihrer Persönlichkeit ist lediglich ein Produkt ihrer Herkunft und ihres sozialen Umfeldes.

Wenn Sie Ihr Verhalten dann an diesem unbewusst übernommenen Wertsystem (= Bedürfnisse und Ansprüche) orientieren, ist das zwar authentisch, aber es ist letztlich nur eine verliehene Persönlichkeit, die Sie authentisch vertreten. Sie sind letztlich nur Systemagent Ihrer gesellschaftlichen Provenienz und Passung.

Entscheidend ist nicht, was Ihre Erziehung aus Ihnen gemacht hat. Entscheidend ist, ob Sie bereit sind, das, was sich durch Ihre Sozialisation bei Ihnen manifestiert hat, zu reflektieren und falls sinnvoll, verantwortet zu ändern.

Wie können Sie Ihre eigene authentische Persönlichkeit entwickeln?

Ihre Bedürfnisse dienen dazu, Ihr physisches, psychisches und soziales Überleben zu garantieren. Reflektieren Sie systematisch Ihre eigenen Bedürfnisse und überlegen Sie, wie sinnvoll sie aus Ihrer eigenen Sicht sind.

Einige Beispiele für die Reflektion von Bedürfnissen:

Wenn Sie Selbstwertgefühl haben, brauchen Sie keine Anerkennung.

Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl (z.B. durch tägliche Erfolgs- oder Mut-Analysen) und Sie können sich viel Aufwand sparen, den Sie treiben müssen, um von Anderen Anerkennung zu bekommen.

Gute Freunde sind wichtig für Ihre Persönlichkeitsentwicklung.

Pflegen Sie bewusst Ihre Freundschaften mit Menschen, die kritisch sind, eine andere Meinung haben als Sie selbst und die Ihnen offenes Feedback geben. Sie sind die besten Sparringspartner für Ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung.

Konzentrieren Sie sich auf das Wichtige.

Perfektionismus konzentriert sich auf das Unwichtige. Es macht keinen Sinn, etwas schöner, besser oder genauer zu machen als notwendig. Ein Ergebnis muss nicht so gut wie möglich, sondern gut genug sein.

Gelassenheit schafft Würde.

Um gelassen reagieren zu können ist es wichtig, dass Sie Ihr Selbstwertgefühl stärken (z.B. durch ein Erfolgs- und/oder Mut-Tagebuch). Nach einer ungeeigneten Spontanreaktion können Sie internalisieren, dass Sie bei nächster Gelegenheit überlegter reagieren.

Misstrauen, Arroganz, Eitelkeit, Eifersucht, Neid, Geiz, Eitelkeit, Bosheit, Nörgeln, autoritäres Verhalten usw., stellen Kompensationen von reduziertem Selbstwertgefühl dar.

Verzichten Sie einfach auf solche Komponenten Ihrer Persönlichkeit.

Ihre Ansprüche an sich selbst - auch bürgerliche Tugenden genannt - dienen dazu, Ihre Passung in die Gesellschaft zu erreichen. Überlegen Sie auch hier, welche Auswirkungen die einzelnen Tugenden haben.

Einige Beispiele für die Reflektionen von Ansprüchen:**Wenn Sie Menschen helfen, machen Sie diese hilflos.**

Es ist in der Regel besser, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, damit der Betroffene sich weiterentwickeln kann.

Höflichkeit schafft soziale Distanz.

Soziale Nähe bekommen Sie, wenn Sie auf Selbstdarstellung verzichten und sich dafür für Ihre Partner, Kollegen usw. wirklich interessieren.

Mitleid schadet Ihnen und dem Betroffenen.

Wenn Sie jemand, der eine schwierige Situation erlebt, Mitleid spenden, verstärkt sich bei ihm der Eindruck, dass es ihm wirklich schlecht geht und er wird weniger bereit sein, aktiv zu werden, um aus der Situation herauszukommen. Für Sie heisst es, dass noch andere kommen werden und Sie zum Mülleimer für alle Leidenden werden. Stattdessen ist es besser, im Sinne von "Hilfe zur Selbsthilfe" den Betroffenen anzuregen, sein Problem selbst aktiv anzugehen

Erziehung braucht Ziele.

Viele Eltern geben sich sehr viel Mühe, ihren Kindern viel Zeit zu schenken, viele Aktivitäten anzubieten, ihnen ein angenehmes, abwechslungsreiches Leben zu bieten usw.. Wichtig ist, dass Sie sich überlegen, welche Persönlichkeitsmerkmale ihr Kind einmal haben soll; z.B. eigenverantwortlich, konfliktfähig, selbstständig, konstruktiv kritisch usw. und dass Sie diese Komponenten bewusst in Ihre Aktivitäten einplanen.

Vorbilder müssen von morgen sein.

Viele Erwachsene leben das vor, was sie selbst erfolgreich gemacht hat. Junge Menschen brauchen ganz andere Eigenschaften für ihren Erfolg. Es ist wichtig das vorzuleben, was in Zukunft erfolgreich macht.

Alle Komponenten Ihrer Bedürfnisse und Ihres eigenen Anspruchs, die Sie reflektiert haben, verlagern Sie in den eigenverantwortlichen Bereich Ihrer Persönlichkeit, und das gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr Handeln daran zu orientieren.

Erst wenn Sie Ihr Wertesystem und damit Ihre Persönlichkeit eigenverantwortlich gestaltet haben, können Sie authentisch handeln.

(Weitere Ansprüche und Bedürfnisse, die Sie auf ihre Inhalte überprüfen können, finden Sie im Aufsatz "Persönlichkeit".)



© Cartoon
Erik Liebermann

**Nur mit einer eigenen Persönlichkeit
können Sie authentisch sein**

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber

Denkzettel

- **Ihre Erziehung prägt Ihr Verhalten**
- **Ein eigenes Wertesystem lässt Sie verantwortlich handeln**
- **Authentisch sein heißt, sein Wertesystem selbst zu gestalten**
- **Ihr eigenes Wertesystem schafft Ihre Persönlichkeit**
- **Ersetzen Sie Höflichkeit durch Wertschätzung**
- **Nicht reflektierte Einstellungen sind Ihre Tyrannen**
- **Nur mit einer eigenen Ethik können Sie authentisch sein**
- **Schwache brauchen Anerkennung - Starke suchen Kritik**
- **Verlassen Sie die Ruinen Ihrer Erziehung und gestalten Sie Ihre Persönlichkeit selbst**