

Persönlichkeit

Die Struktur Ihrer Persönlichkeit entscheidet darüber, ob Sie sich verhalten oder verantwortbar handeln.

Unsere Persönlichkeit wird durch drei Einflussgrößen bestimmt, die uns veranlassen, etwas zu tun oder zu lassen: Das sind unsere **Bedürfnisse**, unsere **Ansprüche an uns selbst** und unsere **Autonomie** oder Souveränität.

Zu unseren Bedürfnissen:

Unsere Bedürfnisse werden überwiegend im Vorschulalter von der uns betreuenden Bezugsperson geprägt. In dieser Zeit entsteht unsere Disposition für Vertrauen, Beziehungen, Ängste, Drogen usw. usw.

Die Bedürfnisse haben die Aufgabe, unseren eigenen Egoismus durchzusetzen, d.h. unser physisches und psychisches Überleben zu garantieren. Unsere Bedürfnisse bzw. unsere emotionale Konditionierung beeinflussen uns unbewusst, d.h. wir sind von unseren eigenen Bedürfnissen fremdgesteuert und können unsere emotionale Konditionierung mit der Vernunft nur sehr schwer steuern, d.h. wir reagieren bzw. verhalten uns.

Beispiele für Bedürfnisse sind:

Sicherheit, Anerkennung, gerechte Behandlung. Angstvermeidung, sinnvolle Tätigkeit, Gesundheit, Familie, Freunde, Faulheit, Sex, usw.

Zu unseren Ansprüchen:

Unsere Ansprüche werden hauptsächlich zwischen dem Beginn der Schulzeit und der Pubertät von den Eltern, den Lehrern, den Vertretern der Gesellschaft usw. sozialisiert, d.h. wir lernen so das von uns erwartete Sozialverhalten. Der Teil der Erziehung, den wir internalisiert haben, d.h. unsere soziale Konditionierung, ist Bestandteil unserer Persönlichkeit und steuert uns unbewusst. Somit sind wir von unseren eigenen Ansprüchen (unserem Gewissen) fremdgesteuert, d.h. wir verhalten uns. Diese Ansprüche stellen unsere soziale Passung dar und sind nichts anderes, als die von uns unbewusst internalisierten Normen und Moralvorstellungen unseres sozialen Umfeldes.

Beispiele für Ansprüche, die wir an uns selbst stellen: Treue, Zuverlässigkeit, Pflichtbewusstsein, fürsorglicher Vater, Höflichkeit, Loyalität, Dankbarkeit, Vorbild sein, "in"-sein, Fairness, Hilfsbereitschaft, usw.

Zu unserer Autonomie

Mit Beginn der Pubertät beginnt der junge Mensch sich von seinen Erziehern abzunabeln und seine eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Je intensiver der Erziehungsdruck war, desto größer wird der Widerstand des jungen Menschen auf dem Weg zur Emanzipation (Pubertät). (Viele Revolutionäre kommen z.B. aus gut bürgerlichen Familien.)

Durch die bewusste Auseinandersetzung mit seinen Bedürfnissen und den Normen und Moralvorstellungen der Gesellschaft entwickelt der junge Erwachsene seine eigenen "Handlungsleitenden Werte", ein eigenes Gewissen -das durchaus vom öffentlichen Gewissen abweichen kann-, d.h. seine Autonomie. Dies geschieht häufig in der Diskussion und Auseinandersetzung mit Gleichaltrigen. (Hier liegt eine wesentliche Bedeutung von Sportmannschaften, Pfadfindern, christlichen oder politischen Jugendverbänden usw..) Diesen Prozess der bewussten Auseinandersetzung mit sich selbst und den Trends der Gesellschaft sollten Sie lebenslang fortsetzen. Ihre autonom entwickelten Wertvorstellungen können Sie jederzeit noch bewusst beeinflussen und ändern.

Beispiele für solche, reflektierten Werte der **Autonomie** sind: Verantwortungsfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Beurteilungsfähigkeit, Hilfe zur Selbsthilfe, Risikofähigkeit, Zuhören, Vertrauen geben, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Alterozentrierung, Offenheit, Genießen, Spaß haben, Lebenslanges Lernen, Positive Grundeinstellung, usw.

Unterschiedliche Persönlichkeitsstrukturen

Menschen unterscheiden sich zum einen durch unterschiedliche Inhalte in den Persönlichkeitskomponenten Bedürfnisse, Ansprüche und Autonomie.

Beispiele:

- Vielen Menschen sind Harmonie oder Macht oder Sturheit wichtig, anderen sind diese Bedürfnisse nicht so wichtig.
- Vielen Menschen sind Disziplin, Loyalität, Treue oder Perfektion wichtig, andere verzichten gerne auf diese Ansprüche.
- Vielen Menschen sind Zivilcourage, Rücksicht, Risikobereitschaft oder Alterozentrierung wichtig, anderen sind diese autonomen Werte unwichtig. (vielleicht auch nur, weil Sie noch nie darüber nachgedacht haben, welche Bedeutung diese für Sie haben könnten.)

Menschen unterscheiden sich zum anderen auch dadurch, dass die drei Komponenten von Persönlichkeit unterschiedlich viele Inhalte enthalten und damit insgesamt unterschiedliche Bedeutung für den Menschen haben.

Menschen, bei denen die Komponente **Bedürfnisse** sehr umfangreich gefüllt ist und damit mehr Einfluss als die Komponenten Anspruch und Autonomie auf sie haben, sind **Egoisten**, die ohne Rücksicht auf Ihr soziales Umfeld ihre eigenen Interessen durchsetzen. Sie werden von anderen in der Regel jedoch nicht als Persönlichkeiten respektiert.

Menschen, bei denen die Komponente **Ansprüche** sehr viele Elemente enthält, während die anderen Komponenten folglich weniger Einfluss haben, sind die **Angepassten**, die „Wendehälse“, die mit allen gut auskommen wollen, sich an jedes soziale Umfeld anpassen und damit irgendwie zurechtkommen. Da sie in der Regel keine eigene Meinung haben, keinen Standpunkt nachvollziehbar vertreten, werden Sie von ihrem sozialen Umfeld als freundlich und höflich erlebt, aber ebenfalls nicht als Persönlichkeit respektiert.

Je mehr ein Mensch die gängigen Normen, Gewohnheiten, Moralvorstellungen, gesellschaftlichen Strömungen, usw, bewusst reflektiert und sie dadurch in seine **Autonomie** verantwortet integriert, desto mehr wird er von anderen respektiert und als **Persönlichkeit** akzeptiert.

(Als Führungskraft sind nur autonome Menschen geeignet, weil nur sie persönliche Autorität entfalten können.)

Konsequenzen unterschiedlicher Persönlichkeitsstrukturen

Zu den Bedürfnissen

Wenn Sie ein Bedürfnis haben, das Ihnen sehr wichtig ist und das Sie nicht befriedigen können, oder die Befriedigung wird Ihnen genommen, sind Sie frustriert. Wenn Sie längerfristig eigene Frustrationen erleben, besteht die Gefahr, dass Sie Minderwertgefühle aufbauen.

Beispiel: Eine Beziehung scheitert oder Sie haben gute Arbeit geleitet und bekommen keine Anerkennung oder Sie werden in eine Funktion versetzt, die Ihnen nicht gefällt usw., dann sind Sie frustriert.

Je mehr Elemente sie in Ihrer Komponente Bedürfnisse haben, desto größer ist die Gefahr, dass Sie Minderwertgefühle entwickeln.

Zu den Ansprüchen

Wenn Sie Ansprüche an sich haben, die Ihnen sehr wichtig sind, und Sie verstoßen selbst gegen Ihren eigenen Anspruch, reagieren Sie mit einem schlechten Gewissen oder Schuldgefühlen. Wenn Sie längerfristig Schuldgefühle entwickeln, besteht die Gefahr, dass Sie Minderwertgefühle entwickeln.

Beispiel: Sie wollen ehrlich sein und sind unehrlich, oder Sie wollen treu sein und sind untreu, oder Sie wollen zuverlässig sein und vergessen einen Termin usw., dann bekommen Sie Schuldgefühle.

Je mehr Elemente Ihre Persönlichkeitskomponente Anspruch enthält, desto größer ist die Gefahr, dass Sie Minderwertgefühle entwickeln.

Zur Autonomie

Wenn sich in Ihrer Autonomie sich nur Werte befinden, die Sie bewusst reflektiert haben, die Sie begründen können, deren Konsequenzen Sie für sich und andere kennen, macht das Ihre Persönlichkeit, Ihre Individualität aus und sichert Ihnen die Akzeptanz und den Respekt Ihres sozialen Umfeldes.

Beispiele für autonome Werte:

Eigene Ziele, lebenslanges Lernen, sinnorientiertes Arbeiten usw.

Je mehr Element Ihre Autonomie enthält, desto größer ist die Chance, ein souveränes Selbstwertgefühl aufzubauen. Nur über Ihre autonomen Werte und subjektive Erfolgserlebnisse können Sie ein "von-innen-kommendes" Selbstwertgefühl aufbauen.

Ihre Autonomie stellt Ihre Basis für verantwortbares Handeln dar.

Persönlichkeit: Minderwertgefühle

Bedürfnisse:	Reaktion bei Nichterfüllung:	Langfristige Folgen:
<ul style="list-style-type: none"> - Anerkennung - Sicherheit - Macht - usw. 	→ Frustration	- Minderwertgefühl
Anspruch:	Reaktion bei Nichteinhaltung	Langfristige Folgen
<ul style="list-style-type: none"> - Gehorsam - Fleiß - Loyalität - usw. 	→ Schuldgefühle	→ Minderwertgefühl
Autonomie:	Ergebnis:	Langfristige Folgen:
<ul style="list-style-type: none"> - Eigene Ziele - Entscheiden - Verantworten - usw. 	→ Erfolgserlebnisse	- Selbstwertgefühl

Persönlichkeitsentwicklung

Entscheidend ist nicht, wie Ihre Bezugsperson Sie geprägt und Ihre Erziehung Sie sozialisiert hat, entscheidend ist, ob Sie bereit sind, Ihre aktuelle Persönlichkeit, verantwortet zu ändern.

So, wie Sie Ihre eigene Persönlichkeitsstruktur im Augenblick erleben, ist sie, ohne Ihr bewusstes eigenes Gestalten, mehr oder weniger zufällig entstanden, abhängig von Ihrem sozialen Umfeld, Ihren Freunden, den Vereinen und Firmen, in denen Sie tätig waren, usw.

Wenn Sie auf Ihre unbewussten Bedürfnisse und Ansprüche reagieren, ohne sich die Konsequenzen jeweils bewusst zu machen, können Sie Ihr Verhalten nicht verantworten.

Analysieren Sie Ihre Persönlichkeitsstruktur!

Wenn Sie einige Zeit darauf achten, was Sie ärgert, verletzt, Schuldgefühle gemacht hat, usw. usw., d.h. was Sie frustriert hat, dann können Sie direkte Schlüsse ziehen, welche Bedürfnisse und welche Ansprüche problematische Komponenten Ihres Persönlichkeitsprofils sind.

Zur Ergänzung Ihres Persönlichkeitsprofils können Sie sich Feedback aus Ihrem sozialen Umfeld holen.

Wenn Sie mit Ihrer Persönlichkeitsstruktur zufrieden sind, wenn Sie wenig Konflikte haben, wenn Sie sich selten über sich oder andere ärgern, wenn Sie selten verletzt werden, selten frustriert sind, wenn Sie von Kollegen und Freunden geachtet und geschätzt werden, wenn Sie selten

gestresst oder krank sind, dann können Sie so bleiben, wie Sie sind, und es ist primär kein Handlungsbedarf.

Wenn Sie Handlungsbedarf sehen, wenn Sie Ihre Persönlichkeitsstruktur ändern wollen, d.h. Ihre Persönlichkeit eigenverantwortlich entwickeln wollen, können Sie die unbewussten Bedürfnisse und Ansprüche, die Sie ändern wollen, durch bewusste autonome Werte ersetzen. Es gibt zu jedem Bedürfnis und Anspruch einen höherwertigen autonomen Wert.

Beispiele:

Den Anspruch "Helfen" können Sie durch "Hilfe zur Selbsthilfe" ersetzen
Das Bedürfnis "Anerkennung bekommen" können Sie durch Stabilisieren Ihres "Selbstwertgefühl" ersetzen.

Den Anspruch "fürsorglicher Vater" (Mutter) zu sein, können Sie durch Definieren Ihrer "Erziehungsziele" ersetzen
Das Bedürfnis nach "Geselligkeit" können Sie durch bewusstes Gestalten einzelner "guter Freundschaften" ersetzen.

Es gibt für jeden Menschen gute Gründe, seine Persönlichkeitsstruktur zu ändern, d.h. seine Persönlichkeit eigenverantwortlich weiter zu entwickeln:

Wenn Sie feststellen, dass einzelne Ihrer Bedürfnisse und Ansprüche immer wieder für Ärger, Verletzungen oder Rückzug sorgen, sollten Sie sie in die Autonomie übernehmen.

Wenn Sie feststellen, dass die Komponente Autonomie verhältnismäßig wenig Elemente enthält, sollten Sie sie möglichst schnell auffüllen.

Wenn Sie feststellen, dass Sie egoistisch oder angepasst sind, sollten Sie für eine sinnvolle Verteilung Ihrer Persönlichkeitskomponenten sorgen.

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Persönlichkeitsprofil nicht zu Ihren Aufgaben und Ihren sozialen Beziehungen passt, ergänzen Sie es entsprechend an.

Wenn Sie -unabhängig von Ihrem Lebensalter- jung und flexibel bleiben wollen, ist es wichtig, dass Sie Ihre Persönlichkeitsstruktur entsprechend Ihrer psychischen und sozialen Situation ständig neu gestalten.

Wenn Sie Altersstarrsinn bei sich verhindern wollen, müssen Sie die Veränderungsfähigkeit Ihrer Persönlichkeitsstruktur rechtzeitig trainieren.

Gedankensplitter

- **Autonome Menschen lernen dadurch, dass sie sich die Konsequenzen ihres Verhaltens bewusst machen.**
- **Je autonomer Sie sind, desto weniger brauchen Sie Anerkennung durch andere.**
- **Verlassen Sie die Ruinen Ihrer Erziehung!**
- **Sie sind nicht mit Minderwertgefühlen auf die Welt gekommen, Ihre Erzieher haben Kritiker in Ihnen installiert, die Sie klein gemacht haben.**
- **Entfalten Sie Ihre Persönlichkeit, um ein erfülltes Leben führen zu können.**
- **Werden Sie nicht jedes Jahr älter, werden Sie jedes Jahr autonomer!**



© Cartoon
Erik Liebermann

Entwickeln Sie Ihre Autonomie

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber

