

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Nutzen und Technik von Selbsterkenntnis</b>	<b>8</b>
Kennen Sie Ihre Mitmenschen und sich selbst?	9
Wer bin ich wirklich?	11
Wahrnehmungsstrategien	14
Bin ich im Bilde?	16
Halte ich mich für einen guten Menschen?	22
Habe ich Vorurteile?	24
Zeit und Selbsterkenntnis	26
<b>2. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen</b>	<b>28</b>
Der Ausdruck des Selbstwertgefühls	29
Selbstwertgefühl	30
Wieder in: „Ich mag mich selbst“	31
Mehr Selbstvertrauen gewinnen	33
Mit Selbstvertrauen läuft alles leichter	35
<b>3. Das innere Gleichgewicht</b>	<b>38</b>
Das Prinzip der Polarität	39
Innere und äußere Harmonie	41
Yin & Yang	43
Ein glücklicher und erfolgreicher Tag	45
Der Biorhythmus	46

<b>4. Das Selbst im Spiegel der Werte</b>	<b>48</b>
Halte ich mich für wert-voll?	49
Entscheide, was dir wirklich wichtig ist!	51
Verantwortung übernehmen	52
Blick in den Spiegel	53
Die Frage nach der Schuld	56
<b>5. Selbsterkenntnis</b>	<b>60</b>
Selbst-Test	61
Was tue ich für mich selbst?	67
Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner	69
Selbsterkenntnis in der Praxis	71
Mein tägliches TUN	75
Der Autor	77
<b>Register</b>	<b>78</b>

# 1. Nutzen und Technik von Selbsterkenntnis

---



*Warum ist es wichtig, sich selbst zu kennen?* *Seite 9*

*Wer bin ich?* *Seite 11*

*Wie funktioniert (Selbst-) Erkenntnis?* *Seite 13*

## 1.1 Kennen Sie Ihre Mitmenschen und sich selbst?

Wer sind die Menschen, mit denen Sie es täglich zu tun haben? Nach welchen Kriterien beurteilen Sie andere? Sehen Sie Ihre Mitmenschen so, wie sie sind, oder sehen Sie sie so, wie Sie sie sehen wollen?

Niemand möchte „in eine Schublade“ eingeordnet werden. Sie sicher auch nicht. Dennoch tun wir es, auch wenn wir vielleicht wissen, dass wir dem Betroffenen damit nicht voll gerecht werden können. Diese „Schubladen“ sind manchmal notwendig, um den Überblick zu behalten. Dennoch sollten wir sie niemals völlig verschließen, sondern in unseren Vorstellungen von den anderen Menschen immer auch Raum für neue Erkenntnisse lassen.

### *Wonach beurteilen wir andere Menschen?*

Zuallererst beurteilen wir andere Menschen nach dem ersten Eindruck. Innerhalb weniger Sekunden entscheiden wir bei der ersten Begegnung, ob uns ein Mensch sympathisch ist oder nicht. Das geschieht, ohne dass wir darüber nachdenken. Im weiteren Verlauf bestätigt sich dieser erste Eindruck in den meisten Fällen. Aber es gibt Ausnahmen. Diese Menschen werden dann oft zu unseren Freunden. Für sie haben wir uns Zeit genommen und sie näher kennen gelernt.

### *Wie nehmen wir Menschen wahr?*

Wir sehen, hören, riechen, spüren und manchmal schmecken wir sie. Ein Kopfschütteln?

## 1. Nutzen und Technik von Selbsterkenntnis

---

- Sehen und hören – durchaus.
- Riechen? Auch das ist möglich.
- Spüren? Nicht allen Menschen kommen Sie so nahe.
- Schmecken? Den Partner oder die Partnerin und auch die eigenen Kinder, solange sie noch klein sind.

Sie werden erkennen, dass für die meisten Menschen, mit denen Sie in irgendeiner Weise zu tun haben, das Sehen und Hören ausreicht. Allein dadurch machen sie sich ein Bild von Ihnen. Menschen, die Ihnen näher stehen, nehmen Sie auch über andere Wahrnehmungskanäle wahr.

Um sich über andere Menschen ein fundierteres Bild machen zu können, empfehle ich Ihnen das im selben Verlag von mir erschienene Buch „30 Minuten für bessere Menschenkenntnis“.

### *Sich selbst und andere erkennen*

Gute Menschenkenntnis setzt voraus, vor allem sich selbst zu kennen. Der Mensch, mit dem man sich während des Lebens am meisten auseinandersetzen muss, ist man selbst. Es ist daher interessant und zahlt sich aus, sich selbst besser kennen zu lernen. Dies gestaltet sich zu einem dauerhaften Prozess, der niemals abgeschlossen sein kann, denn wir verändern uns während unseres Lebens ständig.



*Alle Menschen müssen sich im Laufe des Lebens am meisten mit sich selbst auseinandersetzen. Aus diesem Grunde ist es sinnvoll und lohnend, sich selbst besser kennen zu lernen.*

## 1.2 Wer bin ich wirklich?

Die Frage „Wer bin ich?“ stellt sich ein Kind zum ersten Mal, wenn es beginnt, von sich selbst in der ersten Person zu sprechen, sich sein Ich-Bewusstsein entwickelt.

### *Neugier auf sich selbst*

Stellt das Kind die Frage nach sich selbst seinen Eltern, wird sie ihm möglicherweise auf folgende Art und Weise beantwortet: „Du heißt Thomas Meister und bist unser Kind.“ Damit wird sich das Kind zunächst zufrieden geben. Macht es in dieser Zeit die Erfahrung, dass es geliebt wird, ist bereits der Grundstein für ein positives Selbstbild gelegt.

Nach einigen Jahren stellt sich dieses Kind vor einen großen Spiegel und betrachtet sein Äußeres: „Das bin also ich.“ Vielleicht stellt es Ähnlichkeiten mit seinem Vater oder Großvater fest. Es findet sich recht ansehnlich oder entdeckt diesen oder jenen Schönheitsfehler. Damit ist meist der zweite Versuch, sich selbst zu erkennen, zunächst wieder beendet.

### *Pubertät als wichtige Schaltstelle im Leben*

Thomas hat inzwischen das Jugendalter erreicht und kommt in die Pubertät. In dieser Zeit stellt sich ihm die Frage „Wer bin ich?“ immer häufiger und drängender. Und sie lässt sich nicht mehr nur mit einem einfachen Satz oder einem Blick in den Spiegel beantworten.

Die Suche nach der Antwort gestaltet sich hektisch und erscheint zunächst ziellos. Auf der einen Seite möchte

## 1. Nutzen und Technik von Selbsterkenntnis

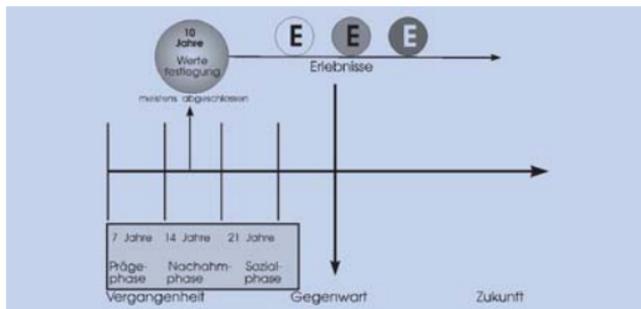
---

der Jugendliche weiterhin allen Ansprüchen genügen. Andererseits regt sich in ihm zunehmend der Widerstandsgeist gegen die Ansichten seiner Eltern. So zerissen, wie sein Innerstes ist, ist häufig auch sein Bild nach außen. Auf Grund seines Verhaltens erhält der Jugendliche widersprüchliche Rückmeldungen von seinen Mitmenschen.

Besonders in dieser Entwicklungsphase geschieht Wesentliches für das Selbstbild. In dieser Phase kann auch vieles schief gehen. Noch viele Jahre lang können die Erfahrungen, die man während dieser Zeit gemacht hat, das eigene Handeln und Fühlen beeinflussen, ohne dass dies einem bewusst sein muss.

Die Phasen, die für die Selbsterkenntnis bedeutsam sind, lassen sich folgendermaßen einteilen:

- Prägephase im Kleinkindalter (bis 7 Jahre),
- Nachahmphase (bis 14 Jahre),
- Sozialisationsphase in der Pubertät und während der Partnersuche (bis 21 Jahre).



## Register

<b>Aktion</b>	58	<b>Jugendalter</b>	12
Analoges Denken	19		
Angst	44	<b>Kommunikation</b>	65
Ausstrahlung	69	Körperbewusstsein	27, 69
		Krankheiten	70
<b>Bedürfnisse</b>	67	Krisen	13
Bescheidenheit	31	Kritik	30
Bilder	18		
Biorhythmus	47	<b>Lebenseinstellung</b>	64
Blinder Fleck	55	Limbisches System	17, 21
<b>Charisma</b>	27, 43	<b>Polarität</b>	39
		Prioritäten	52
<b>Denken</b>	19, 41, 71		
		<b>Resonanzgesetz</b>	41
<b>Echtheit</b>	65		
Eigenschaften	55	<b>Schuld</b>	45, 59
Einstellung	65	Schwäche	30
Engagement	68	Selbstachtung	68
Entwicklungsphase	11	Selbstbewusstsein	25
Erfolg	37	Selbstbild	11, 12
Erkenntnisfähigkeit	13	Selbsterkenntnis	9
		Selbstkritik	30
<b>Gedächtnis</b>	17	Selbstsicherheit	29
Gefühle	41, 43, 45	Selbstvertrauen	33, 36, 45
Gegenwart	26, 45	Selbstverwirklichung	67, 68
Gehirn	13, 17	Selbstwertgefühl	29, 30, 45
		Sicherheit	6, 7
<b>Harmonie</b>	41, 43	Sinnesorgane	14
Hirnhälfte	17	Spiegel	53, 54

Sprache	18
Stärken	30, 33, 71
<b>V</b> erantwortung	29, 52
Vergangenheit	45, 46
Vertrauen	55, 70
<b>W</b> ahrnehmung	15, 17
Werte	12, 15, 24, 49
Wertesystem	50, 51
Wertmaßstäbe	50
<b>Y</b> in & Yang	43
<b>Z</b> eit	27
Zeitgeist	50
Ziele	36
Zukunft	27