

Leseprobe aus Engelmann, Therapie-Tools Resilienz, ISBN 978-3-621-28669-5
© 2019 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28669-5>

1 Selbstwahrnehmung

*Das Große ist nicht, dies oder das zu sein,
sondern man selbst zu sein.*
Sören Kierkegaard

Dieser Abschnitt bietet Ihnen Arbeitsblätter für die Arbeit mit Ihrem Patienten und Klienten zum Thema Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung. Außerdem von Bedeutung sind die Themen Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.

Was ist Selbstwahrnehmung?

Unsere Selbstwahrnehmung setzt sich aus all dem zusammen, was wir über uns selbst denken, wie wir uns wahrnehmen, uns selbst beobachten und was wir von uns selbst halten. Betrachten wir uns als einen resilienten, starken und selbstbewussten Menschen? Welches Selbstbild haben wir eigentlich von uns? Wie ist unser Selbstkonzept? Unter Selbstkonzept verstehen wir »eine Kombination von Eigenschaften, Fähigkeiten, Einstellungen und Wertvorstellungen, über die sich eine Person definiert« (Berk, 2005, S. 343). Von unserer Selbstwahrnehmung hängt unser Selbstvertrauen ab, welches wiederum die Basis für unser Selbstwertgefühl bildet (s. Abb. 1.1).

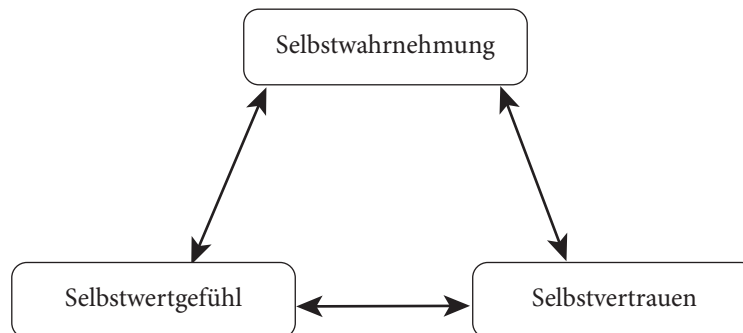


Abbildung 1.1 Zusammensetzung von Selbstwahrnehmung

Warum Selbstwahrnehmung im Zusammenhang mit Resilienz?

Den Reigen der Resilienzfaktoren eröffnet der Faktor Selbstwahrnehmung, weil dieser die Voraussetzung zu Resilienz ist und somit zu der Fähigkeit, feststellen zu können, dass wir uns nicht gut fühlen, damit wir die notwendigen Schritte einleiten können, durch die wir uns wieder gut oder zumindest besser fühlen. Das kann nur gelingen, wenn wir in einem Dialog mit uns selbst sind und gut auf unsere Bedürfnisse achten, Selbstvertrauen entwickeln und unser Selbstwertgefühl schützen. Ein gutes Selbstwertgefühl hat einen großen Einfluss auf unser Selbstvertrauen und eine gute Selbstwahrnehmung. Dabei ist Selbstwertgefühl sehr wörtlich zu nehmen: das Gefühl, als Mensch etwas wert zu sein.

Dazu möchte ich Ihnen die folgende Geschichte erzählen. Ich habe sehr gute Erfahrungen damit gemacht, sie meinen Klienten, Workshopteilnehmern und Zuhörern meiner Vorträge zu erzählen, da sie eine sehr berührende Quintessenz enthält. Lesen Sie selbst.

Die Geschichte vom 50-Dollar-Schein

Eines Tages hielt ein Professor in einer seiner Vorlesungen einen nagelneuen 50-Dollar-Schein hoch und fragte seine Studenten, wer von ihnen diesen Schein haben wolle. Alle meldeten sich. Daraufhin faltete der Professor den Schein, hielt ihn hoch und stellte erneut die Frage, wer den Schein haben wolle. Alle meldeten sich. Der Professor nahm nun den Schein, warf ihn auf den Boden und trat darauf herum. Er hob dann den Schein auf, hielt ihn in die Luft und fragte abermals, wer den Schein nun noch haben wolle. Wieder meldeten sich alle. Dann schüttete der Professor Dreck auf den Boden, nahm den Schein und zog ihn einmal dadurch – ein letztes Mal hob er den Schein, der nun nicht mehr neu und schön aussah, hoch und fragte seine Studenten, wer den Schein nun noch haben wolle. Wieder gingen alle Finger in die Höhe.

Daraufhin sagte der Professor: »Sehen Sie, was auch immer ich mit dem Schein gemacht habe, er hat seinen Wert nicht verloren und Sie haben das erkannt. Und so wie mit dem Schein ist das auch mit Ihrem Selbstwert! Mit dem Selbstwert jedes Einzelnen von Ihnen, die Sie hier sitzen: Egal, ob jemand Sie zusammenfaltet, auf Ihnen herumtritt oder Sie gar durch den Dreck zieht – Sie haben immer den gleichen Wert! Sie sind immer gleich wertvoll, unabhängig davon, was andere mit Ihnen machen.«

Kleine Anmerkung: Diese Geschichte finden Sie noch einmal auf AB 14, damit Ihre Patienten und Klienten auch davon profitieren können. Ausgestattet mit einem guten Selbstwertgefühl trauen wir uns vielleicht eher, uns selbst wahrzunehmen, weil wir wissen, dass wir es wert sind.

Selbstwahrnehmung ist eine wesentliche Voraussetzung zur Selbststeuerung

Wie wollen wir uns selbst steuern können, wenn wir nicht wissen, wo wir stehen, was wir können, wo wir hinwollen und wie wir das machen könnten? Das geht schlicht und ergreifend nicht. Darum ist es hilfreich und erforderlich, in einen ehrlichen, klaren und direkten Dialog mit sich selbst zu treten. »Hoch resiliente Menschen sind also in der Lage, ihre Emotionen besonders gut zu steuern« (Mourlane, 2013, S. 47). Deshalb Selbstwahrnehmung – denn sie ist die Antwort auf die Frage, was in uns vorgeht und was wir fühlen.

Selbstwahrnehmung ist nicht nur die Voraussetzung zur Selbststeuerung, sondern ebenfalls eine Voraussetzung der Selbstkompetenz, die wie die Resilienz selbst auch aus sieben Teilen besteht (s. Abb. 1.2).



Abbildung 1.2 Bestandteile der Selbstkompetenz (Engelmann, 2013b)

Und wie ist es bei Ihnen?

Bevor Sie mit Ihren Patienten und Klienten zum Thema Selbstwahrnehmung als einen der sieben Wege zu Resilienz arbeiten, füllen Sie bitte den folgenden Fragebogen aus, der Ihrer Selbstreflexion dient und Sie dazu einlädt, weitergehend Position zum Thema Selbstwahrnehmung für sich persönlich zu beziehen. Was denken Sie über sich in Bezug auf Selbstwahrnehmung? Wie schätzen Sie Ihre Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung ein? Lesen Sie sich die folgenden Aussagen bitte aufmerksam durch. Inwieweit treffen die Antwortmöglichkeiten auf Sie zu?

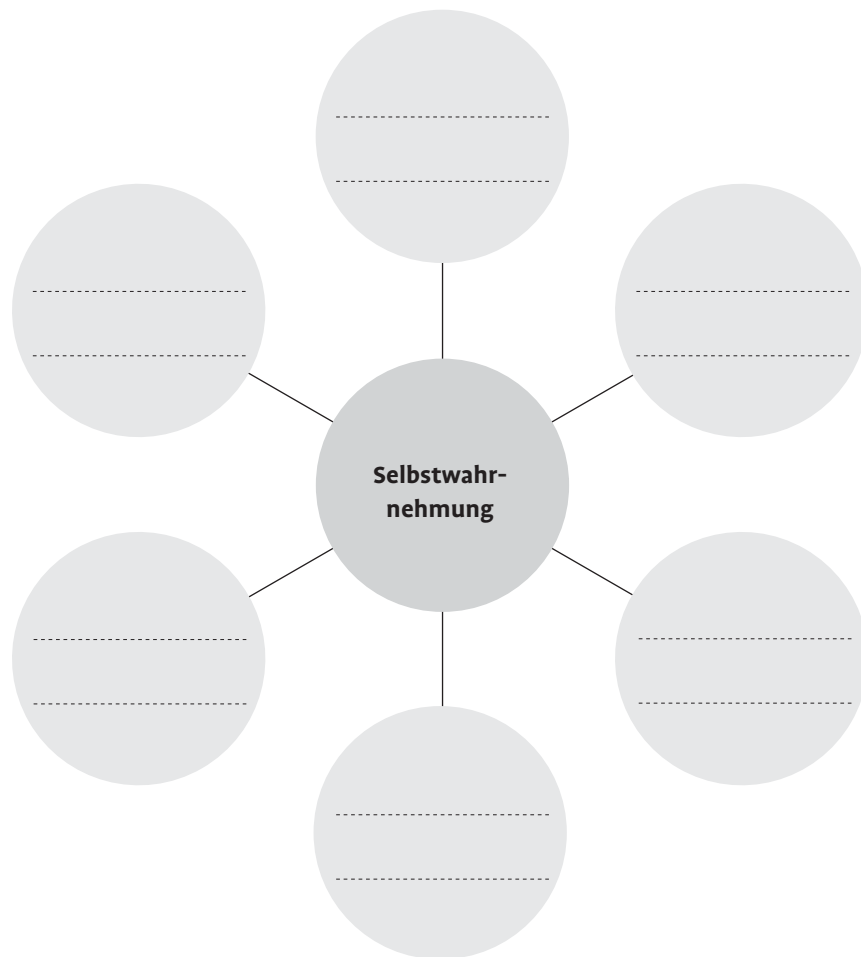
Selbstwahrnehmung				
	trifft gar nicht zu	trifft etwas zu	trifft überwiegend zu	trifft völlig zu
Ich habe eine gute Selbstwahrnehmung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kenne meine Bedürfnisse gut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin in einem guten Dialog mit mir selbst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe ein klares Bild von mir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe einen guten Zugang zu meinen Wünschen und Träumen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Stärken und Schwächen kann ich klar benennen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin davon überzeugt, dass ich meine Ressourcen gut nutze.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich verfüge über ein gutes Selbstvertrauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe ein gutes Selbstwertgefühl.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gehe davon aus, dass sich meine Selbstwahrnehmung nicht sehr von der Fremdwahrnehmung anderer über mich unterscheidet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

AB 1

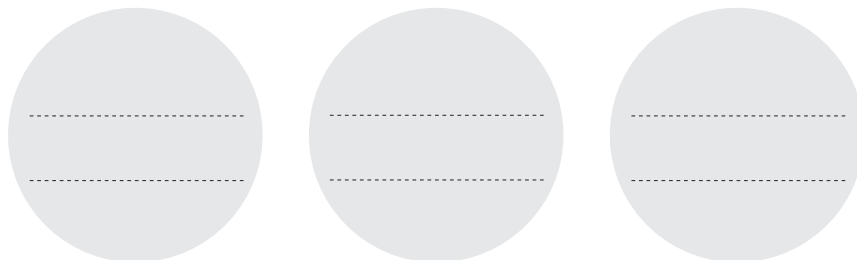
Gedankenblume Selbstwahrnehmung

Wenn wir ein Wort hören, dann haben wir bestimmte Assoziationen. Ganz gleich, ob dieses Wort für etwas Konkretes oder Abstraktes steht, ist es hilfreich für uns, wenn wir wissen, was genau wir unter diesem Wort verstehen. Denn so können wir unseren eigenen Denkmustern auf die Spur kommen und erst dadurch wird eine Verhaltensänderung überhaupt realisierbar.

- Tragen Sie **spontan** in die nachstehende Gedankenblume die Gedanken ein, die Ihnen in den Sinn kommen, wenn Sie das Wort **Selbstwahrnehmung** lesen und hören.



- 💡 Wenn Ihnen noch weitere Aspekte zu Selbstwahrnehmung einfallen, so tragen Sie diese gern hier ein und erweitern Sie auf diese Art und Weise Ihre Sammlung.



AB 2

Ein selbstwahrnehmender Blick hinter die Kulissen

Betrachten Sie die Gründe für Ihre Antworten einmal näher, damit Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes gründlich wahrnehmen und sich selbst verstehen.



- ▶ Übertragen Sie zunächst die Antworten aus der Gedankenblume in die linke Spalte.
- ▶ Nun tragen Sie die unterschiedlichen Gründe in die rechte Spalte ein.



Bei Selbstwahrnehmung denke ich an, weil ...

AB 3

Selbstgespräch

Interessante Selbstgespräche setzen einen klugen Partner voraus.
H. G. Wells

Wir alle sprechen mit uns selbst – jeden Tag und manchmal pausenlos ... Und die entscheidende Frage dabei ist: *Wie* genau sprechen Sie mit sich selbst? In welcher Situation sind Sie eher liebevoll mit sich? In welcher eher kritisch? Wie gehen Sie dabei mit sich um?



Tragen Sie in die untenstehenden Felder ein, wie Sie mit sich sprechen und in welchen Situationen Sie wie mit sich umgehen. Das wird natürlich nicht immer gleich sein – aber vielleicht ähneln sich Ihre Verhaltensweisen in ähnlichen Situationen ja doch. Im dritten Schritt schreiben Sie dann bitte auf, welchen Effekt das auf Sie hat. Was macht das mit Ihnen? Wozu führt es konkret?

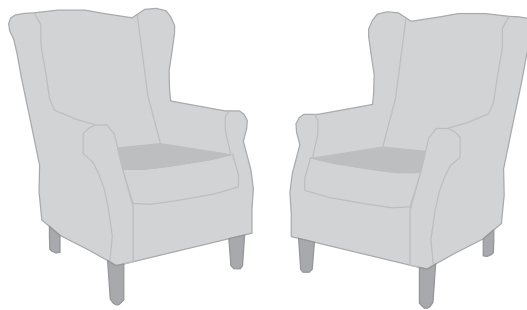


Wie? Situation? Was macht das mit mir?	Wie? Situation? Was macht das mit mir?	Wie? Situation? Was macht das mit mir?
Wie? Situation? Was macht das mit mir?	Wie? Situation? Was macht das mit mir?	Wie? Situation? Was macht das mit mir?
Wie? Situation? Was macht das mit mir?	Wie? Situation? Was macht das mit mir?	Wie? Situation? Was macht das mit mir?

*Selbstgespräche gelingen besser,
wenn man sich vorher ein wenig reinen Wein einschenkt.*
Werner Mitsch

Sind Sie bereit für ein ungewöhnliches Experiment? Was halten Sie davon, wenn Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes mit sich selbst auseinandersetzen? Wenn Sie wirklich ein Gespräch mit sich führen, so wie Sie auch mit anderen Menschen Gespräche führen?

Wie können Sie das praktisch tun? Nun, ganz einfach, indem Sie zwei Sitzgelegenheiten aussuchen – seien das zwei Sessel zuhause, zwei Küchen- oder Esszimmerstühle. Das Wichtige ist, dass Sie Ihren Standort (oder »Sitz-Ort«) ändern und zwei unterschiedliche Perspektiven einnehmen können.



- ▶ Finden Sie zwei Sitzgelegenheiten – wir nennen sie A und B.
- ▶ Setzen Sie sich zunächst auf Sitzgelegenheit A und erzählen Sie von sich. Das, was Ihnen so einfällt. Das, was Ihnen wichtig ist. Das, bei dem Sie vielleicht gerade nicht weiterwissen. Das, was gerade anliegt.
- ▶ Dann wechseln Sie die Position und gehen auf Sitzgelegenheit B. Stellen Sie sich für einen Augenblick vor, Sie hätten gehört, was von Position A erzählt wurde. Ihre Aufgabe auf Position B ist es, ein liebevoller, ermutigender und unterstützender Zuhörer und Gesprächspartner zu sein. Kein destruktiver Kritiker, sondern ein sehr naher Mensch, ein guter Freund, ein wohlwollendes Gegenüber – oder anders ausgedrückt: ein wohlwollender und wohlmeinender Kritiker. Wenn Sie sich das vorstellen können, und erst dann, antworten Sie sich bitte. Und stellen Sie aufbauende, interessierte und – wenn Sie mögen – auch nachforschende Fragen.
- ▶ Sie ahnen sicherlich schon, was jetzt kommt: Nun gehen Sie zurück auf Sitzgelegenheit A und versetzen sich wieder in sich hinein. Lassen Sie das soeben Gehörte noch einmal Revue passieren – und antworten Sie darauf. Ehrlich, aufrichtig und klar! Wenn Sie wollen. Wenn Sie der Meinung sind, das Sie das gerade nicht möchten, dann nicht. Machen Sie es so, wie es sich gut für Sie anfühlt.
- ▶ Na, und dann wechseln Sie die Sitzgelegenheiten und damit die unterschiedlichen Positionen so oft, wie Sie möchten.
- ▶ Nun folgt Ihre letzte Aufgabe für dieses Experiment:
 - Notieren Sie für die beiden Positionen, wie es Ihnen damit ging, was Ihnen dazu einfällt und wie Sie die Positionen betrachten. Gibt es Unterschiede? Gemeinsamkeiten? Konflikte?
 - Im Anschluss stellen Sie sich vor, Sie wären ein außenstehender Dritter, der diese besondere Art des Selbstgesprächs gehört hätte. Was denken Sie darüber? Wie fällt Ihr Fazit zu dem Gespräch aus? Notieren Sie bitte auch das Gesehene und Gehörte aus dieser Warte. Welchen Rat würden Sie A und B geben? Was würden Sie ihnen wünschen? Was möchten Sie ihnen sagen?



Meine Gedanken zu Position A:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Gedanken zu Position B:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Von außen betrachtet nehme ich mich wahr als ...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....