In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Empfohlen von

SAT.1

30 MINUTEN

Benjamin Schulz

Personality

GABAL

Benjamin Schulz

30 Minuten

Personality

© 2015 SAT.1 www.sat1.de Lizenz durch ProSiebenSat.1 Licensing GmbH, www.prosiebensat1licensing.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Dr. Sandra Krebs, Offenbach
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2015 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 Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-641-8

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. Identität oder Rolle? **9**
Der Ursprung unserer Identität 10
Unsere Rollen im System 12
Artgerecht leben 16

2. Was macht eine Personality aus? **21**
Identitätstheorie 22
Persönlichkeit und Charakter 25
Wertesysteme 31
Sinn und Zweck 40
Weltanschauung 49

3. Mut zur Personality **57**
Missbrauch des Egos 58
Die unbewusste Suche nach dem eigenen Standpunkt 60
Die Fähigkeit zur Weiterentwicklung 62
Mut zur Reflexion 65

4. Regisseur des Lebens sein **71**
Wer führt Regie in Ihrem Leben? 72
Der Regiestuhl als Chance 78
Wir sind die Autoren unseres Lebens 84

Fast Reader 88

Der Autor 93

Weiterführende Literatur 94

Register 95

Vorwort

Man spricht das so leicht aus, man sagt: „Das ist eine Personality, eine Persönlichkeit“, „Der oder die ist echt, zum Anfassen, authentisch“. Aber was heißt das nun konkret? Auf der einen Seite ist der Begriff so elementar, und auf der anderen Seite ist das Ganze dahinter so schwierig zu verstehen.

Ich finde, das Thema Identität wird dabei völlig unterschätzt. Um zu verstehen, was eine Persönlichkeit ausmacht, geht es auch darum, dass Sie auf diese Fragen eine Antwort parat haben und damit das Besondere sehen: Was hat Identität überhaupt mit unseren alltäglichen Herausforderungen und deren Bewältigung zu tun? Mit den Herausforderungen im Job, in der Partnerschaft, durch die Kinder, die Eltern, die Freunde? Wie hängt all das zusammen? Auch da werden Sie merken, wie elementar das Thema Identität ist.

Herausforderungen des Lebens und Alltagsstürme, gegen die man vielleicht gerade ankämpft, lassen sich nicht mit schlauen Ideen bewältigen. Vielleicht haben Sie manchmal das Gefühl, sich emotional in einer Sackgasse zu befinden. Mit dem Rücken zur Wand, sodass Sie zwar hören: „Du musst im Hier und Jetzt leben!“ Oder: „Du musst die Dinge aus der Vergangenheit sein lassen!“ Vom Sein zum Tun zu kommen – das ist das Ziel. Aber wie gelangt man dorthin?

Ich möchte nicht den Eindruck erwecken, dass Sie am Ende dieses Buches eine Lösung für Ihre Situation in

den Händen halten werden. Ich möchte Ihnen aber mit diesem Buch die Augen öffnen. Sie wachrütteln, damit Sie sich mit Ihrer eigenen Identität auseinandersetzen, weil es schlichtweg erstrebens- und lohnenswert ist. Werden Sie wieder zum Held Ihres Alltags! Werden zum Sie Regisseur Ihres Lebens! Leben Sie Ihre Personality!

Dabei wünsche ich Ihnen viel Erfolg.

Ihr
Benjamin Schulz

MINUTEN

Wo beginnt unsere Identität?
Seite 10

Welche Rollen prägen unsere Identität?
Seite 12

Was entspricht unserer Identität – was ist „artgerecht“?
Seite 16

1. Identität oder Rolle?

Vielleicht stehen Sie gerade am Fuße eines Bergs. Vielleicht fühlen Sie sich sogar in einem besonders tiefen Tal gefangen. Wahrscheinlich fragen Sie sich dann, warum Sie gerade jetzt in dieser Situation stecken und keinen Ausweg finden. Warum Sie das Gefühl haben, immer und immer wieder „gebeutelt" zu werden, und Ihrer wahren Identität keinen Raum geben können. Und wie lang das gut gehen soll, bevor Sie nervlich und körperlich am Ende sind. Das ist genau das Thema, welches mich in meinem Leben ständig begleitet und nicht in Ruhe lässt.

Mal hat man kurz das Gefühl: Super, so langsam kehrt Ruhe ein. Doch bevor man sich zurücklehnen und wirklich man selbst sein kann, kommt ein neuer Schlag ins Gesicht – ohne Vorankündigung. Und vorbei ist die Ruhe, nach der man sich so sehr sehnt. Was, zum Teufel …? Warum schon wieder? Warum schon wieder mir? Wann darf ich meiner Persönlichkeit endlich den Raum geben, den sie braucht? Wann darf ich endlich authentisch leben, anstatt nur meine Rollen zu erfüllen?