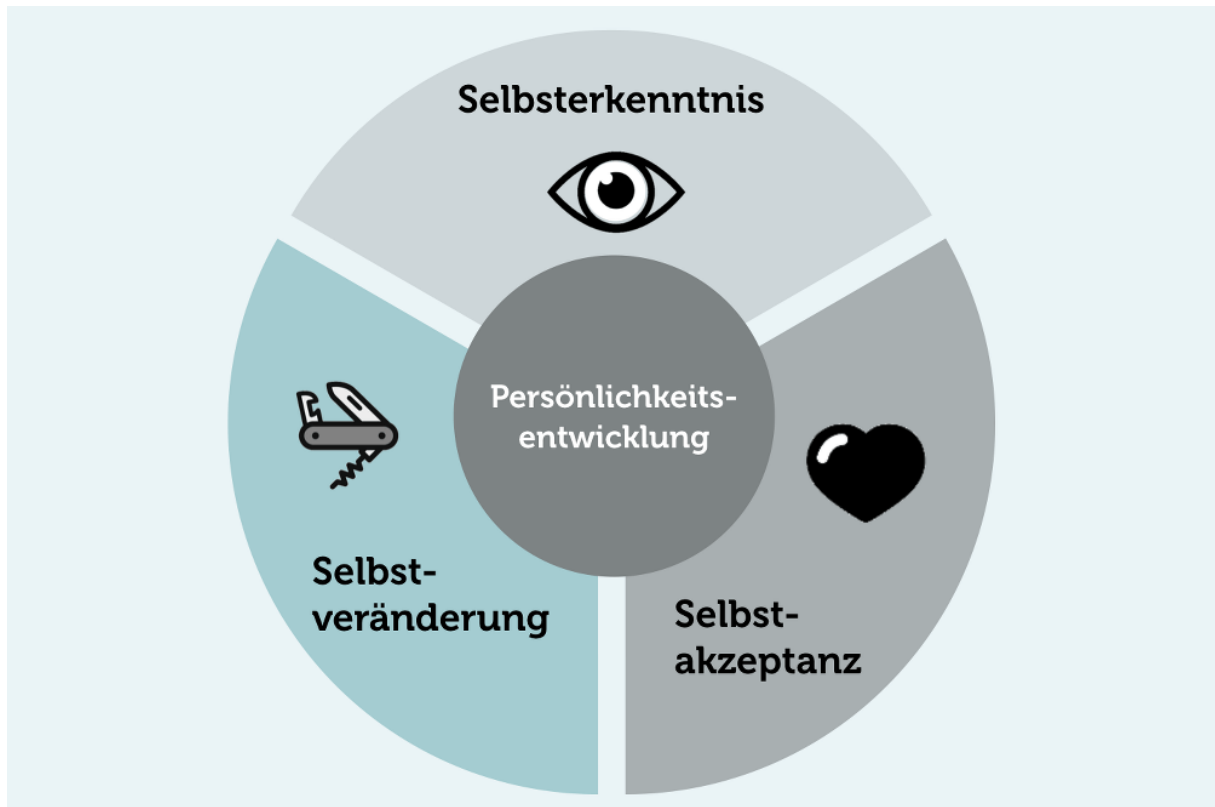


Persönlichkeitsentwicklung

Dichter Vera

4C6 Larochette

Tuteur: Obertin Pierre



Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Was ist die Persönlichkeitsentwicklung?

1.Kapitel: Die richtige Denkweise (Mindset)

1.1 Was ist eine Denkweise und welche gibt es?

1.2 Warum ist die richtige Denkweise so bedeutsam?

1.3 Wie entsteht ein Mindset?

2.Kapitel: Wie kann man seine Denkweise positiv verändern?

2.1. Nicht alles glauben, was man denkt

2.2. Auf seine Gedanken achten

2.3. Dosieren der Nachrichten

2.4 Mit negativem Umfeld umgehen

2.5 Nicht gegen die jetzigen Emotionen ankämpfen

2.6. Körperhaltung

2.7. Klare Ausrichtung in die Zukunft

3.Kapitel: Selbstbewusstsein

3.1. Der innere Kritiker

3.2. Selbstwertschätzung und Selbstakzeptanz

4.Kapitel: Selbsterkenntnis

4.1. Definition und Vor- und Nachteile

4.2. Wie erlangt man Selbsterkenntnis?

5.Kapitel: Fallen der Persönlichkeitsentwicklung

Schlussfolgerung

Quellen

Einleitung:

Ich habe mich in erster Linie für dieses Thema entschieden, da es für meine berufliche Zukunft im Bereich Psychologie unvermeidbar ist. Ich habe mich seit einiger Zeit immer mehr damit beschäftigt und immer mehr gemerkt, wie grundlegend die Persönlichkeitsentwicklung für ein glückliches und erfülltes Leben ist und wollte es aus diesem Grund eingehend behandeln. Daher habe ich beschlossen, es als Travail Personel zu wählen, um damit an mir selbst arbeiten zu können sowie im besten Falle auch anderen damit zu helfen und mich auf meinen Berufswunsch vorzubereiten. Ich werde mich in diesem Fall auf die wichtigsten Punkte im Thema Persönlichkeitsentwicklung beziehen, da es zu viel wäre, sie alle ausführlich zu erklären und verständlich auszubauen.

Was ist die Persönlichkeitsentwicklung?

Persönlichkeitsentwicklung ist, wie der Name es schon sagt, die Weiterentwicklung unserer Persönlichkeit. Doch vorab, was ist eigentlich die Persönlichkeit?

Es gibt zahlreiche Bedeutungsmöglichkeiten dieses Begriffes, jedoch sehen viele Vertreter der Psychologie ihn als die Gesamtheit der persönlichen, also charakterlichen und individuellen Eigenschaften eines Menschen. Es ist eine Kombination aus Eigenschaften, Einstellung, Emotionen und Verhalten eines Individuums, doch auch hier gibt es gespaltene Meinungen, vor allem spirituellere Menschen sehen sie nur als Möglichkeit an, zu erleben und mitzuwirken und nicht als Identifikation des eigenen Selbst.

Fest steht, dass wir uns durch neue Erfahrungen sowie Menschen jeden Tag persönlich weiterentwickeln. Man unterscheidet zwischen einer aktiven und passiven Persönlichkeitsentwicklung. Die passive ist die, die uns durch äußere Einflüsse unkontrolliert charakterlich weiterentwickelt, wie beispielsweise durch unser Umfeld, man also sozusagen seine eigene Richtung dadurch bestimmen lässt. Die aktive Persönlichkeit hingegen bedeutet, ein Produkt von Selbstbestimmung seines Lebens zu sein und sich nicht von äußerem lenken zu lassen.

1.Kapitel: Die richtige Denkweise (Mindset)

1.1. Was ist eine Denkweise und welche gibt es?

Der Begriff Denkweise, auch Mindset genannt, bezeichnet die individuelle Denkweise, Einstellung und Mentalität sowie Lebensphilosophie. Somit hat jeder eine, jedoch gibt es zwei Arten, das „Growth Mindset“ und das „Fixed Mindset“. Das erste stellt voraus, dass man immer weiter an der positiven Denkartweise arbeitet, positiv denkt und an Leistung und Fleiß glaubt anstatt an angeborene Talente, wodurch diese Menschen schwerer unterzukriegen sind. Das zweite definiert sich durch negatives Denken und sich dem daraus entstehenden Handeln. Menschen mit diesem Mindset glauben daran, dass man eine bestimmte Sache entweder sofort beherrscht oder es nie tun wird. Wenn sie an einer Herausforderung scheitern, nehmen sie die Ausrede in den Mund, das wäre eben nichts für sie, wodurch sie in negativen Gedankenspiralen landen. Bekommt beispielsweise ein Schüler eine schlechte Matheprüfung zurück, liegt es angeblich daran, dass ihm Mathe einfach nicht liegt. Jedoch hat er in diesem Fall nicht gelernt und sofort aufgegeben, als er es nicht auf der Stelle geschafft hat. Diese Art von Mindset macht es einem unmöglich, sein ganzes Potenzial aus sich herauszuholen. Natürlich kann ein Mensch auch beide gleichzeitig haben, während er beim Training im Fitnessstudio vielleicht sehr an seine Fähigkeiten glaubt, kann er beim Malen an ihnen zweifeln.

1.2. Warum ist die richtige Denkweise so bedeutsam?

Die Art und Weise, wie wir denken, ist grundlegend für unsere Reaktion auf gewisse Umstände, wie wir an Dinge herangehen und vor allem wie und ob wir uns Herausforderungen stellen. Im Leben begegnen wir vielen Hindernissen und es funktioniert nicht alles sofort so, wie wir es uns vorstellen. Dinge passieren, die wir nicht ändern können und bei denen wir uns fragen warum genau uns das passiert ist. Ob es nun das Versagen in der Schule oder auf der Arbeit ist, dass ein uns am Herzen liegender Mensch gestorben ist oder eine Freundschaft zusammengebrochen ist. Mit dem richtigen Mindset und dem somit positiven Blick auf das ganze können wir akzeptieren, daraus lernen und unser Leben weiterleben, ohne uns von unserer Vergangenheit einholen zu lassen und uns selbst fertigzumachen anstatt aufzubauen. Der Mensch hat pro Tag um die 50.000 bis 80.000 Gedanken. Da Gedanken Emotionen auslösen, welche wiederum unser Handeln bestimmen und das Handeln unser Leben steuert, ist es enorm wichtig, richtig zu denken. Zudem sind unsere Emotionen der Nährboden für unsere Gedanken, wenn wir beispielsweise wütend sind ploppen Gedanken wie „Immer mache ich alles falsch“ auf, welche uns wiederum noch wütender machen. Durch negatives Denken findet man sich in einem Teufelskreis wieder und daher ist es von Bedeutung, eine positive Denkweise zu entwickeln. Wir selbst haben es in der Hand, wie wir auf Geschehnisse reagieren und darüber denken. Es ermöglicht einem, seine Ziele im Leben zu erreichen, positiv zu sein und sich somit von nichts und niemandem abbringen zu lassen. Es ist ein langer und psychisch anstrengender Prozess, sie aufzubauen, jedoch zahlt es sich aus.

1.3. Wie entsteht ein Mindset?

Seit wir geboren sind, tröpfeln Denkweisen auf uns ein, Meinungen werden wiederholt und Ereignisse passieren, die in unserem Gehirn Form annehmen als Denkmuster. Somit entsteht unser Mindset durch Erlebnisse in Kombination mit Emotionen und Wiederholungen von Denkweisen anderer. Sie können durch äußere Einflüsse wie auch durch uns selbst entstehen, wobei es oft eine Kombination aus beidem ist. Jedoch entsprechen sie, wenn sie durch die Familie oder Freunde oder andere äußeren Umstände entstehen, nicht immer der Art und Weise, wie wir die Dinge sehen würden.

Nehmen wir als Beispiel ein Mädchen namens Katrin von 15 Jahren, das in einem Freundeskreis ist, wo das Aussehen mehr zählt als die Persönlichkeit. Schöne und teure Kleider, tonnenweise Make-Up und aufwendige Frisuren. Es ist unvermeidbar, dass Katrin nicht die Denkweise entwickelt, dass sie ihren eigenen, menschlichen Wert von Materialistischem und ihrem Aussehen abhängig macht. Das Denkmuster, der Wert eines Menschen wäre käuflich und hänge mit dem Optischen zusammen, wird nun in ihrem Gehirn abgespeichert. Auch dass Katrin ohne perfektes Aussehen nicht mehr schön oder gut genug sei, wird gespeichert. In einem anderen Umfeld, das authentisch, natürlich und selbstbewusst ohne das alles ist, würde sie hingegen lernen, dass die wahre Schönheit eines Menschen von innen kommt und das Aussehen nur anzieht, der Charakter aber festhält. So einfach ist es, durch äußere Umstände ein entsprechendes Mindset zu entwickeln. Wir entwickeln also sogenannte Glaubenssätze, welche eigentlich immer durch unser Umfeld, gescheiterte Missionen oder zu hohen Erwartungen an sich selbst ausgelöst werden. Diese

Glaubenssätze sind wie ein Filter, den wir aufgrund unserer Erfahrungen in unserer Vergangenheit über unser eigenes Leben legen.

Um im Leben voranzukommen, ist es wichtig, alte und falsche Denkweisen aufzulösen und sie durch die für uns wichtige zu ersetzen. Denn das positive ist, dass das Mindset veränderbar ist!

2. Kapitel: Wie kann man seine Denkweise positiv verändern?

Logischerweise muss man, um seine Denkweise zu ändern, anders denken und handeln, als man es bisher getan hat. Bei diesem wichtigen Schritt kommt man nicht daran vorbei, sein Mindset genau unter die Lupe zu nehmen und die negativen und für ein glückliches Leben im Weg stehenden Denkmuster aufzulösen und stattdessen eine positive Einstellung zu entwickeln. Jedoch muss man verstehen, dass sobald man positiver werden will, nachdem man eine lange Zeit oder gegebenenfalls schon immer ein negativ denkender Mensch war, der Körper sich so daran gewohnt hat, dass er quasi süchtig nach dieser Negativität geworden ist. Denn Gefühle werden zu Gewohnheiten und Gewohnheiten formen mit der Zeit den Charakter, welcher unser Leben widerspiegelt. Daher ist es anfangs sehr schwer, diesen Kreis zu durchbrechen und man merkt, wie hartnäckig diese Emotionen sind. Deshalb gilt die Regel, nicht zu streng zu sich zu sein, weil man viel Geduld und Zeit benötigt, dieser Gewohnheit zu entkommen und den Körper sozusagen an die positive Einstellung gewöhnen muss. Wie verändert man nun als seine negative Denkweise in eine positive?

2.1. Nicht alles glauben, was man denkt

Du bist nicht was du denkst! Dies zu verstehen ist fundamental, um alte und negative Glaubenssätze loslassen zu können. Indem man darauf achtet und analysiert, wie man im Kopf mit und über sich selbst spricht, findet man heraus, dass man sich oft fertig macht und selbst runterzieht. Um Gedanken wie „Ich schaffe das sowieso nicht“ oder „Er kann das sowieso besser als ich“ ins positive zu verändern und stattdessen „Nächstes Mal mache ich es besser“ oder „Übung macht den Meister“ zu denken, muss man sich bewusst werden, dass die Gedanken nicht zwangsläufig der Wahrheit entsprechen und somit nicht die Persönlichkeit widerspiegeln und verändert werden können.

Man kann Fehler als Lernfelder ansehen und Hindernisse im Leben als Herausforderung.

2.2. Auf seine Gedanken achten

Wenn einem das nun klar ist, hilft es, im Alltag negative Gedanken durch positive zu ersetzen, indem man sie analysiert und sich fragt, was Positives an dem Umstand sein könnte, der einen negativ denken lassen hat. Wenn Schwierigkeiten auf einen zukommen und einem Angst machen und einen nur das unschöne an dem Ganzen sehen lässt, sollte man versuchen zu denken, dass man daran wachsen wird, wenn man die Herausforderung annimmt. Das gleiche gilt beispielsweise, wenn jemand einen kritisiert. Anstatt ihn nun ebenfalls runterzumachen, um sich selbst aufzubauen, könnte man die Kritik auch als Antrieb sehen, nun besser zu werden. Ebenso ist scheitern kein Weltuntergang und an Stelle von Gedanken die beinhalten, dass man anderen die Schuld gibt oder man eben kein Talent dafür hat, kann man es positiv angehen und mit dem Wissen, dass alles eine Sache von Übung und Zeit ist, hat man die Gedanken die einem vorschreiben, das nicht zu können, sofort aufgelöst. Jedoch ist es wichtig, positives Denken nicht als etwas anzusehen, das alles

Negative ausblendet und man nur noch besonnen durch die Welt tänzelt. Jedes Geschehnis ist bedeutungslos, wir selbst geben ihm Bedeutung und es kommt drauf an, soweit wie möglich das Gute in und an allem zu sehen, verknüpft mit Realismus.

Nehmen wir zum Beispiel an, dass ein Student namens Josh mit neun anderen Teilnehmern in einem Raum sitzt und der, der alle vor ihnen liegenden Mathematikaufgaben richtig gelöst hat, gewinnt 500 Euro. Josh strengt sich an doch er kommt nicht wirklich weiter, weil ihm die Aufgaben sehr schwer vorkommen. Er sieht jedoch wie fleißig die andern schreiben. Nun gibt es zwei Möglichkeiten wie er denken könnte. Die Erste wäre, zu denken, dass er noch nie wirklich gut in Mathe war und das sowieso nicht hinbekommen und aufgeben würde. Jeder kennt das, denn man ist gestresst und genervt, es nicht hinzubekommen. Menschen mit einem Growth Mindset lieben solche Herausforderung und würde nicht aufgeben, bis sie irgendwann auf die Lösung kommen und selbst wenn dies nicht der Fall wäre, würden sie das Positive sehen.

In einer solchen Situation ist es demnach von Bedeutung, negative Glaubenssätze in positive zu verwandeln.

Negativer Glaubenssatz

Positiver Glaubenssatz

Ich bin nicht gut darin	Ich gebe nicht auf und versuche es weiter/Ich hole mir Tipps von anderen
Ich bin nicht gut darin	Diese Herausforderung erweitert meinen Horizont und ermöglicht es mir, etwas dazuzulernen/ich hole mir Hilfe von Menschen die es können, um selbst besser zu werden
Das ist zu schwierig	Übung macht den Meister und wenn ich aufgebe, habe ich sowieso schon verloren, wenn ich hingegen weitermache, kann ich mein Ziel erreichen/Hilfe holen
Er/Sie ist viel intelligenter als ich	Wenn er es gelernt hat, kann ich es auch/Ich frage mich, wie er es geschafft hat, ich frage mal nach um es selbst auch zu schaffen
Ich gebe auf. Das funktioniert nicht.	Ich muss meine Strategie ändern und es anders lösen

Ein wichtiger Schritt ist also immer das positive in den Situationen zu sehen und es als Chance zu nutzen, selbst dran zu wachsen. Vor allem gilt „The power of yet“, es also noch nicht zu können. Josh merkt, dass er es in diesem Moment noch nicht hinbekommt und kommt durch den Gedanken „Ich kann das einfach nicht“ wieder ins Fixed Mindset.

Stattdessen könnte er einsehen, dass er noch nicht genug Wissen besitzt, um die Aufgabe zu lösen und dran arbeiten muss, um es zu einem späteren Zeitpunkt schaffen zu können.

2.3. Dosieren der Nachrichten

Wir können die Augen nicht vor dem Bösen schließen, wie ein kleines Kind, das im Glauben lebt, dass alles, was es nicht sieht, ihm nichts tun wird und nicht existiert. Jedoch ist es nicht förderlich für ein positiveres Mindset, jeden Tag die Katastrophenmeldungen in den sozialen Medien einen glauben zu lassen, dass es nur noch negatives auf diesem Planeten gibt. Neben all diesen furchtbaren Dingen, die tagtäglich passieren, passieren daneben so viele positive.

Die Dosis von Nachrichten vollgestopft mit schlimmen Ereignissen aus der Welt zu verringern, hilft somit, seinen Kopf nicht mit negativem zu bombardieren.

2.4. Mit negativem Umfeld umgehen

Ein negatives Umfeld heißt, dass man sich mit Menschen umgibt, die meistens das Schlechte in allem sehen und nicht nach Lösungen, sondern nach Gründen suchen, warum es nicht funktionieren könnte. Da das Umfeld das eigene Mindset stark beeinflusst, ist es von großer Bedeutung, mit solchen Menschen und negativen Energien umgehen zu können, um es ihnen nicht gleichzutun. Doch wie geht man mit solchen Menschen um?

1.Möglichkeit: Themenwechsel

Nehmen wir an, ein junger Mann namens Patrick isst mit seinen Arbeitskollegen in der Mittagspause in einem Restaurant. Die Gespräche handeln wie üblich davon, wie ungerecht der Chef handelt, dass die neue Angestellte unfähig und die Kunden unfreundlich sind. Anstatt sich der negativen Energie zu unterwerfen, wechselt Patrick das Thema und fragt seine Mitarbeiter, was Schönes in dieser Woche passiert ist und ob sie demnächst in den Urlaub fahren. Negativ eingestellte Menschen reagieren auf solche Fragen erstmals perplex und ihnen fehlen die Worte, aber die Energie im Raum verändert sich spürbar. Damit hat Patrick nun das Signal gegeben, dass sie doch die Pause genießen und über positive Dinge reden und lachen können, anstatt sogar dann, wenn sie gerade kein Problem haben und gemütlich essen, mit schlechten Ereignissen die Stimmung am Tisch zu verpesten. Man akzeptiert nicht mehr, dass in seiner Gegenwart tagein tagaus mit negativen Dingen um sich geworfen wird, sondern verändert auf eine liebevolle Art und Weise das Thema ins Positive.

2.Möglichkeit: Die Konversation abbrechen

Will man eine positive Einstellung entwickeln, ist es nicht besonders förderlich, andauernd Konversationen mit negativen Menschen zu führen. Daher muss man, wenn man merkt, dass diese Person zu viel Negativität ausstrahlt, an sich selbst denken und einen Weg finden, die Unterhaltung abzubrechen. Niemand zwingt einen, still zu stehen und sich das Ganze anzuhören. Auch „Nein“ sagen zu können, wenn jemand einen zum Kaffee oder sonstigem einlädt, obwohl man ganz genau weiß, dass diese Person einem die positive Energie nur so entziehen wird, ist sehr wichtig.

3. Möglichkeit: Sei ehrlich

Die vorherige Möglichkeit ist die unehrliche, wobei man dem Gegenüber den Grund verschweigt, warum man sich von ihm distanziert. Da die Wahrheit jedoch immer rauskommt, ist es am fairsten, der betroffenen Person mitzuteilen, dass einen beispielsweise das andauernde Gejammer und Beklagen stören. Bei einigen Menschen bewirkt dies ein Wunder und man hält ihnen sozusagen den Spiegel vor das Gesicht und machst ihnen somit klar, dass sie sehr negativ eingestellt sind und sich mehr selbst reflektieren müssen, weil sie sich gar nicht über ihre Negativität bewusst sind. Jedoch funktioniert das nicht bei jedem und ein Teil wird sich beleidigt abwenden. Man muss sich jedoch immer vor Augen halten, dass man sich Prioritäten und sein eigenes Wohlbefinden öfters über das von anderen setzen muss.

4. Möglichkeit: Negatives Umfeld verlassen und sich mit positiven Menschen umgeben

Es ist einfacher, sein Umfeld zu verändern als die Menschen in seinem Umfeld. Am leichtesten ist es, sich ein neues Umfeld zu schaffen. Man kann Menschen nämlich nicht komplett verändern, da sich jeder, wenn, selbst verändert und man selbst nur der Auslöser sein kann, wenn der Wille beim gegenüber zur Veränderung vorhanden ist. Daher muss man es wagen, die Botschaft des Lebens anzunehmen und sich mit neuen Leuten zu umgeben, die einem guttun, einen wachsen lassen und positiver sind.

5. Möglichkeit: Nicht gegen die jetzigen Emotionen ankämpfen

Die negativen Gedanken in positive zu verwandeln sollte friedlich getan werden und nicht indem man gegen seine eigenen Emotionen ankämpft. Sich danach zu richten, dass beispielsweise das anstehende Meeting entspannt ablaufen wird ist ein besserer Weg, das Gute darin zu sehen, als zu versuchen die negativen Gefühle der bevorstehenden Situation gegenüber verzweifelt in positive zu verwandeln. Positiv zu denken bedeutet nicht, die rosarote Brille aufzusetzen und verkrampft zu versuchen, alles Negative auszublenden. Hat man Konflikte oder Schwierigkeiten, gilt es, diese als das anzusehen, was sie sind, sie also zu akzeptieren und sie dann zu lösen. Es sollte eher ein Impuls, eine klare Intention sein, die das Signal an den Körper sendet, dass der Tag schön wird. Wie es dann wirklich ausgeht, ist eine andere Sache.

6. Möglichkeit: Körperhaltung

An der Körperhaltung einer Person kann man schon ablesen, wie sie sich fühlt. Jemand, der beispielsweise traurig ist, sitzt zusammengesackt, mit hängenden Schultern und einem krummen Rücken da, während eine glückliche Person mit geradem Rücken und einer aufrechten Körperhaltung sitzt. Allein nur auf seine Körperhaltung zu achten und sie so zu verändern, dass man aufrecht sitzt oder steht, kann die Gefühlslage ins Positive verändern.

Auch ansonsten kann man den Körper nutzen, um positiver zu werden und sich besser zu fühlen durch beispielsweise Sport und Bewegung sowie Meditationen oder Yoga, welches fundamental ist für eine bessere Psyche.

7. Möglichkeit: Klare Ausrichtung in die Zukunft

Die meisten Menschen blicken in die Zukunft mit der Einstellung, dass alles immer so sein wird wie es ist. Das liegt jedoch daran, dass sie nichts im Leben verändern, die gleiche Denkweise beibehalten und somit immer die gleichen Gefühle durchleben und in den gleichen Gewohnheiten stecken. Wenn man sich jedoch durch beispielsweise geführte Meditationen unsere Zukunft ausmalen und wie man sein, denken und fühlen will, dann richtet sich auch unser Fokus darauf und wir können gezielt darauf hinarbeiten. Wichtig zu verhalten hierbei ist, dass alles seine Zeit braucht und dieser gezielte Fokus sowie das Erreichen des Zieles nicht von heute auf morgen passiert.

Es ist also nicht einfach und braucht viel Geduld, Energie und Zeit, seine Denkweise ins positive zu verändern. Doch das Resultat kann sich sehen lassen und es ist angenehmer, eine gewisse Zeit lang viel Zeit in diesen Prozess zu stecken, als sein Leben lang mit der falschen Einstellung herumzulaufen.

3. Kapitel: Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein ist sehr wichtig für ein schönes und glückliches Leben, in welchem man sein eigenes Ding durchzieht und sich von niemandem aufhalten oder unterkriegen lässt. Wie der Name es schon sagt, ist eine selbstbewusste Person sich über sich selbst bewusst und hat sich verstanden und akzeptiert. Doch wie erschafft man Selbstbewusstsein?

3.1. Der innere Kritiker

Wir alle kennen sie, die innere Stimme, die regelmäßig unsere Aktionen in einer negativen Art und Weise beurteilt und uns kritisiert und runtermacht. Diese Stimme bezeichnet man auch als den inneren Kritiker, der einen minderwertig und unzugänglich fühlen lässt. Er ist sehr überzeugend und wir glauben jedes seiner Worte, ohne sie zu überdenken. Entstanden ist er in der Kindheit durch die Normen und Werte unserer Gesellschaft, mit denen man konfrontiert wird sowie durch Sätze „Das tut man nicht“ oder „Schämst du dich denn gar nicht?“. Da diese Zurechtweisungen für ein Kind äußerst schmerzhaft sind, besteht die Strategie darin, es durch die Kritisierungen und das persönliche Angreifen der inneren Stimme so mutlos zu machen, dass es gewisse Sachen nicht tut und die Eltern oder andere es nicht zurechtweisen und es persönlich verletzen. Jedoch können auch Abweisungen in der Schule von Mitschülern oder negative Kommentare wie „Du hast nicht die passende Figur für einen Rock“ die innere Stimme verschlimmern. Somit ist der innere Kritiker eigentlich durch Angst vor Zurechtweisung und Beschimpfungen sowie negativen Kommentaren entstanden und versucht, den Menschen in einer jedoch schlechten Art und Weise davor zu bewahren. Desto mehr Situationen man erlebt, in denen man sich durch die Worte oder Handlungen von anderen verletzt gefühlt hat, desto mehr hackt er auf einem rum, um einen zu beschützen. Um diesen inneren Kritiker zu besänftigen, muss man etappenweise vorangehen.

Zuerst gilt es, den inneren Kritiker genauer unter die Lupe zu nehmen und sich ihn bildlich vorzustellen. Wie sieht er aus? Welchen Gesichtsausdruck macht er? Wie ist er angezogen? Wann taucht er auf, in welchen Situationen und/oder bei welchen Personen? Wie heißt er?

Welchen Beruf hätte er oder welches Tier wäre er? Dies ist wichtig, um zu erkennen, was man mit ihm verbindet und er wird greifbarer. Nun sollte man ihn observieren und ihm zuhören, sobald er rummeckert. Dabei sollte man sich nicht in die aufsteigenden Gefühle fallen lassen, sondern den Ursprung der jeweiligen Worte von ihm herausfinden. Manche Menschen benötigen dazu Hilfe, wie eine Therapie, da der Ursprung in den meisten Fällen in der Kindheit liegt und man sich nicht mehr daran erinnern kann.

Anschließend ist es wichtig, die Aussagen des inneren Kritikers auf Wahrhaftigkeit zu überprüfen und sich selbst zu sagen, dass Fehler menschlich sind und man sich nicht für sie oder seine Schwächen schämen muss. Das bedeutet also, nicht so schlecht über sich selbst zu denken, da sich jeder negative Gedanke über einen selbst festsetzt und wächst, weil man ihm die Erlaubnis gibt. Stattdessen kann man dieses Verfahren ausnutzen und positives über sich denken, damit diese Gedanken wachsen und sich festsetzen und somit die negativen aufgelöst werden. Das gleiche gilt für das schlechte Reden über sich selbst und sich vor anderen runterzumachen durch Sätzen wie „Ich kann das sowieso nicht“. Wenn man jedoch positiv von sich redet, inhaliert man dies. Zudem sollte man in Betracht ziehen, dass das Gemecker vom inneren Kritiker nicht unbedingt der Wahrheit entspricht und er zwar ein Teil von uns ist, aber er nicht unserem Wesen oder unserer Persönlichkeit entspricht. Auch Vergleiche mit anderen haben nur die Auswirkung, einen unzufrieden zu machen und sind obendrein unnötig, da man nie jemand anderes sein wird. Daher sollte man sich darauf konzentrieren, die beste Version von sich selbst zu sein, mehr kann man nicht erreichen. Es gilt somit, Selbstakzeptanz- und Wertschätzung zu erlernen.

3.2. Selbstwertschätzung und Selbstakzeptanz

Selbstwert ist der Wert, den man sich selbst zuschreibt, bedeutet also die eigene und persönliche Wertschätzung. Ein gutes Selbstwertgefühl ist das Gegenmittel für Minderwertigkeitskomplexe. Selbstakzeptanz ist die Fähigkeit, sich selbst, mit seinen positiven sowie negativen Seiten, komplett anzunehmen. Denjenigen, die seit ihrer Kindheit an geliebt wurden, fällt es leichter, diesen Wert zu erkennen und sich selbst zu akzeptieren als den Menschen, die gehänselt und oft runtergemacht wurden und zudem viele Misserfolge erlebt haben, wodurch sie oft denken, nicht gut genug zu sein. Ein mangelndes Selbstwertgefühl und fehlende Selbstakzeptanz führen dazu, dass wir vom Urteil und der Anerkennung anderer abhängig sind und somit unter dem permanenten Druck stehen, anderen gerecht zu werden und zu gefallen. Man lebt somit oft unbewusst in der ständigen Angst vor Ablehnung und ist sehr anfällig für jede negative Bemerkung anderer, ist überempfindlich, sehr sensibel und schnell gekränkt. Dadurch, dass man sich vor den Leuten unter Beweis stellt, möchte man sein Wertlosigkeitsgefühl kompensieren oder lindern, doch da dieses Gefühl nicht von langer Dauer ist, tun die betroffenen es fast andauernd. Auch das Vergleichen mit anderen Menschen weist darauf hin, sich selbst nicht gut genug zu finden. Daher ist es von hoher Bedeutung, ein gutes und gesundes Selbstwertgefühl sowie Selbstakzeptanz aufzubauen. Doch wie erlangt man dies?

1. Bewusstsein schaffen

Der erste Schritt besteht darin, sich selbst zu beobachten in Situationen, wo man seinen eigenen Wert unter den von anderen stellt und sich somit wertlos fühlt sowie sich selbst nicht akzeptiert. Was denkt man? Welche Ängste oder falsche Glaubenssätze ploppen auf? Was fühlt man dabei? Man sollte sich selbst observieren, ohne sich zu verurteilen, wie ein Detektiv, der im Hinterkopf sitzt und beobachtet. Dies kann man sich notieren und im nächsten Schritt damit arbeiten.

2. Selbstliebe und Selbstakzeptanz aufbauen

Selbstliebe bedeutet, sich selbst, äußerlich sowie innerlich, komplett anzunehmen und zu lieben, was voraussetzt, somit auch seinen Selbstwert zu erfahren und sich selbst zu akzeptieren. Es ist ein Thema, das unumgebar ist, möchte man ein positives und glückliches Leben erreichen. Um dies zu schaffen, muss man damit anfangen, sich den festen Entschluss zu erschaffen, dass man den Weg zur Selbstliebe- und Akzeptanz wirklich gehen will. Wichtig zu verstehen ist auch, dass es nicht über Nacht geht, sich so anzunehmen wie man ist, und auf dem Weg zur Selbstakzeptanz Tiefpunkte kommen werde, in denen man die Hoffnung verliert, dass man es nicht schafft, wo man sich selbst wieder runtermacht und sich nicht gut genug fühlt. Der Schwerpunkt liegt hierbei, den negativen Gedanken ins Positive zu verwandeln und nicht aufzugeben, da es dauert, bis das Gehirn es automatisch macht und sich die Denkweise auf natürliche Art und Weise ins positive verändert. Natürlich gibt es mehrere Wege, sich selbst zu lieben und zu akzeptieren, da jeder individuell ist und es somit nicht den einen Weg gibt, der für jeden funktioniert. Jedoch gibt es viele Anhaltspunkte, die sehr helfen können.

1. Anstatt sich auf die negativen Seiten von sich zu konzentrieren und im Spiegelbild sowie in anderen Situationen an sich rumzunörgeln, hilft es, einmal alles aufzuschreiben, was man an sich mag und sich dies täglich vor Augen zu führen. Dadurch verändert sich unbewusst die Wahrnehmung sich selbst gegenüber ins positive und mit der Zeit sucht man automatisch das positive an sich anstatt das negative. Auch sollte man seine Stärken wahrnehmen und sich selbst eingestehen, dass man dies und jenes gut kann.
2. In seinen Schwächen sollte man das positive sehen, denn keine Eigenschaft ist schlecht, jede hat seine Vor- und Nachteile und die Dosis macht hier das Gift. Ein bisschen Stolz ist gut, um seinen Erfolg nach außen hin zu zeigen, doch zu viel führt zur Arroganz. Somit hat man keinen Grund, seine Charakterzüge in gut und schlecht aufzuteilen, weil jede Eigenschaft positive und negative Seiten hat. Dazu kann man sich notieren, welche Schwächen man hat oder was einen an sich selbst stört, aber dann hinzufügen, was das Positive daran ist.
3. Das Vergleichen mit den Mitmenschen, welches dem Selbstbewusstsein im Weg steht, kann man überwinden, indem man lernt, anderen etwas zu gönnen und sich inspirieren zu lassen. Anstatt sich zum Beispiel zu ärgern, dass man nicht so schön ist wie die eine Frau oder nicht so erfolgreich wie andere, könnte man ihnen dies gönnen, sich selbst klarmachen, dass jeder auf seine eigene Art und Weise schön und individuell ist und sich durch andere motivieren zu lassen, beispielsweise auch so

erfolgreich zu werden. Somit wendet man den Blickwinkel und sieht sie nicht als besser an wie einen selbst sondern als Vorbild, Inspiration oder Motivation.

4. Ein wichtiger Punkt ist, dass man sich selbst wie seinen besten Freund behandeln sollte, bedeutet, sich zu loben, sich nicht fertig zu machen, sich zu motivieren und aufzubauen, wenn die Dinge mal nicht nach Plan laufen und sich zu schätzen wissen.
5. Es ist außerdem von Bedeutung, regelmäßig Zeit mit sich selbst zu verbringen und in sich hineinzugehen und zu überprüfen, ob es einem gut geht, ob man noch auf dem richtigen Weg ist und ob seine Bedürfnisse erfüllt werden.
6. Zudem sollte man anfangen, seine Gedanken zu observieren und ins positive zu verwandeln, sobald man negativ über sich denkt und auch hier mit sich umgehen wie es ein bester Freund tun würde. Dabei kommt der erste Schritt wieder ins Spiel, bei dem man sich wie ein Detektiv im Hinterkopf observieren sollte. Dies ist hierbei wichtig, da man erst wissen muss, wie man auf verschiedene Situationen reagiert und wo der Denkfehler ist, ehe man es ins positive verwandeln kann.
7. Ein schöner Teil auf dem Weg zur Selbstliebe ist es, sich öfters etwas zu gönnen und sich beispielsweise ein leckeres Menu zu kochen, ein Schaumbad einzulassen oder sich ein schönes Kleidungsstück kauft und sich somit zu zeigen, dass man es sich wert ist, diese schönen Dinge zu tun.
8. Auch sollte man seine Erwartungen an sich selbst runterschrauben und nicht von sich verlangen, perfekt zu sein, weil man es nicht ist und niemals sein wird. Man muss einsehen, dass man in verschiedenen Sachen gut und in anderen schlechter ist und man mit Übung und Geduld seine Schwächen ausbessern kann. Die Schwächen gehören zu den Stärken wie das Ein zum Ausatmen und es macht uns zu dem, was wir sind.
9. Sich selbst zu lieben, bedeutet auch, gut mit seinem Körper umzugehen und sich einigermaßen gesund zu ernähren, sich mit Sport fit zu halten und ihn zu pflegen und zu schützen.
10. Meditationen und Yoga helfen dabei, mehr Selbstliebe sowie Selbstbewusstsein zu erfahren und können eine große Hilfe sein.

Auch hier merkt man wieder, dass es ein Prozess von langer Dauer ist, bei dem es Tiefpunkte geben wird, da es menschlich ist, manchmal nicht die Energie aufzubringen, positiv und sich gegenüber liebevoll und verständlich zu sein.

4. Kapitel: Selbsterkenntnis

4.1. Definition und Vor- und Nachteile

Selbsterkenntnis ist ein tautologischer, sich selbsterklärender Begriff, der die Erkenntnis einer Person über das eigene Selbst definiert. Dies bedeutet, dass wir uns möglich selbstkritisch analysieren und hinterfragen, in Bezug auf unsere Persönlichkeitseigenschaften, unsere Handlungen und unsere Denkweise. Somit kann man es auch als Selbstreflexion verstehen. Jedoch ist es ein schwieriger Prozess, der Mut erfordert, da man dabei oft entdeckt, dass man eigentlich ganz anders ist als man es bisher gedacht hat und kann somit zu Enttäuschungen oder positivem Überraschtsein führen. Sobald der ganze schöne Lack ab ist und das wahre Selbst sich enthüllt, muss man, je nachdem, es erst einmal zu akzeptieren lernen und vom illusionären, alten Selbst loslassen können. Zudem können wir uns selbst nicht mehr vormachen und anderen nur durch Schauspielern, was Angst einjagen kann. Persönlichkeitsentwicklung ohne Selbsterkenntnis ist jedoch unmöglich, da es Selbstüberschätzung, geringes Selbstwertgefühl, Selbstenttäuschung sowie Selbstbetrug vorbeugt. Es ist außerdem die wesentliche Grundlage für die sogenannte Intersubjektivität, das Verstehen von anderen Menschen, da man dies erst tun kann, wenn man sich selbst verstanden hat. Somit ist die Selbsterkenntnis fundamental für eine gute Beziehungsfähigkeit und ein angenehmes und gutes Sozialleben sowie Empathie. Außerdem führt Selbsterkenntnis zu sozialer Kompetenz, Glück und Zufriedenheit sowie zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Man erlernt Resilienz, Selbstkontrolle, ist weniger manipulierbar, erlangt mehr Souveränität, ist zielstrebig und fokussierter, gewinnt Lebensfreude und hat ein besseres Umfeld, da man nun weiß, wer man ist und welche Menschen einem guttun.

4.2. Wie erlangt man Selbsterkenntnis?

Es gibt unzählige Wege, wie man Selbsterkenntnis gewinnt, doch die wichtigsten lassen sich auf ein paar wesentliche Tipps und Übungen zusammenfassen.

1. Sich Zeit dafür nehmen

Selbstreflexion kostet viel Zeit und man muss sich mit unzähligen Fragen konfrontieren sowie sein Verhalten in den bisherigen Situationen und die dabei empfundenen Emotionen analysieren, erklären, einordnen und bewerten. Man kann sich Fragen stellen wie:

- Warum habe ich so reagiert, was war der Auslöser?
- Worauf reagiere ich negativ?
- Was ist der Grund dafür, dass ich mich so verhalte, so denke und fühle?
- Wozu muss ich mich zwingen?
- Was sind meine Stärken und Schwächen?
- Welche Ziele habe ich?
- Was habe ich schon erreicht?
- Wer will ich sein?
- Was sind meine Bedürfnisse?
- Was macht mich glücklich und was ist mir wichtig?
- Wozu muss ich mich zwingen und wozu nicht?

Um manche Fragen zu beantworten, können Meditationen sehr nützlich sein.

2. Selbstbeschreibung

Von Vorteil ist es, wenn man nicht nur über sich nachdenkt, sondern es gleich aufschreibt. Um sich selbst am Besten beschreiben zu können, kann man sich vorstellen, man würde mit einer fremden Person sprechen und müsse sich einmal komplett vorstellen. Hierbei kann man sich folgende Fragen stellen:

- Wie würde ich mich selbst beschreiben?
- Welche Charaktereigenschaften und Charaktermale fallen mir ein?
- Was gefällt die am Besten und am Wenigsten an dir selbst?
- Sind die Einschätzungen von anderen mir gegenüber berechtigt?

3. Glaubenssätze überprüfen

Glaubenssätze haben sich immer mehr angesammelt mit der Zeit und nun gilt es, herauszufinden, ob diese stimmen. Dazu kann man sich einfach diese notieren und überlegen, ob sie der Wahrheit entsprechen oder nicht.



https://www.google.com/search?q=selbsterf%C3%BCllende+prophezeiung&client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk01IZCNkpwB8eUVKsViK3baow8hfaA:1588166699266&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjctND_3Y3pAhUIUBUIHc8aCn0Q_AUoAXoECBQQAw&biw=656&bih=653#imgrc=1Wi1PZafAzjxM

Selbsterkenntnis gewinnt man also durch viel Selbstreflexion und erfordert Mut und Akzeptanz, doch gleichzeitig entwickelt man Verständnis für sich selbst und lernt sich immer besser kennen. Das ist sehr wichtig, da wir unser gesamtes Leben mit uns selbst verbringen und die wichtigste Beziehung, die zu uns selbst ist.

Kapitel 5: Fallen der Persönlichkeitsentwicklung

1. Zuviel auf einmal

Die meisten gehen die Persönlichkeitsentwicklung falsch an. Sie möchten so viel wie möglich auf einmal haben, meditieren morgens, hören sich sofort 2 Podcasts über Selbstliebe an, schauen nach dem Essen 10 Videos von 10 verschiedenen Kanälen und überfordern ihr Gehirn mit den vielen Informationen. Dabei ist es die Kunst, wenige Dinge richtig zu machen. Daher gilt es, sich eine Person rauszusuchen, die einem weiterhilft, sei es ein Coach oder Seminarleiter oder ein Youtuber, und zwar der, der zu einem passt, was natürlich nach einem Monat wieder ganz anders sein kann. Das Gleiche gilt für beispielsweise Morgenroutinen oder Rituale, es gibt viele verschiedene Möglichkeiten und die Aufgabe besteht nicht etwa darin, sie alle zu machen, sondern die für sich passende zu finden.

2. Wissen sammeln sowie Ergebnisse erzielen

Es reicht nicht, sich alles Wissen zum Thema Selbstliebe anzusammeln, wenn man nichts damit macht und somit nicht ins Handeln kommt. Erst, wenn man nicht mehr der große Redner, sondern der Umsetzer ist, kann man sich selbst beweisen, dass man es kann. Dadurch baut man Selbstvertrauen auf und man traut sich, auch anderes zu probieren. Ergebnisse sind das was am Ende wirklich zählt, sich das Wissen anzulegen ist nur das Fundament. Sozusagen muss man das Wissen in der Praxis umsetzen können und daraus die Ergebnisse erzielen, die man haben möchte.

3. Falscher Glaube

Die Angst davor, dass man immer alles positiv sehen und man immer motiviert und glücklich sein muss, ist unbegründet. Das Leben ist ein auf und ab und es heißt nicht, dass positiv eingestellte Menschen immer vollkommen zufrieden und glücklich sind, nur dass sie es wieder aus den negativen Gefühlen herausschaffen, sodass sie nicht mehr Zeit damit verschwenden als nötig.

Schlussfolgerung:

Da mich das Thema schon seit längerem beschäftigt und ich mich sehr dafür interessiere, habe ich mit viel Spaß und Interesse recherchiert, das Wissen aufgenommen und es wieder hergegeben und ich bin froh, nun viel besser darüber Bescheid zu wissen. Ich habe praktischerweise viel für mich selbst gelernt und erkannt und konnte mich oft mit den Aussagen identifizieren. Ich habe zudem manche Tipps für beispielsweise das positive Mindset in meinen Alltag integriert und manche Übungen selbst ausprobiert und konnte damit feststellen, dass sie tatsächlich sehr effizient sind. Im Großen und Ganzen ist es ein sehr wichtiges Thema, und ich bin froh darüber, es aufgegriffen und meine Wissenslücken aufgefüllt zu haben.

Quellen:

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/persoelichkeitsentwicklung/>

<https://karrierebibel.de/persoelichkeitsentwicklung/>

<https://entwicklung-meiner-persoenlichkeit.com/>

<https://roadtrip-leben.com/wie-persoelichkeitsentwicklung-wirklich-funktioniert/>

<https://www.bib.lu/persoelichkeitsentwicklung.html>

<https://zeitzuleben.de/persoelichkeitsentwicklung/>

<https://www.flowfinder.de/persoelichkeitsentwicklung/>

<https://roadtrip-leben.com/das-richtige-mindset-wieso-es-fuer-erfolg-wichtig-ist-und-wie-du-es-veraenderst/>

<https://www.lernen.net/artikel/positiv-denken-12-uebungen-optimismus-856/>

<https://personalitycheck-online.com/persoelichkeit/aktive-personlichkeitsentwicklung/>

<https://www.bettinahielscher.de/innerer-kritiker/>

<https://www.lutz-herkenrath.de/thema/selbstwertgefuehl-staerken/>

<https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/innere-kritiker.html>

<https://www.lernen.net/artikel/selbstbewusstsein-staerken-tipps-uebungen-selbstsicherheit-998/>

<https://www.palverlag.de/selbstachtung-selbstannahme.html>

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/die-10-goldenen-regeln-fuer-ein-starkes-selbstbewusstsein/>

Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=F3F1QmYP2RA>

<https://www.youtube.com/watch?v=Cro1dj8A6cA>

<https://www.youtube.com/watch?v=FKl3cyzQkU8>

<https://www.youtube.com/watch?v=lzgvou97Hw8>