

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Anke Fehring

Persönliches Wachstum

GABAL

Anke Fehring

30 Minuten

Persönliches Wachstum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Anna Ueltgesforth, Amorbach
Grafiken: Anke Fehring, Köln
Autorenfoto: Tanja Wesel, Köln
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2019 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle
Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag kön-
nen für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-914-3

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Selbsterkenntnis als Basis	9
Welche Persönlichkeit haben Sie?	10
Meine Persönlichkeit – Deine Persönlichkeit	18
Persönlichkeitsmodelle als Hilfe	25
2. Stärken bewusst einsetzen	31
Lebensmotive und ihre Bedeutung	32
Von Eigenschaften, Fähigkeiten und unentdeckten Begabungen	35
Selbstbewusstsein kommt von Selbstbewusstsein	43
3. Blockaden mutig erkennen	49
Typische Hindernisse auf Ihrem Weg	50
Wo liegen Ihre Schwächen?	56
Glauben Sie an Wachstum?	61
4. Persönliches Wachstum: Es lohnt sich!	67
Persönliches Wachstum statt Selbstoptimierung	68
Auswirkungen auf Ihr Umfeld	75
Persönliches Wachstum: Der Weg ist das Ziel!	81

Fast Reader	89
Die Autorin	94
Weiterführende Literatur	95
Register	96

Vorwort

Das Potenzial für Wachstum und Veränderung ist in uns Menschen genetisch angelegt. In den letzten 300 000 Jahren hat sich der Homo sapiens, der verstehende Mensch, permanent weiterentwickelt. Durch seine Fähigkeit, sich zu verändern, anzupassen und zu wachsen, hat er in der Evolution überlebt.

In unserem beruflichen und privaten Alltag stehen wir modernen Menschen uns jedoch allzu oft bei den kleinsten Schritten und Veränderungen selbst im Wege. Wie kann das sein? Genau diese Frage beschäftigt mich als Coach und Trainerin jeden Tag.

Unsere Blockaden sind in der Regel *nicht* genetisch verankert, sondern entspringen unseren Persönlichkeitsstrukturen. Unbewusste Muster und Automatismen dominieren unser Denken und Handeln, ohne dass wir es merken. So halten wir uns immer wieder selbst davon ab, neue Wege zu gehen und unser Potenzial voll zu entfalten.

Dieses Buch zeigt Ihnen in knapper und übersichtlicher Form den Prozess und die Mechanismen Ihres persönlichen Wachstums auf. Sie werden darin angeleitet, durch Reflexionsfragen, Übungen und Selbsttests ein Bewusstsein für Ihre eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Denn diese Selbsterkenntnis ist der erste und wichtigste Schritt und Basis allen Wachstums.

In den vier Kapiteln werden Sie auf Ihrer Entwicklungsreise an die Hand genommen: Auf welche Stärken kön-

nen Sie zurückgreifen? Was bremst Sie? Welche Ziele motivieren Sie, den Weg des Wachstums auf sich zu nehmen? Viele Beispiele aus Coaching und Selbstcoaching zeigen Ihnen, wie persönliches Wachstum möglich ist und warum es für Ihr Leben entscheidend sein kann, diese Reise auf sich zu nehmen.

Denn Fakt ist: Schneller denn je muss sich der Homo sapiens im 21. Jahrhundert an Veränderungen im Außen anpassen. Damit Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele dabei nicht auf der Strecke bleiben und Sie Ihr ganz persönliches Potenzial voll entfalten können, müssen Sie sich proaktiv auf *Ihren* Entwicklungsweg machen, mutig über *Ihre* Hindernisse hinwegspringen und alte Muster aufbrechen. Nutzen Sie dieses Buch als Startimpuls und Begleiter für Ihre Reise und wachsen Sie über sich selbst hinaus!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen,
Anke Fehring



30 MINUTEN

Wie ticken Sie? Und wie finden Sie es heraus?

Seite 10

Wie wirken Sie auf andere und warum?

Seite 18

Welche Modelle können Sie nutzen?

Seite 25

1. Selbsterkenntnis als Basis

In der Antike reisten unzählige Menschen zum Orakel in Delphi. Auf der Suche nach Rat und Antworten fanden sie als Inschrift am Eingang des Tempels den Leitsatz „Erkenne dich selbst“ vor. Wer in die Zukunft schauen wollte, wurde dazu angehalten, erst einmal genau zu sich selbst zu sehen.

Diese Weisheit gilt auch noch heute im 21. Jahrhundert. Egal wo wir hinwollen, was wir in unserem Leben verändern und in welchem Umfang wir wachsen wollen – **die Selbsterkenntnis ist immer der erste Schritt.**

Erst wenn wir wissen, woher wir kommen, was uns ausmacht, welche Stärken und Hindernisse in unserer Persönlichkeit verborgen sind und was uns von anderen unterscheidet, können wir anfangen, eine Zukunft zu gestalten, in der wir über uns selbst hinauswachsen und unser volles Potenzial ausschöpfen.

1.1 Welche Persönlichkeit haben Sie?

„Erkenne dich selbst“ ist eine große und zunächst einmal diffuse Aufgabe. Wie soll ich mich selbst erkennen? In meinem Kopf gibt es endlos viele Informationen über mich. Da gibt es Bilder, Glaubenssätze, Werte und Erfahrungen sowie Geschichten über mich und meine Beziehungen zu anderen. Unendlich viele Informationen, die ich über Jahrzehnte angesammelt habe.

Wie kann ich diese vielen Gedanken und Gefühle so strukturieren, dass ich ein klareres Bild von mir selbst gewinne? Genau hier versucht die Psychologie mit dem Konzept der Persönlichkeit zu helfen. Indem verschiedene Eigenschaften von Menschen gesammelt und strukturiert erfasst werden, können unterschiedliche Persönlichkeiten definiert und von anderen Persönlichkeiten abgegrenzt werden.

In meiner Erfahrung eignen sich Persönlichkeitsmodelle entsprechend gut, um uns selbst in unseren Mustern, Stärken und Blockaden zu erkennen und unsere Erfahrungen, Gedanken und Gefühle besser einzuordnen.

Als Coach empfehle ich deshalb, zunächst der Aufgabe „**Erkenne deine Persönlichkeit**“ nachzugehen. Bevor Sie sich also weiterentwickeln und über sich hinauswachsen können, gilt es, Ihre Persönlichkeit in ihren typischen Strukturen zu erfassen.

Was ist Persönlichkeit?

Der Begriff „persona“ bezeichnete im Lateinischen eine Maske, die der Schauspieler auf der Bühne trägt, um seine Rolle nach außen klarer zu definieren. Während die „Person“ in unserer Sprache heute vor allem eine juristische Bedeutung hat, erinnert unsere Persönlichkeit durchaus noch an eine Maske, die wir auf der Bühne unseres Lebens tragen. Diese Maske wird von **inneren und äußeren Merkmalen geprägt, die unsere Persönlichkeit definieren**. Mit ihr identifizieren wir uns und unterscheiden uns von anderen.

Zu den **äußeren Merkmalen** gehören unter anderem:

- unser Temperament
- unsere Art, zu kommunizieren
- unser Umgang mit anderen

Zu den **inneren Merkmalen** gehören unter anderem:

- unsere Sichtweise auf die Welt
- unsere Bedürfnisse und Ängste
- unsere Stärken und Schwächen

Im Gegensatz zum Schauspieler versuchen wir mit unserer Persönlichkeit nicht zwangsläufig, eine Rolle zu spielen (s. Kapitel 4.2). Trotzdem können wir hinter unserer Maske, also in unserer Persönlichkeitsstruktur und damit in Verhaltensmustern, gefangen sein. Erst wenn wir diese Persönlichkeitsstruktur klar vor uns sehen, können wir anfangen, sie aufzubrechen.