

Sich seiner selbst bewusst werden

Frage: Wer bin ich? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über diese drei Worte nachzudenken: wer, bin und ich. Das Wort „wer“ ist in diesem Sinne ein Fragewort, d.h. es ist dazu bestimmt, eine Frage zu beantworten. Das Wort „am“ ist die gegenwärtige Ego-Version von „sein“ und impliziert, dass ein Objekt eine objektive Existenz hat („Ich denke, also bin ich“). Schließlich kann „ich“ als Pronomen verwendet werden, um ein Individuum zu beschreiben. In diesem Sinne ist „Ich“ definiert als „die Person, die spricht oder schreibt“. Zusammengenommen als Frage zwingen uns diese Worte dazu, zu verstehen, wer und was wir sein und tun wollen, während wir auf diesem Planeten sind. Um zu einem ehrlichen Verständnis von uns selbst und dessen, wozu wir fähig sind, zu gelangen, sollten wir unsere persönliche Sichtweise von uns selbst untersuchen. Zunächst sollten wir uns kurz mit dem Begriff des Selbst beschäftigen. Die Lexikondefinition von „Selbst“ ist „die gesamte Person eines Individuums“ oder „der typische Charakter oder das typische Verhalten eines Individuums“. Es wird auch definiert als „die Vereinigung von Elementen (wie Körper, Emotionen, Gedanken und Empfindungen), die die Individualität und Identität einer Person ausmachen“. Carl Rogers, ein amerikanischer Psychologe und einer der Begründer der humanistischen Schule der Psychologie, glaubte, dass sich das Selbst aus drei verschiedenen Komponenten zusammensetzt: dem Selbstbild, der Selbstachtung oder dem Selbstwert und dem idealen Selbst. Diese drei Komponenten sind wichtig, wenn man versucht, die Frage „Wer bin ich?“ zu beantworten. Was ist Ihr Selbstbild, wie es oben definiert ist? Wie sehr schätzen Sie Ihr Leben? Schätzen Sie das, was Sie der Welt anbieten? Was ist Ihre Vorstellung von Ihrem Idealen Selbst? Rogers glaubte, dass Maslows Hierarchie der Bedürfnisse richtig war, abzüglich einer wesentlichen Unterlassung: die Notwendigkeit einer offenen und liebevollen Umgebung. Rogers sagte, dass ohne eine Umgebung, die Offenheit, Akzeptanz und Einfühlungsvermögen bietet, gesunde Beziehungen und Persönlichkeiten beeinträchtigt werden. Rogers kultivierte diese Mentalität tatsächlich in seinem eigenen Beratungsansatz, den er als „Klienten zentrierte Therapie“ bezeichnete (in gewisser Weise versucht dieses Buch, den Geist von Rogers' Idee zu verkörpern, indem es „leserorientiert“ ist). Schließlich glaubte Rogers, dass es für alle Menschen möglich sei, ihre Ziele zu erreichen, wenn diese Bedingungen erfüllt sind. Dies wird wichtig sein, um später im Leitfaden bei der Untersuchung unserer Beziehungen berücksichtigt zu werden. Auf den Spuren von Rogers half der Soziologe Manfred H. Kuhn bei der Entwicklung des Twenty Statements Test als standardisiertes Verfahren zur Messung des Selbstverständnisses oder der Identität eines Menschen. Das Selbstkonzept wurde als die Summe des Wissens eines jeden Wesens über sein Selbst erklärt. 1960 veröffentlichte Kuhn „Self-Attitudes by Age, Sex, and Professional Training“, eine Studie, die den Twenty Statement Test zur Erforschung des Selbstkonzepts eines breiten Spektrums von Individuen verwendete. Kuhn bat die Menschen, die Frage „Wer bin ich?“ auf zwanzig verschiedene Arten zu beantworten. Gemäß Kuhns Forschung können die Antworten auf diese Frage auf fünf Kategorien eingegrenzt werden: soziale Rollen und Klassifikationen, ideologische Überzeugungen, Interessen, Ambitionen und Selbsteinschätzungen. Die Studie ergab, dass die Antworten je nach Alter und Geschlecht der Teilnehmer variierten. Diese Antworten deuteten darauf hin, dass wir als Individuen die Frage „Wer bin ich?“ oft mit einem Verweis auf

äußere Aspekte von uns selbst beantworten. Manchmal denken Menschen von sich selbst in Bezug auf ihre Beziehungen zu den Menschen in ihrer Umgebung oder ihrem Beruf, einschließlich Mutter, Vater, Freund, Journalist, Lehrer usw. Andere äußerliche Elemente ihrer Identität können ihre Ausbildung, ihre vergangenen Handlungen oder vielleicht auch den Geldbetrag, den sie haben oder nicht haben, einschließen. Dies sind Beispiele für äußere Attribute dessen, was wir sind, aber sie sprechen nicht die Wurzel dessen an, was wir als mächtige Wesen, sowohl physisch als auch geistig, sind. Andere Male beantworten Einzelpersonen die Frage, indem sie Persönlichkeitsmerkmale beschreiben. Sie sagen, sie seien fürsorglich, mitfühlend, urkomisch oder ungeduldig. Aber auch hier beschreiben diese Worte nur Aspekte des Selbst, nicht das ganze Bild. Ganz einfach: Sie sind nicht Ihre Arbeit, Sie sind nicht Ihre Beziehung, Sie sind nicht Ihre körperlichen oder geistigen Eigenschaften. Sie sind etwas mehr, etwas jenseits dieser Kategorien, aber dennoch aus jeder von ihnen zusammengesetzt. Das bedeutet nicht, dass es falsch ist, diese Fragen zu beantworten, indem Sie Ihren Beruf oder Ihre Familie oder Ihre Finanzen beschreiben. Sie sollten bei der Beantwortung der Frage absolut ehrlich sein. Wenn die erste Antwort auf die Frage darin besteht, zu beschreiben, wie wunderbar Ihr Sinn für Stil ist, dann schreiben Sie sie! Es ist jedoch wichtig zu erkennen, dass diese Eigenschaften nur ein kleiner Teil dessen sind, was Sie als schöner, freier Mensch voller Potenzial sind. Je ehrlicher Sie sind, desto mehr werden Sie über sich selbst lernen - und desto größer ist Ihre Chance auf Wachstum. Wir sollten die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass die Menschen, die wir der Welt in unserem täglichen Leben präsentieren, keine vollständigen Darstellungen unserer Persönlichkeit sind. Wir sollten auch die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass es Facetten unserer Persönlichkeiten gibt, die wir von unserem eigenen Bewusstsein zensiert haben. In diesem Kapitel geht es darum, diese verborgenen Aspekte unseres Charakters aufzudecken. Der Soziologe Erving Goffman glaubte, dass ein Individuum, wenn es anderen Menschen begegnet, versucht, die Wahrnehmung, die andere von ihm entwickeln, zu kontrollieren oder zu lenken, indem es ihre Umgebung, ihr Aussehen und ihre Art und Weise kontrolliert oder verändert. Goffman glaubte, dass jeder von uns Praktiken anwendet, um zu vermeiden, dass er andere in Verlegenheit bringt oder in Verlegenheit bringt. Goffman erweiterte seine Theorien in seinem 1956 erschienenen Buch mit dem Titel *The Presentation of Self in Everyday Life*. Er beschrieb die soziale Interaktion als eine theatralische Aufführung, bei der die Darsteller (Individuen) auf der Bühne vor dem Publikum (der Öffentlichkeit) stehen. Während sie auf der Bühne stehen, betonen die Individuen ihre besten Eigenschaften. Hinter dem Vorhang, hinter der Bühne, bereiten sie sich auf ihre Rolle vor. Um die Rolle zu perfektionieren, wählen die Personen ihre Kleidung und ihr Aussehen sorgfältig aus. Aus dieser Perspektive hat jeder von uns eine öffentliche Persönlichkeit und ein eher privates, hinter der Bühne befindliches Selbst. Daran ist nichts Falsches oder Unmoralisches. Jeder von uns behält sich das Recht vor, sich nach Belieben zu offenbaren. Wir können uns aber auch die Zeit nehmen, uns unserer selbst bewusst zu werden, indem wir unser wahres Selbst, unsere Motivationen, Wünsche, Ängste und Unsicherheiten verstehen. Um dies zu tun, beginnen wir mit dem Versuch zu verstehen, wer wir als Individuen sind. Betrachten Sie Ihre Gedanken, Ihre Worte, Ihre Entscheidungen, Ihre Handlungen und Ihren Charakter. Was empfinden Sie für die Person, die Sie der Welt präsentieren? Wie denken Sie über die Person hinter der Bühne? Sind diese beiden Personen eng miteinander verbunden oder gibt es eine Kluft zwischen den beiden Persönlichkeiten? Wenn diese beiden Welten aufeinander abgestimmt sind, leben Sie Ihre Wahrheit. Die Person, als die Sie sich im Inneren betrachten, spiegelt die Person wider, die Sie mit der Welt teilen. Das bedeutet nicht, dass wir bestimmte Aspekte unserer Persönlichkeit nicht für uns selbst oder einige wenige Auserwählte behalten können. Wenn Sie sich jedoch sowohl auf der Bühne als auch hinter der Bühne wohl fühlen mit dem, was Sie sind, wird es weniger Konflikte in Ihrem Herzen und in Ihrem Geist geben, wenn Sie

die Freiheit erleben, Ihr wahres Selbst zu sein. Üben Sie sich: Nehmen Sie sich ein paar Tage Zeit, um über die Person nachzudenken, die Sie mit der Welt teilen, und über die Person, die Sie sind, wenn sonst niemand da ist. Führen Sie ein Protokoll über Ihre persönlichen Gedanken und Erfahrungen, wenn Sie allein sind, sowie ein Protokoll über die Gespräche und Erfahrungen, die Sie mit der Außenwelt führen. Denken Sie über die Frage „Wer bin ich?“ nach. Welche Eigenschaften und Merkmale verbinden Sie mit sich selbst? Sind diese positiv oder negativ? Schreiben Sie alle verschiedenen Eigenschaften auf, die Ihnen in den Sinn kommen, sowohl körperliche als auch emotionale, und notieren Sie, wie Sie sich selbst sehen. Sind Sie zum Beispiel freundlich, fürsorglich, unterstützend, ängstlich, zweifelnd und/oder schnell zornig? Berücksichtigen Sie die Emotionen und Handlungen, die Sie mit Ihrem idealen Selbst verbinden. Beschreiben Sie diese Eigenschaften, auf deren Verkörperung Sie hinarbeiten. Denken Sie über Ihre Beziehungen nach. Wie behandeln Sie andere Menschen? Wie fühlen Sie sich durch Ihr Verhalten ihnen gegenüber? Das kann einige Zeit in Anspruch nehmen, also seien Sie geduldig mit sich selbst. Überlegen Sie sich insbesondere, wie Sie mit anderen kommunizieren. Denken Sie an Zeiten, in denen Ihnen Menschen gesagt haben, wie Sie sie sich fühlen lassen. Egal, was sie Ihnen mitgeteilt haben – ob es Ihnen schmeichelt oder nicht – nehmen Sie sich die Zeit, ihre Perspektive ehrlich einzuschätzen. Fragen Sie sich, wie viel Wahrheit in diesen Worten steckt. Nehmen Sie sich die Zeit, zu notieren, wie Sie sich fühlen, wenn Sie sich durch die Augen anderer betrachten. Zu verstehen, wie Sie sich selbst sehen, ist eine der wichtigsten Übungen. Seien Sie ehrlich und geduldig, wenn Sie versuchen, diese Fragen zu beantworten.

Revision #1

Created 19 October 2025 05:20:49 by investigatione

Updated 19 October 2025 05:21:02 by investigatione