

Abbildungsverzeichnis

Abb. 2.1	Schnittmengen-Kontinuum	8
Abb. 2.2	Johari-Fenster	9
Abb. 2.3	Fünf Säulen der Identität	12
Abb. 3.1	Doppelkontinuum der geistigen Gesundheit	20
Abb. 3.2	Lebensergebnisse	38
Abb. 4.1	Reaktionen auf empathische Behandlung	57
Abb. 4.2	Empathie als wohlwollende Haltung	62
Abb. 7.1	Maslows klassische Bedürfnispyramide	111
Abb. 7.2	Maslows Bedürfnispyramide inklusive Transzendenz	115
Abb. 8.1	Flow-Kanal	119
Abb. 8.2	Flow-Schaubild	120
Abb. 14.1	Seelische Auswirkungen von Charakterschwächen auf andere	244
Abb. 15.1	Emotionale und kognitive Reaktionen auf Ab- und Entwertung	252
Abb. 16.1	Eskalationsstufen	271
Abb. 16.2	Langfristige Folgen von Charakterschwächen auf das eigene Wohlbefinden	274
Abb. 17.1	Narzisstisches Antipathiefeld	282
Abb. 18.1	Konformitäts-Experiment	318
Abb. 19.1	Gable-Matrix	331
Abb. 19.2	Thomas-Kilmann-Modell	335
Abb. 20.1	Innerer Weiser	354
Abb. 20.2	Innerer Tyrann	355
Abb. 21.1	Kopf Herz Bauch-Modell	360
Abb. 22.1	Das 9-Punkte-Problem	372

Tabellenverzeichnis

Tab. 3.1	Profiling-Net	36
Tab. 13.1	Tugenden – Untugenden	208
Tab. 13.2	Tugendkontinuum	220
Tab. 17.1	Kontrapunkte in der Kommunikation	294



1

Einleitung

Zusammenfassung Die Überlegungen zu Chancen und Risiken der kreativen Selbstverwirklichung als höchstem Ziel eines gelungenen Lebens richten sich primär am Flow-Modell von Mihaly Csikszentmihalyi aus, das Zusammenhänge zwischen Lebensherausforderungen und eigenen Fähigkeiten vorstellt. Dabei wird auf die Bedeutung und Weiterentwicklung von Tugenden und Charakterstärken, die von der Positiven Psychologie im Zusammenhang mit dem „Werteglück“ untersucht wurden, hingewiesen, sowie auf die Risiken etwa durch mangelnde Wertschätzung, durch das Verharren in der Opferrolle oder durch einen verbreiteten narzisstischen Zeitgeist. Ausgehend vom ethischen Grundsatz der Goldenen Regel nach Kant wird im folgenden Werk neben dem hedonistischen Wohlfühl- und dem ethischen Werteglück zusätzlich das sog. „Sichwidmen-Glück“ herausgearbeitet. Zahlreiche Anregungen zur Selbstreflexion in Form von Aufgaben, Checklisten und Fragebögen sowie speziell zur Entfaltung der eigenen Charakterstärken runden das Werk ab.

Soll das menschliche Leben einen Sinn haben, muss der Mensch als verantwortlich für das Böse wie für das Gute angesehen werden. (Simone de Beauvoir, 1908–1986)

Aufgrund meiner langjährigen selbstständigen beruflichen Tätigkeit als Dipl.-Psychologin, Dozentin, Personalentwicklerin, Coach, Kreativitätstrainerin und Existenzgründungsberaterin hatte ich immer wieder mit Menschen zu tun, die sich sehr bewusst mit ihrer eigenen Selbstverwirklichung beschäftigten. Dabei

erlebten diese häufig typische Situationen des Erfolges und des Misserfolges in ihrer Lebensführung, die aus meiner Sicht oftmals mit ihren Fähigkeiten, ihren persönlichen Erwartungen und Einstellungen zum Leben sowie mit ihren jeweiligen menschlichen Kontakten und Beziehungen zusammenhängen und die sich auf ihr Wohlbefinden auswirkten. Diese Erkenntnis motivierte mich dazu, selbige systematisch zu untersuchen, in psychologischen Theorien wieder zu finden und mit der Entwicklung von eigenen Instrumenten weiter zu vertiefen. Das Ziel ist, einen kritischen Ratgeber für Chancen und Risiken der Selbstverwirklichung zu schaffen.

Ausgehend vom Flow-Konzept, das sich mit den menschlichen Zufriedenheits- und Glücksgefühlen beschäftigt, möchte ich in diesem Buch beleuchten, was sich im Themenbereich von Über- und Unterforderung in der Lebensgestaltung für den Menschen vorfinden lässt: Was kann jeder Mensch tun, um sein Dasein noch zufriedener und glücklicher zu gestalten, ohne sich dauerhaft als Opfer einer schwierigen Kindheit, ungünstiger Lebensumstände, anstrengender Partnerschaft/Ehe oder ganz einfach aufgrund nicht vorhandener eigener Stärken zu sehen, die sich partout nicht ändern lassen.

Am Ende der Adoleszenz, also mit 18 Jahren, ist der Mensch in unserem Land vor dem Gesetz erwachsen und mündig. Und von da an für die eigene Lebensgestaltung verantwortlich – und niemand anderes sonst. Menschen sind nur dann für andere Menschen verantwortlich, falls diese 1) unmündige und damit schutzbedürftige Kinder sind, 2) aufgrund eines aktuellen und chronischen Gebrechens hilfsbedürftig werden oder 3) aufgrund einer psychischen Erkrankung nicht mehr für sich selbst sorgen können. Daraus folgt, dass zum Erwachsenwerden eines jeden Menschen gehört, eine gewisse Autonomie bei gleichzeitiger Rücksichtnahme auf die Belange seiner menschlichen Umwelt anzustreben.

Hier zeigt sich gegebenenfalls ein Dilemma, mit dem sich die Denker, die sich mit Ethik und Moral beschäftigen, immer wieder auseinandergesetzt haben. Berühmt wurde der Philosoph Kant in seinen Grundlagen zur Metaphysik der Sitten (Weischedel, 1977) aus dem Jahre 1785 mit folgendem Statement, das zur Grundlage weiterer Überlegungen meines Werkes dient:

„Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du gleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“

Davon kann umgangssprachlich folgende *Lebensregel* abgeleitet werden: „Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst“. Oder im Umkehrschluss: „Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg` auch keinem andren zu.“ Vor diesem Hintergrund möchte ich das Konzept der

kreativen Selbstverwirklichung untersuchen, das heutzutage einerseits vielerorts als die Königsdisziplin eines gelungenen Lebens gilt, andererseits jedoch mit Stolpersteinen versehen sein kann, je nachdem, inwiefern es anderen Menschen – und auch gelegentlich dem sich selbst Verwirklichenden – schaden kann. Dahinter steht meine These, dass das Streben nach kreativer Selbstverwirklichung etwa auch dazu missbraucht werden kann, eigene stark ausgeprägte narzisstische Charakterzüge bewusst auszukosten und sie als gut begründete Machtmittel anderen Menschen gegenüber einzusetzen. So kann das eigene Ausleben kreativer Impulse dazu führen, dass andere Menschen massiv darunter leiden und gelegentlich sogar auch die nach einem erfüllten Leben Strebenden regelrecht verwelken.

Thesen

1. Kreative Selbstverwirklichung soll hier so verstanden werden, dass sie den Zweck erfüllt, eigene Ziele, Sehnsüchte, Bedürfnisse und Wünsche im Leben zu verwirklichen, um so das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen, indem der Mensch seine individuell gegebenen Möglichkeiten und kreativen Begabungen möglichst umfassend ausschöpft.
2. Zufriedenheits- und auch Glücksgefühle können entstehen, wenn es für den Menschen möglichst oft zu einem ausgewogenen Verhältnis zwischen den eigenen Fähigkeiten und den Anforderungen des Lebens kommt, also weder eine Unter- noch eine Überforderung, sondern eine Balance vorliegt. Darin besteht die Chance der kreativen Selbstverwirklichung.
3. Im Zusammenhang mit dem Thema „Selbstverwirklichung“ und der Zufriedenheit stiftenden Balance verwende ich gerne das Flow-Modell von Mihaly Csikszentmihalyi (1997), das diese Zusammenhänge anschaulich macht.
4. Das Modell zeigt die Zusammenhänge zwischen den jeweiligen niedrigen, mittleren und hohen Herausforderungen des Lebens und den mehr oder weniger dazu passenden eigenen persönlichen Fähigkeiten, im Englischen den sog. „Skills“.
5. Einerseits ergeben sich daraus die Bereiche des vorhandenen Wohlbefindens, wie Erregung, Entspannung, Kontrolle und besonders den Flow-Zustand, die den Menschen aufblühen lassen. Andererseits lassen sich hier auch die Bereiche des mangelnden Wohlbefindens finden, die durch Depression, Apathie, Besorgtheit und Angst gekennzeichnet sind.