

Persönlichkeit: Konsequenzen

Die folgenden Ausführungen sind als Ergänzung zum Aufsatz "Persönlichkeit" gedacht. Sie sind besser verständlich, wenn Sie den Aufsatz vorher gelesen haben.

Schuldgefühle sind Erziehungssignale

Durch die Erziehung, bzw. durch die Sozialisation in der Gesellschaft, wurden bei Ihnen Werte installiert, die als eigener Anspruch wirken und die als interne Kritiker dafür sorgen, dass Sie sich gesellschaftskonform verhalten. Diese Kritiker lösen bei Fehlverhalten Schuldgefühle bzw. ein "schlechtes Gewissen" aus. Häufige Schuldgefühle führen in der Regel zu Minderwertfühlen oder Kompensationsstrategien. Wenn Sie mit Ihrem Verhalten in einer Situation nicht zufrieden sind, weil Sie gegen Ihren eigenen Anspruch verstoßen haben, ist das kein Grund für ein schlechtes Gewissen. Es geht lediglich darum zu überlegen, wie Sie in Zukunft in einer vergleichbaren Situation handeln.

Schuldzuweisung ist der Versuch, Macht auszuüben

Wenn Ihnen jemand Schuld zuweist oder Vorwürfe macht, ist das der Versuch, sein Wertesystem oder seine Vorstellungen auf Sie zu übertragen, um dadurch Macht über Sie zu bekommen.

Wer anderen Vorwürfe macht, hat einen personalen Konflikt.

Die richtige Reaktion auf Schuldzuweisung nimmt dem anderen die Macht.

Entschuldigung ist freiwillige Unterwerfung

Wenn Sie sich in einer Situation spontan für Ihr Verhalten entschuldigen oder rechtfertigen, unterwerfen Sie sich freiwillig dem Wertesystem Ihres Gesprächspartners. Sie kommunizieren nicht mehr auf gleicher Augenhöhe mit ihm und Sie können nicht erwarten, dass Ihr Gesprächspartner Sie als Persönlichkeit akzeptiert.

Entschuldigen Sie sich nie spontan. Wenn Sie bei geeigneter Gelegenheit Ihr Verhalten erklären, bleibt Ihre Akzeptanz erhalten.

Entschuldigen Sie sich nie, wenn Sie ein schlechtes Gewissen haben, da sonst Ihre Fremdsteuerung ständig zunimmt.

Entschuldigen sollten Sie sich nur, wenn Sie bewusst jemanden verletzt haben oder aus strategischen Gründen.

Kompensation von Minderwertgefühlen

Misstrauen, Arroganz, Eitelkeit, Eifersucht, Neid, Geiz, Bosheit, Nörgeln, autoritäres Verhalten usw., stellen in der Regel die Kompensationen von Minderwertgefühlen dar.

Menschen mit Minderwertgefühlen versuchen häufig, andere durch dominantes Verhalten zu unterwerfen.

Menschen mit Selbstwertgefühl akzeptieren sich und andere so, wie sie sind, und klären unterschiedliche Meinungen und Konflikte auf gleicher Augenhöhe.

Schuldgefühle und Sorgen sind Sondermüll

Sorgen und Ängste sind Fantasien über mögliche negative Entwicklungen in der Zukunft. Sorgen reduzieren die Vorfreude auf die Zukunft. Schuldgefühle reduzieren die positive Erinnerung an die Vergangenheit.

**Denken Sie nur über Dinge nach,
die Sie ändern wollen und können.**

Disziplinierung von Menschen

Um Menschen in soziale Systeme zu integrieren (z.B. in Familie, Sportverein, Kirche, Firma) oder um sie zu disziplinieren, werden Regeln aufgestellt (Tischsitten, Fairnessregeln, 10 Gebote, Führungsgrundsätze). Diese Regeln internalisiert der Mensch in der Regel unbewusst als Anspruch. Dieser Anspruch wirkt auf ihn wie eine interne Fremdsteuerung.

Wenn die Mitglieder diese Regeln einhalten, ist das soziale System stabil.

Wenn sie die Regeln nicht einhalten, entwickeln sie in der Regel ein schlechtes Gewissen und sind dann bereit, in Zukunft die Regeln einzuhalten.

Wenn die Menschen die Regeln öfter nicht einhalten, bekommen sie von den anderen Mitgliedern Vorwürfe mit dem Ziel, die Einhaltung in Zukunft zu erreichen.

Wenn der Mensch sich dann immer noch nicht an die Regeln hält, wird er bestraft. Bestrafung geschieht in unserer Kultur in der Regel durch Entzug eines Bedürfnisses (Freiheit, Geldstrafe, Himmelreich, Anerkennung, usw.)

Nach einiger Zeit verzeiht man ihm (Punkte in Flensburg, Absolution, usw.) und geht davon aus, dass er spätestens jetzt diszipliniert ist und die Regeln akzeptiert.

Die Akzeptanz von Regeln erreichen Sie sozial verträglicher, wenn alle Betroffenen bei der Entwicklung der Regeln beteiligt sind.

Selbsterkenntnis

Selbsterkenntnis meint nicht nur, die unbewussten Ansprüche und Bedürfnisse zu entdecken, die in der eigenen Person präsent sind. Sie meint auch, bewusst zu entscheiden, wie Sie sein möchten, bezogen auf Herausforderungen, auf Aufgaben, die Ihnen Spaß machen und die

Ihnen wichtig sind, eingebunden in das Netzwerk der eigenen Beziehungen (Familie, Freunde, Kollegen usw.).

Entwickeln Sie Ihre Persönlichkeit in Bezug auf die gewünschten Herausforderungen und das gewünschte soziale Umfeld.

Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen

In der Psychologie ist es unumstritten, dass der Mensch die Komponenten seiner Persönlichkeit ändern kann, wenn er es selbst will.

- Etwa 50% der Menschen ändern im Laufe ihres Lebens ihr Persönlichkeitsprofil deutlich - meist im Sinne von Anpassung an veränderte Situationen und nicht als eigenverantwortlich gestalteter Prozess.
- Erst mit etwa 50 Jahren ist der Mensch einigermaßen „gefestigt“.
- Die Prägung geschieht über Bezugspersonen und Position in der Geschwisterreihe. (Alle Erstgeborenen aus verschiedenen Familien sind sich häufig ähnlicher als Geschwister.)
- Die Anpassung an die Gesellschaft und die sozialen Systeme geschieht über hierarchischen Einfluss.
- Der Haupteinfluss nach der Pubertät ist das soziale Umfeld.
- Die Änderung des sozialen Umfeldes verursacht und unterstützt die Veränderungsprozesse.
- Die Bewältigung von Konflikten, Krisen, Krankheiten und Katastrophen ist eine Chance für Veränderung (unabhängig vom Lebensalter).
- Alle Komponenten seiner Persönlichkeit kann der Mensch ändern - wenn er es will.
- 95 - 98% dessen, was Menschen tagtäglich tun, machen sie nicht reflektiert, sondern reagieren auf unbewusste Ansprüche und Bedürfnisse.

Entwickeln Sie Ihre Persönlichkeit weiter, Sie können es!

Gedankensplitter

- **Lebendig sein heißt, sich ständig bewusst weiter zu entwickeln**
- **Weiterentwicklung muss zur Gewohnheit werden**
- **Je schwerer Ihnen eine Veränderung fällt, desto wichtiger ist sie**
- **Geben Sie der Vergangenheit keine Macht über Sie, sie ist vorbei**
- **Ihre Schuldgefühle macht Ihnen Ihr innerer Gerichtshof– nicht Sie**
- **Wenn Sie Ihren Kindern alle Hindernisse wegräumen, werden sie keine Persönlichkeiten**
- **Sie müssen auch verantworten, wenn Sie sich nicht ändern**
- **Nur, wenn Sie Ihre eigenen Werte leben, leben Sie ein "Erfülltes Leben"**
- **Nur, wenn Sie Ihre eigenen Werte leben, leben Sie Ihr Leben.**



© Cartoon
Erik Liebermann

Entwickeln Sie Ihre eigene Persönlichkeit

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber