

WEKA Business Media AG



PERSÖNLICHKEITS- COACH

Sein Leben aktiv und
selbstbestimmt gestalten

Persönlichkeitscoach

Herausgeber: WEKA Business Media AG

Projektleitung: Astrid Sokman

© WEKA Business Media AG, Zürich, 2021

Alle Rechte vorbehalten, Nachdruck – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Die Definitionen, Empfehlungen und rechtlichen Informationen sind von den Autoren und vom Verlag auf deren Korrektheit in jeder Beziehung sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Trotz aller Sorgfalt kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags ist daher ausgeschlossen.

WEKA Business Media AG
Hermeschloostrasse 77, CH-8048 Zürich
Telefon 044 434 88 88, Fax 044 434 89 99
www.weka.ch, www.weka-library.ch

Zürich • Kissling • Paris • Wien

1. Auflage 2021

Layout: Dimitri Gabriel, Satz: Peter Jäggi

Vorwort von Sue & Rolf Rado

«Jeden Tag entscheidest du neu, was für ein Mensch du sein wirst.»

Viktor Frankl



Liebe Leserin, lieber Leser

Haben Sie auch Freude daran, zu spüren und zu erleben, wie Sie täglich zu einer noch erfolgreichereren, zufriedeneren, ausbalancierteren und spannenderen Persönlichkeit reifen?

Uns fasziniert das Thema «Persönlichkeitsentwicklung» seit Jahrzehnten – und das in ganz vielen unterschiedlichen Aspekten: Ob es um unser «Sein» als Privatperson geht, in unserer Funktion als Führungskraft, als Teammitglied oder als Leader für neue Projekte und Ideen. Es sind so viele verschiedene Rollen, die wir alle in unserem Leben innehaben – und doch ist die Grundlage immer unsere eigene Persönlichkeit. Wie wir unsere Rolle schlussendlich definieren und leben, ist wiederum abhängig von unserer Persönlichkeit, aber auch von unseren Erfahrungen und Prägungen, von unseren Werten und Glaubenssätzen – und sind Sie sich der bewusst ...?

Seit wir im Bereich Personal- und Organisationsentwicklung tätig sind, begleitet uns ein Modell, das für uns sehr viel Weisheit in sich birgt: Die vier Ebenen der Kompetenz:

- | | | |
|-----------|------------|-------------|
| 1. Stufe: | unbewusste | Inkompetenz |
| 2. Stufe: | bewusste | Inkompetenz |
| 3. Stufe: | bewusste | Kompetenz |
| 4. Stufe: | unbewusste | Kompetenz |



Wir kennen alle die Situation, dass man z.B. in einem Seminar sitzt oder ein Gespräch mit jemandem führt und feststellt, dass man von einem – möglicherweise sogar sehr wichtigen Thema – keine Ahnung hat! Beziehungsweise, dass dieses Thema auf unserem «Radar» bisher nie erschienen ist, wir es aber auch nicht vermisst haben. Allmählich erkennen wir, dass das ein Thema ist, von dem wir etwas verstehen sollen und wir hier ein echtes Manko haben, das wir angehen sollten. Nun machen wir also den Schritt von Stufe 1 zu Stufe 2, und wir erkennen dieses neue Lernfeld.

Wir entscheiden uns nun, uns z.B. die nötigen Fähigkeiten anzueignen, indem wir uns einlesen, Impulse von anderen sammeln oder gar eine Ausbildung dazu machen. Nach einiger Zeit erkennen wir dann, dass wir diese Kompetenzen nun beherrschen – aber nur, wenn wir uns bewusst Zeit und Raum dafür geben, diese einzusetzen. Somit sind wir in Stufe 3.

Wenn wir uns nun weiterhin mit diesem Thema beschäftigen und das neue Wissen einsetzen und üben, kommen wir in die Stufe 4, wir beherrschen diese neue Fähigkeit so gut, dass wir nicht mehr bewusst darüber nachdenken und sie jederzeit, ohne zu überlegen, mit hoher Qualität einsetzen können. Wir haben es so oft gemacht, dass wir es automatisiert haben und uns dieses Können zur Verfügung steht, ohne dass es uns zusätzlich Zeit oder Energie kostet.

Als Erwachsene neigen wir dazu, dass wir am liebsten den Sprung von Stufe 1 in Stufe 4 machen würden. Das funktioniert aber nicht!

Unser Lösungsansatz ist, diese Entwicklungsreise von Stufe 1 bis Stufe 4 mit positiver Grundstimmung anzugehen und sie möglichst freudvoll zu gestalten. Selbstverständlich wird man sich auf dieser Reise x-male dabei ertappen, dass man etwas noch nicht so gut kann, wie man es sich gewünscht hat. Nehmen Sie es mit Humor, ertappen Sie sich bei Ihren grossen und kleinen Malheurs, reflektieren Sie sich, suchen den für Sie nächsten besten Schritt – und machen Sie weiter! Sie schaffen Stufe 4 mit etwas Geduld und Ausdauer und der Bereitschaft, aus eigenen Erfahrungen zu lernen!

Das Thema «Persönlichkeitsentwicklung» bietet so viele Unterthemen – beginnen Sie mit den Themen, die Sie im Moment gerade am meisten interessieren oder wo der grösste Handlungsbedarf besteht. **Packen Sie es an – mit viel Herz, Hirn und noch mehr Humor!**

Uns hat es viel Freude gemacht, diese verschiedenen Themen für Sie aufzubereiten – mit vielen Tipps und Tricks für die Umsetzung! Nun hoffen wir, dass Sie in unseren Newslettern ganz viele Denkanstösse finden, die Sie inspirieren und ermutigen und Sie auf Ihrem Weg optimal unterstützen.

Viel Freude und Erfolg wünschen Ihnen

Sue & Rolf Rado, Axios

Inhaltsverzeichnis

Selbstmanagement: Wie Sie Ihre Persönlichkeit prüfen und verändern 7

1. Was ist Persönlichkeitsentwicklung? – warum Entwicklung Vorsprung bedeutet 8
2. Grundlagen der Psychologie – wie Menschen denken, fühlen und sich verhalten 10
3. Mentale Stärke – von Erfolgsblockaden zum Erfolgsturbo 16
4. Gewinner-Denken – wo sich Gewinner vom Durchschnitt unterscheiden..... 20
5. Resilienz – was Sie stärker macht..... 24
6. Motivation – wissen, was Sie bewegt 27
7. Selbstvertrauen – wie Sie Ihr Vertrauen in sich steigern 30
8. Selbstentfaltung – wie Sie Ihre Persönlichkeit erfolgreich entfalten 32
9. Achtsamkeit – lernen, richtig präsent zu sein 35
10. Zeitmanagement – der Fokus auf das Wichtige 41
11. Aufräumen und entrümpeln – eine Form des Loslassens..... 48

Life-Management: Wie Sie kluge Lösungsansätze zur Lebensgestaltung nutzen..... 53

1. Work-Life-Balance – von Wissensriesen und Umsetzungszwergen..... 54
2. Der Lebenskompass und Lebensmotive – warum nur Sinn Berge versetzen kann 56
3. Die Lebensfreude – was uns glücklich macht und was nicht 61
4. Erfolgsfaktoren für Beziehungen – das Geheimnis erfüllter Partnerschaften 69
5. Lebensträume – auf der Suche nach dem Sinn des Lebens..... 74
6. Gesundheit – tun Sie sich etwas Gutes..... 81
7. Säulen der Gesundheit – wie Bewegung, Entspannung und Balance in Einklang sein sollen 84
8. Gesundheit, das Mass aller Dinge – 55plus, das neue Zeitalter 86
9. Unsere Umwelt – Wie Sie für sich und die Umwelt Verantwortung übernehmen 91
10. Neue Lebensformen – mit Minimalismus von Überfluss befreien und Klarheit schaffen 93
11. Das Lebenssystem – wie Sie Ihr Leben vereinfachen und Ressourcen ideal einsetzen 95

Erfolgs- und Kompetenzmanagement: Wie Sie Ihren Lebenserfolg entwickeln	101
1. Der Lebenserfolg – wie Sie Ihre Erfolgsstrategie als Schlüsselkompetenz entwickeln.....	102
2. Gute Entscheidungen – warum Erfolg die Summe richtiger Entscheidungen ist.....	108
3. Blockaden auflösen – wie Sie Ihr volles Erfolgspotenzial entfalten	112
4. Kreativität ist matchentscheidend – warum neue Wege neue Lösungen bringen.....	119
5. Neue Arbeitsformen – wie sich das tägliche Arbeiten verändert	124
6. Zukunftskompetenzen – wie sich die Führung verändert	129
Kommunikationsmanagement: Kommunikation als machtvolles Instrument einsetzen	137
1. NLP – ein psychologisches Kommunikationsmodell zur besseren Selbstführung.....	138
2. Gute Kommunikation – wie Sie mit kritischem Feedback richtig umgehen	146
3. Konfliktmanagement – wie Sie Chancen und Nutzen in Konflikten erkennen	150
4. Gruppe oder Team – wie sich Power-Teams erfolgreich auflösen	155
5. Storytelling, das kleine ABC – faszinieren statt langweilen	160
6. Selbstmarketing – damit Sie charismatisch wahrgenommen werden.....	167
7. Menschenkenntnis verbessern – wie Sie Menschen richtig einschätzen lernen.....	173
8. Überzeugung als Veränderungskraft – das Geheimnis inspirierender Kommunikation	181

Selbstmanagement: Wie Sie Ihre Persönlichkeit prüfen und verändern

1. Was ist Persönlichkeitsentwicklung? – warum Entwicklung Vorsprung bedeutet..... 8
2. Grundlagen der Psychologie – wie Menschen denken, fühlen und sich verhalten... 10
3. Mentale Stärke – von Erfolgsblockaden zum Erfolgsturbo 16
4. Gewinnerdenken – wo sich Gewinner vom Durchschnitt unterscheiden..... 20
5. Resilienz – was Sie stärker macht 24
6. Motivation – wissen, was Sie bewegt 27
7. Selbstvertrauen – wie Sie Ihr Vertrauen in sich steigern 30
8. Selbstentfaltung – wie Sie Ihre Persönlichkeit erfolgreich entfalten..... 32
9. Achtsamkeit – lernen, richtig präsent zu sein 35
10. Zeitmanagement – der Fokus auf das Wichtige 41
11. Aufräumen und entrümpeln – eine Form des Loslassens..... 48

1. Was ist Persönlichkeitsentwicklung? – warum Entwicklung Vorsprung bedeutet

Für Persönlichkeitsentwicklung gibt es keine schnelle Wunderlösung – dies ist ein lebenslanger, kontinuierlicher, aber hochinteressanter Prozess. Das Überangebot an Persönlichkeits- und Erfolgstrainings sowie Coachings (fast jeder nennt sich heute Coach) hat zu vielen Missverständnissen geführt. Ein Coaching, ein Seminar oder zwei entsprechende Bücher machen noch nicht glücklich und erfolgreich.

Jeder Mensch hat eine Persönlichkeit, nur warum sollen wir diese entwickeln und vor allem, wie? Die Frage nach der erfolgreichen Persönlichkeit ist so alt wie die Menschheit. Erfolgreiche Menschen schaffen es, ihr inneres Potenzial und ihr äusseres Verhalten in Einklang zu bringen. Erfolgreiche Menschen kennen ihre Stärken, aber auch ihre Grenzen und Schwächen. Alles verändert sich immer schneller, die einzige Konstante ist der Mensch und seine Persönlichkeit.

«Du alleine bist verantwortlich für dein Wohlergehen und niemand anderes!»

Persönlichkeitsentwicklung ist einer der wichtigsten Begriffe der Psychologie und hat entsprechend viele Definitionen. Grundsätzlich können folgende Themen und Ziele darin erfasst werden:

- seine Stärken und Schwächen kennen
- auf den Stärken aufbauen, mit den Schwächen umgehen und sie managen
- als Mensch mental stärker und robuster werden
- flexibler darin werden, mit den Schwierigkeiten des Lebens umzugehen
- offener werden, ohne uns dadurch verletzlich zu machen
- ständiges Dazulernen, bestehende Fähigkeiten stärken und/oder neue Fertigkeiten aneignen
- lernen, Krisen und Probleme zu bewältigen
- sich selbst immer besser kennenlernen und verstehen
- effektiver werden und unsere Kräfte sinnvoller einsetzen
- auf eine gesunde Art unabhängiger von anderen werden

Dies sieht nach einer langen Liste aus – aber keine Bange, Sie müssen nicht alles auf einmal und sofort bewältigen. Es ist wie mit allen anderen Fertigkeiten – je mehr Werkzeuge wir im Rucksack haben, desto mehr Möglichkeiten haben wir, diese einzusetzen und auf Herausforderungen zu reagieren.

Mit nur einem Werkzeug sieht die Welt so aus wie im Spruch von Paul Watzlawick (österreichisch-amerikanischer Kommunikationswissenschaftler, Psychotherapeut, Soziologe, Philosoph und Autor): *«Wer nur einen Hammer hat, für den sieht alles wie ein Nagel aus.»*

Oft hört man Menschen gegen Persönlichkeitsentwicklung argumentieren: *«Ich will mich nicht verstellen, ich will mir treu bleiben, so bin ich nun mal.»* Das ist aber nur eine Ausrede der eigenen Faulheit und gegen Veränderung – denn Veränderung erzeugt oft Angst und bedeutet Arbeit –, und wer sagt schon, dass Arbeit immer Spass macht? Durch Persönlichkeitsentwicklung wird man nicht ein anderer Mensch, sondern man lernt das Leben besser und souveräner zu meistern. Denn noch immer prägen archaische Triebe grosse Teile des menschlichen Handelns – und das ist in der heutigen Zeit selten von Vorteil.

Hat Persönlichkeitsentwicklung nur Vorteile?

Obwohl die Vorteile der Persönlichkeitsentwicklung aus unserer Sicht bei Weitem überwiegen, möchte ich einen Nachteil nicht unerwähnt lassen: Wenn Sie sich mit diesem Thema beschäftigen und an sich arbeiten, werden Sie bemerken, dass Ihre Ansprüche an sich und an Ihre Umwelt steigen. Das ist einerseits gut, weil Sie zufriedener und erfolgreicher werden. Andererseits werden Sie merken, dass es viele Menschen gibt, die sich immer wieder über die gleichen Situationen beklagen – aber nicht bereit sind, eine Änderung in Angriff oder angebotene Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das raubt auf die Dauer Energie, denn Sie streben danach, Menschen kennenzulernen, die Sie mental weiterbringen – und solche Personen sind gar nicht immer so leicht zu finden.

TIPP

Persönlichkeitsentwicklung ist ein lebenslanger Prozess, eine Reise zu kleineren oder grösseren, konkreteren oder weniger konkreten Zielen. Es ist ein spannender Weg, weil es viel zu entdecken gibt und das Leben erfüllter macht. Nehmen Sie ein Thema, das Ihnen wichtig erscheint, und nehmen Sie locker und entspannt in kleinen Schritten, aber kontinuierlich eine Optimierung in Angriff.



2. Grundlagen der Psychologie – wie Menschen denken, fühlen und sich verhalten

Fragt man verschiedene Menschen, was für sie «Psychologie» beinhaltet, bekommt man ganz unterschiedliche Antworten. Liest man im «Gabler Wirtschaftslexikon» nach, lernt man, dass es «[...] bei der Psychologie um eine Erfahrungswissenschaft geht, die sich mit menschlichem Erleben und Verhalten beschäftigt». Wörtlich übersetzt heisst Psychologie «Wissenschaft von der Seele». Es geht dabei also um das Denken, Fühlen und Verhalten von Menschen.

Und wie zeigt sich das im Alltag? Wir nützen im Alltag unsere selbst gemachten Erfahrungen und unsere bereits vorhandene Menschenkenntnis – und machen darauf basierend unsere verschiedenen Einschätzungen über uns, die anderen und die Welt. So hat sich also jeder ein gewisses Mass an «Alltagspsychologie» angeeignet. Wichtig dabei zu wissen: Diese Art von Psychologie ist sehr subjektiv und meist mit Verallgemeinerungen gespickt. Sie ist kaum überprüfbar, wurde schon gar nicht systematisch gewonnen und ist häufig nicht wiederholbar. All das stört uns jedoch nicht – für uns sind es eben unsere «Wahrheiten». Diverse Menschen treten ja ziemlich regelmässig als «Ratgeber» oder «Hobby-Therapeuten» im Freundes- und Familienkreis auf. Mit unterschiedlicher Resonanz ...

Drei verschiedene Ansätze

Was ist der Unterschied zwischen Psychoanalyse, Psychiatrie und Psychologie?

Die Psychiatrie ist ein Teilbereich der Medizin. Hier werden psychische Krankheiten und psychologische Probleme behandelt. Für die Behandlung werden vom Psychiater (ein Arzt mit einem Zusatzstudium) Medikamente und andere Methoden und Techniken eingesetzt (z.B. Verhaltenstherapie).

Ein Psychoanalytiker hat ein Psychologiestudium absolviert, teilweise sind es auch ausgebildete Psychiater. Sie alle haben selber eine Psychoanalyse gemacht, um sich intensiv mit ihrer eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen. Diese erlernten Selbstanalysemethoden werden dann auch bei den eigenen Klienten eingesetzt.

Bei der Psychologie werden wiederum andere Methoden eingesetzt als bei den anderen beiden Fachrichtungen. In der Psychologie werden heute vor allem von aussen beobachtbare Verhaltensweisen und Reaktionen festgehalten und Berichte genützt, die Menschen über sich selber erzählen.

Teilbereiche und Schwerpunkte der Psychologie

Es gibt verschiedene Unterscheidungen, wenn man sich in Fachbüchern schlaumacht. Eine einfach verständliche, die jedoch die Breite des Themas gut aufzeigt, ist aus unserer Sicht die folgende:

Drei Teilbereiche der Psychologie

- theoretische Psychologie:
 - Fokus: Grundlagenforschung
- erforschende angewandte Psychologie:
 - Fokus: Behandlung von Fragestellungen aus verschiedenen Anwendungsbereichen
- praktische Psychologie:
 - Fokus: Praxissituationen ergründen basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen

Das Thema ist also sehr umfassend – darum auch das lange Studium. Wir picken uns einfach ein paar Themen heraus, die uns aus Sicht der Persönlichkeitsentwicklung spannend erscheinen – ohne Anspruch auf Vollständigkeit. So haben Sie auch Gelegenheit, Ihre eigene Alltagspsychologie zu überprüfen. Das Thema ist wichtig – denn es geht um uns:

«Die Psychologie ist zweifellos eine Wissenschaft, die uns angeht wie kaum eine andere Wissenschaft; sie macht Dinge für uns und sogar mit uns, von denen wir unmittelbar betroffen sind. Denn wir selbst sind der Gegenstand dieser Wissenschaft: Der Mensch ist der primäre Gegenstand der Psychologie.» (Hans Ueckert)

Spricht man von «**Verhalten**», sind dabei alle **beobachtbaren** Äusserlichkeiten gemeint. Mit «**Erleben**» sind die Vorgänge im Menschen bezeichnet, die man von aussen nicht erkennen kann – das kann nur die Person selber an sich wahrnehmen. Und dass sich diese beiden gegenseitig beeinflussen, ist auch leicht nachvollziehbar. Da hat sicher jeder ein paar eigene Beispiele präsent.

Anwendungsbereiche von Psychologie

Heute wird bereits in ganz vielen Bereichen das Wissen aus der Psychologie genützt:

Wirtschaftspsychologie

- Organisationspsychologie:
 - Arbeitspsychologie
 - Berufspsychologie
 - Betriebspsychologie
- Marktpsychologie:
 - Marktforschung
 - Werbepsychologie
 - Verkaufspsychologie

Beratung

- Erziehungsberatung
- Eheberatung
- Berufsberatung
- Schulberatung
- Drogenberatung

Andere

- forensische Psychologie
- politische Psychologie
- Verkehrspsychologie
- Schulpsychologie
- Gesundheitspsychologie

Es gibt noch andere Bereiche – aber schon diese Aufzählung zeigt, wie wichtig diese Kenntnisse sind. Je mehr wir selber darüber wissen und je besser wir uns selber kennen, desto mehr Selbstverantwortung können wir übernehmen und desto weniger sind wir manipulierbar durch andere.

*«Du bist stark.
Weil du deine Schwächen kennst.
Du bist mutig.
Weil du dich deinen Ängsten stellst.
Du bist schön.
Weil du dich liebst, wie du bist.
Du bist klug.
Weil du weisst, was du nicht weisst.
Du bist glücklich.
Weil du dich dazu entschieden hast.»*
(Quelle: karrierebibel.de)

Verschiedene Richtungen der Psychologie¹

Es gibt auch in der Psychologie verschiedene, unterschiedliche Überzeugungen und Vorgehensweisen. Lassen Sie uns einen kurzen Ausflug in die verschiedenen Richtungen machen:

¹ Quelle: Hobmair: Psychologie.

Tiefenpsychologie

Die Tiefenpsychologie geht auf Sigmund Freud zurück (= Neurologe und Psychiater und Begründer der Psychoanalyse). Im Fokus steht das Unbewusste – also all die Vorgänge, die unter der Oberfläche des Bewusstseins sind –, d.h. ich nehme sie auf meinem «Radar» gar nicht wahr. Sie laufen unbewusst im Menschen ab. Die meisten seelischen Vorgänge und inneren Kräfte spielen sich gemäss Freud im Unbewussten ab, beeinflussen das Erleben und Verhalten eines Menschen aber sehr massgeblich. Alfred Adler hat später mit ähnlichen Ansätzen seine «Individualpsychologie» entwickelt, die man ebenfalls zur Tiefenpsychologie zählt.

Behaviorismus

Beim Behaviorismus geht es um die «Lehre des Verhaltens». Die Quellen sind John Broadus Watson und Iwan P. Pawlow. Die Idee hier ist, dass die Psychologie als reine Wissenschaft betrieben und «Innerseelisches» ausgeklammert wird. Man konzentriert sich hier also ausschliesslich auf beobachtbares Verhalten. Wissenschaftlich anerkannt wird nur, was sich beobachten, messen und in Daten erfassen lässt. Der Grundgedanke im Behaviorismus ist, dass jedes Verhalten erlernt und wieder verlernt werden kann. Und alle kognitiven Vorgänge im Menschen wie Erkennen, Begreifen, Urteilen und Denken werden dabei vernachlässigt.

Kognitive Psychologie (das Denken, Verstehen oder Wissen betreffend)

Mit «Kognition» werden alle «psychischen Vorgänge, die der Aufnahme, der Verarbeitung und der Speicherung von Informationen» dienen, zusammengefasst. Darin enthaltene Themen sind z.B. Intelligenz, Kreativität, Gedächtnis, Sprach- und Lernfähigkeit, die Wahrnehmung und das Erkennen, das Denken, das Vorstellen und das Problemlösen, das Entscheiden und Urteilen sowie das Behalten, Erinnern und Vergessen. Die grundlegende Annahme der kognitiven Psychologie ist, dass es die kognitiven Prozesse und Strukturen sind, die einen erheblichen Einfluss auf das Verhalten und Erleben ausüben und unter anderem festlegen, wie sich ein Mensch verhält. Es kommt wesentlich darauf an, wie jemand Umweltereignisse wahrnimmt, diese gedanklich verarbeitet, beurteilt und bewertet.

«Menschen reagieren nicht auf die Realität, wie sie als objektiv beschreibbare Welt vorliegt, sondern wie sie sich ihnen als subjektive Realität vorstellt. Das Individuum konstruiert eine eigene Interpretation der Welt, die nicht mit der objektiven «Beschreibung der Welt» übereinstimmen muss.»
(P.G. Zimbardo/R.J. Gerrig)

Die kognitiven Vorgänge sind also die Grundlage dafür, wie eine Situation eingeschätzt und beurteilt wird und welche Gefühle sie in uns auslöst.

Ganzheits- und Gestaltpsychologie

Die Ganzheitspsychologie wurde von Felix Krueger begründet und die Gestaltpsychologie von Max Wertheimer, Wolfgang Köhler und Kurt Koffka. Die Ganzheits- und die Gestaltpsychologie gehen davon aus, dass die Eigenschaften eines Ganzen nicht aus der Summierung seiner einzelnen Teile begriffen werden können. Grundannahme ist also, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. Die Qualität der Ganzheit bleibt erhalten (z.B. ein Kreis), wenn Einzelteile ausgetauscht werden (Kreis mit Strichen statt mit Punkten zeichnen), solange die Struktur (= die Beziehung zwischen den Teilen) erhalten bleibt.

Humanistische Psychologie

Die humanistische Psychologie wendet sich eher gegen die Psychoanalyse und auch gegen den Behaviorismus, lässt sich aber von der Individualpsychologie von Alfred Adler und auch von der Ganzheits- und Gestaltpsychologie beeinflussen. Bekannte Persönlichkeiten für diesen Stil sind in den USA Abraham H. Maslow, Carl Rogers und Charlotte Bühler und in Deutschland Reinhard und Anne-Marie Tausch. Nach humanistischer Ansicht ist der Mensch bestrebt, seine eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu entfalten. Er gestaltet also seine Lebensbedingungen und seine Umwelt aktiv und macht sich bewusst Gedanken über verschiedene Handlungsoptionen. Er ist selber aktiv, kann sein Verhalten bewusst steuern, beeinflussen und ändern.

AUFGABE

Die folgenden Grundannahmen aus dieser Richtung regen zum Denken an. Was sind Ihre Gedanken dazu – was passt und was weniger?

1. Streben nach Autonomie:

Jeder will sein Leben selber bestimmen und sucht Freiheit und Unabhängigkeit.

2. Streben nach Selbstverwirklichung:

Jeder hat das Bedürfnis, seine eigenen Möglichkeiten zu verwirklichen und auszuschöpfen.

3. Der Mensch ist eine Ganzheit:

Jeder Organismus ist eine in sich geschlossene, nicht teilbare Einheit.

4. Menschliches Erleben und Verhalten sind ziel- und sinnorientiert:

Alles ist darauf ausgerichtet im Leben eines Menschen, dass es einem eigenen Ziel dient und sinn- und zweckvoll ist.

Systemischer Ansatz

In den letzten Jahren ist je länger, desto mehr der Mensch mit all seinen Beziehungen in den Mittelpunkt der Überlegungen gerückt. Bekannt in diesem Zusammenhang ist Virginia Satir, die häufig im Zusammenhang mit «Familientherapien» genannt wird. Sie hat stark Einfluss genommen auf die Idee des systemischen Ansatzes. Bei dieser Philosophie stehen nicht das isolierte Erleben und Verhalten eines Menschen im Vordergrund, sondern die Beziehungen zu anderen Menschen im Umfeld. Wie bei einem Mobile beeinflussen sich alle Bereiche eines Menschen gegenseitig. Als System wird hier das ganze Konstrukt verstanden, das aus verschiedenen Einzelteilen besteht. Es gibt etwa auch ein Familiensystem, ein Firmensystem, ein Vereinssystem etc.

Spannend, diese verschiedenen Denkrichtungen, oder? Welches entspricht Ihnen nun am meisten? Wir finden uns in vielen Bereichen der humanistischen Psychologie und sind uns der Wechselwirkungen gemäss systemischem Ansatz sehr bewusst. Auf alle Fälle lohnt es sich, sich hier etwas vertiefter auseinanderzusetzen. Es erleichtert das Zusammenleben mit anderen sehr – vor allem dann, wenn sie ganz anders «ticken» als wir.

TIPP

Möchten Sie diese Themen vertiefen, können wir Ihnen die gut verständlichen Bücher von Hermann Hobmair empfehlen (z.B. «Psychologie»). Vieles haben wir auch daraus zitiert.

