



Horst Hanisch

Ego-Knigge 2100

Persönlichkeits- Management

Dritte,
überarbeitete
Neuaufgabe

Soft Skills, Selbst-Reflexion und Selbst-Bewusstsein

Es gehen Menschen vor mir hin
Und gehen mir vorbei, und keiner
Davon ist so, wie ich es bin.
Es blickt ein jedes so nach seiner
Gegebenen Art in seine Welt.

Joachim Ringelnatz (eigentlich Hans Gustav Bötticher), dt.
Schriftsteller,
auch unter dem Pseudonym Kuttel Daddeldu
(1883 - 1934)

Inhaltsverzeichnis

PROLOG - GEDANKEN ZUR EIGENEN PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

TEIL 1 - SELBST-REFLEXION

„ERKENNE DICH SELBST!“

ZU DEN GEWINNERN DES LEBENS GEHÖREN

„And the Winner is ...“

Die eigene Persönlichkeit

Sich seiner selbst bewusst sein

Selbst-leben oder fremd-leben. Wie geht das?

Leben Sie Ihr Leben?

Soft und Skills

WER BIN ICH UND WAS KANN ICH?

Was ist Selbst-Bewusst-Sein?

Die erste und entscheidende Frage zum Selbst-Bewusst-Sein: Wer bin ich?

Die Lebenskurve

„I Am What I Am.“ - „Ich bin, was ich bin.“

TEIL 2 - SELBST-BEWUSSTSEIN

POSITIVES DENKEN

SCHÜCHTERNHEIT

Schwach, hilflos oder unsicher?

Verlegenheit

Scham

ÄNGSTE ÜBERWINDEN

Angst fördert die Fantasie?

Frei flottierende Angst

Hyperventilation

Angst vor der Angst

Traumatische Erfahrungen

Phobie - eine extreme Angst

„DAS GLAS IST NOCH HALB VOLL.“

Cogito, ergo sum - „Ich denke, also bin ich.“

Paradigmenwechsel

Herausforderungen statt Probleme

TEIL 3 - SELBST-EINSCHÄTZUNG

DAS FREMDBILD OPTIMIEREN

AM EIGENEN AUFTRETEN ARBEITEN

Selbstzweifel zerschlagen

Feedback geben und Feedback nehmen

*Der blinde Fleck - „Was ich nicht weiß,
macht mich nicht heiß.“*

MEINE CHARAKTER-EIGENSCHAFTEN

Die Selbst-Einschätzung

Fremdbild - „So sehen mich die anderen.“

Meine Stärken

Meine Schwächen

Schwächen in Stärken umwandeln

TEIL 4 - SELBST-MARKETING

WERBUNG IN EIGENER SACHE

„SCHAUT MAL HER!“

Image-Arbeit

Tödliche Routine

Aus der Masse ragen - Profil zeigen

„NO RISK - NO FUN!“

Risiko eingehen

*Sozial integrieren und berufliche à jour
bleiben*

Ehrgeiz - Ehre und Geiz

Selbstbewusste Persönlichkeit

*Das Management an und mit der eigenen
Persönlichkeit*

EPILOG - KNIGGE UND EGO ALS SYNONYM

UMGANG MIT SICH UND ANDEREN MENSCHEN

Beschäftigung mit sich und anderen

STICHWORTVERZEICHNIS

12 RATGEBER IN DER KLEINEN KNIGGEREIH

Prolog - Gedanken zur eigenen Persönlichkeitsentfaltung

*So nimmt man erkennenden Anteil am Leben und Wesen
vieler,
indem man sich selber nicht als starres beständiges eines
Individuums behandelt.*

**Friedrich Nietzsche, dt. Philosoph
(1844 - 1900)**

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Gedanken über mich selbst machen? Weshalb denn das? Das ist doch unsinnig - und außerdem kann ich das nicht. Andere können mich doch viel besser einschätzen als ich selbst.“

Solche und vergleichbare Aussagen höre ich gelegentlich, wenn Menschen aufgefordert werden, ein paar Sätze über sich selbst zu sagen.

Und zwar nicht Sätze, die nicht aussagen, was sie können, sondern was sie ausmacht. Welche Charakter-Eigenschaften sie auszeichnen, welches ihre menschlichen Stärken und demnach natürlich auch Schwächen sind. Was sie von anderen abhebt, was sie besonders macht.

Sind diese Fragen tatsächlich so schwer zu beantworten? Vielleicht ja. Bestimmt ja, wenn sich der Befragte bisher mit der eigenen Persönlichkeit eher nur nebenbei auseinandersetzt.

Wie ist es denkbar, dass ein Heranwachsender, ein Jugendlicher, ein Erwachsener tatsächlich nichts zur eigenen Persönlichkeit zu sagen weiß?

Will die Person nicht arrogant wirken, weil sie fürchtet, sich ‚zu gut‘ zu beschreiben? Oder hat sie bisher vermieden, sich über die eigene Persönlichkeit Gedanken zu machen, weil sie fürchtet, nicht ‚allzu gut‘ dabei wegzukommen?

Welche Gründe auch immer vorliegen, kann hier nicht festgestellt werden. Allerdings: Im Arbeitsleben, zum Beispiel bei Bewerbungsgesprächen, will der Arbeitgeber (das Gegenüber) verständlicherweise wissen, auf wen er sich in Zukunft einlässt.

Passt die Person (mit ihren Charakter-Eigenschaften) ins bestehende Team? Möchte der Arbeitgeber mit dieser Person die nächsten Jahre zusammenarbeiten und folglich auch eine Menge Zeit verbringen? Schafft es die Kandidatin oder der Kandidat durch ihre/seine Art positiv zu denken, Schwierigkeiten als Herausforderungen zu sehen und zu meistern? Schafft es die Kandidatin oder der Kandidat, durch ihre/seine freundliche, empathische Art, eine gute Grundstimmung ins Team zu bringen beziehungsweise diese zu erhalten?

Das sind nachvollziehbare Fragen, um bei der Personalbeschaffung nicht ‚danebenzugreifen‘.

Das Thema Soft Skills wird in unserer Gesellschaft immer wichtiger. Diese ‚weichen Fähigkeiten‘ (im Gegensatz zu den ‚harten‘, gleich fachlichen Fakten) sind die, die die eigene Person ausmachen.

Etwas Training in diesem Bereich hilft, deutlich besser dazustehen als die anonyme Masse der Menschen.

Nicht nur im beruflichen Alltag werden die oben genannten Verhaltensmuster gewünscht. Sicherlich mögen auch die meisten Menschen in ihrem privaten sozialen Umfeld eher mit Menschen zu tun zu haben, die eine positive Grundeinstellung zum Leben haben. Das heißt nicht, dass es einem auch einmal schlecht gehen darf. Die allgemeine Tendenz soll allerdings nach oben zeigen.

In einem anderen Kapitel wird beleuchtet, dass das eigene Leben entweder eher negativ oder besser eher positiv betrachtet werden kann. Durch die Auseinandersetzung mit sich selbst schafft es eine Person auch, die eigene Lebenseinstellung zu beeinflussen. Natürlich mit dem Ziel, eher positiv gestimmt durchs eigene Leben zu gehen.

Schließlich soll die Frage gestellt werden, wie eine Person sich selbst einschätzt. Welches sind ihre Stärken? Daraus resultiert natürlich auch die Überlegung oder gar die Erkenntnis, welches ihre Schwächen sind.

Stärken und Schwächen sind bekannt. So scheint es folgerichtig, wie die genannten Schwächen zu Stärken umgebaut oder anders formuliert werden können.

Das eigene Selbstbild mag nett sein. Wenn das Fremdbild über einen selbst allerdings komplett anders aussieht, stehen nächste Gedankengänge an. Will eine Person auf andere so wirken, wie diese sie sehen? Diese Frage ist schon gar nicht so leicht zu beantworten. Eine vernünftige Balance muss gefunden werden.

Ist es einer Person gleichgültig, wie andere sie sehen? Wenn sie selbstbewusst sein will, muss es sie doch gar nichts angehen, was andere von ihr denken. Andererseits - sie ist ja nicht alleine auf der Welt.

Wenn alle anderen denken, einen unangenehmen Außenseiter vor sich zu haben, ist das Gefühl des Unbeliebtseins möglicherweise schädigend fürs eigene Ich. Also, wenigstens einmal darüber nachdenken, wie Sie von anderen gesehen werden. Das weitere Vorgehen bleibt dann sowieso Ihnen selbst überlassen.

Lassen Sie sich ein auf die Arbeit mit sich selbst und an sich selbst. Sie werden sich wundern, wie viel Sie noch über sich selbst lernen können. Reflektieren Sie Ihr Handeln, bauen Sie Ihr positives Auftreten aus. Erkennen Sie sich selbst!

Viel Spaß beim Ausbau Ihres Selbst-Bewusst-Seins

Horst Hanisch

Teil 1 - Selbst-Reflexion

„Erkenne dich selbst!“

Zu den Gewinnern des Lebens gehören

*Du musst herrschen und gewinnen, oder dienen und verlieren,
leiden oder triumphieren, Amboss oder Hammer sein.*
**Johann Wolfgang von Goethe, dt. Dichter
(1749 - 1832)**

„And the Winner is ...“

Neugierig dreht Paula ihren Kopf in Richtung auf die aufgerufene Person. Applaus brandet auf, als die Person locker, stolz lächelnd, aber nicht überheblich wirkend, zum Redepult geht. Eine zügige Gangart, weit ausholende Schritte, aber nicht rennend. Locker schwingen die Arme an beiden Seiten mit.

Auf der Bühne angekommen, wendet sich die geehrte oder zu ehrende Person dem Publikum zu; der Applaus lässt nach und endet schließlich. Eine scheinbar absolute Ruhe entsteht – die Zuhörer starren gespannt auf die im Rampenlicht stehende Person.

Diese lächelt freundlich und selbstbewusst in die Runde und beginnt mit einer leichten mit angenehmem Humor gewürzten Stegreifpräsentation.

Ohne zu stottern, mit kräftiger, freundlicher Stimme, in richtigem Sprechtempo. Leicht verständliche Sätze, gut strukturiert und spannend zuzuhören.

Nach wenigen Minuten ist die Rede beendet, die Zuschauer applaudieren begeistert, ein Präsent wird vom Veranstalter mit ein paar netten Worten überreicht und die geehrte Person begibt sich zum Sitzplatz zurück.

Paula ist begeistert. Sie bewundert die Souveränität, die Kraft des gesprochenen Wortes, die Ausdrucksfähigkeit, die Selbstsicherheit, das sichere Auftreten. So schnell wird sie diesen Auftritt nicht vergessen.

Viele im Publikum werden ähnlich empfinden. Sie werden über die Person bewundernd denken, vielleicht auch ein wenig neidisch. Sie werden sich Gedanken machen, dass sie selbst auch gerne so authentisch auftreten würden.

Ist das machbar? Ja, wir meinen, das geht. Dem einen fällt es etwas leichter, der andere benötigt schon etwas mehr Aufwand. Übung und Training an und mit sich selbst sind dazu die Bedingungen.

Paula nimmt sich vor, ihr Auftreten zu überdenken.

Die eigene Persönlichkeit

Was ist das, die eigene Persönlichkeit? „Das bin ich selbst“, mögen Sie sagen. Einverstanden. Dann erlauben Sie eine andere Frage: „Was macht Sie aus?“

Es gibt zig Versuche, eine Definition für Persönlichkeit zu definieren. Viele Berufene haben sich mit dem Versuch einer Definition verzweifelt auseinandergesetzt. Entsprechend vielfältig sind die Vorschläge.

Dennoch findet sich keine eindeutige Beschreibung.

Die meisten Menschen haben ein diffuses Bild davon, was Persönlichkeit ist, beziehungsweise was sie ausmacht.

Versuchen wir trotzdem, die Persönlichkeit durch einige Schlagwörter zu fassen.

Diese sortieren wir in fünf Gruppen:

- Physische Merkmale
- Menschliche Fähigkeiten
- Menschliche Fertigkeiten
- Persönlichkeitseigenschaften
- Eigene Identität

Betrachten wir die Gruppen etwas genauer.

Physische Merkmale

Beginnen wir mit den physischen Merkmalen, zu denen die Geschlechts-Zuordnung, das Alter, der gesundheitliche Zustand und anders zählen.

Zum Zeitpunkt der Erstellung des aktuellen Manuskriptes, gibt es intensive Diskussionen um die sexuelle Zuordnung einer Person. Jahrzehnte, ja Jahrhunderte lang schien die Alternative Frau oder Mann eindeutig. Heute denkt die Gesellschaft anders.

Manche sagen, dass jemand beispielsweise ‚mehr Frau‘ als Mann ist. Oder, dass jemand überhaupt nicht fähig ist, sich in das klassische Geschlechtssystem weiblich oder männlich einzuordnen.

Deshalb wurde in Deutschland – wie in einigen anderen Ländern auch – 2019 das sogenannte ‚dritte Geschlecht‘ eingeführt. Aktuell wird nun von männlich, weiblich und divers gesprochen. In Reisepässen wird bei divers dann ein ‚X‘ eingetragen.

Auch wenn vielen Menschen das ‚divers‘ eigenartig erscheint, ist es für die Betroffenen eine lebenswichtige und lebensentscheidende Gegebenheit. Es kann Jahre dauern, bis jemand die für sich richtige Zuordnung gefunden hat.

Das Kriterium Lebensalter scheint viel leichter zu beantworten. Schließlich weiß fast jeder in unserer Kultur, wann er geboren wurde. In manch anderer Gesellschaft dieser Welt, kennen einige Menschen ihr Geburtsdatum nicht.

Zum gesundheitlichen Zustand zählen beispielsweise sichtbare Hilfsmittel wie Krücken, Rollstuhl, Brille. Chronische Erkrankungen, Allergien, genetisch bedingte Defekte und andere sind zu ergänzen.

Menschliche Fähigkeiten

Zu den menschlichen Fähigkeiten zählen beispielsweise Intelligenz, Denkvermögen, Kreativität.

Diese drei Fähigkeiten stehen für einen riesengroßen Bereich.

Welche Intelligenz entwickelt eine Person? Allein das ist schon eine Frage, für deren einigermaßen vernünftige Beantwortung einige Stunden, vielleicht sogar Tage ins Land zögen. Ein Grund dafür ist auch hier die schwache Definition des Wortes Intelligenz.

Egal wie ausgeprägt die Intelligenz ist, ist im nächsten Schritt zu überlegen, welches Denkvermögen die Person zeigt. Wie weit kann sie planen, organisieren, Vergangenes und Gegenwärtiges verknüpfen und Neues erreichen?

Wie kreativ und geschickt ist sie, Herausforderungen effizient zu lösen?

Menschliche Fertigkeiten

Zu diesen Fertigkeiten gehören beispielsweise Bewältigungsprozesse, soziale Beziehungsformen, Konfliktlösungsbereitschaft.

Das Zusammenleben verläuft nicht immer reibungslos. Schnell kommt es zu Missverständnissen, die zu einem Konflikt ausarten. Ist eine Person bereit, einen aufkeimenden oder bereits existierenden Konflikt im Sinne beider Konfliktpartner zu lösen? Gießt sie noch mehr Öl ins Feuer oder versucht sie, die zündelnden Flammen zu löschen?

Wie werden Herausforderungen und Probleme, die das Leben ständig bereithält, bewältigt? Wird geklagt und

gejammert oder werden die Hemdsärmel hochgekrempt und zugepackt?

Kann eine Person eine zufriedenstellende Beziehung zu einer anderen aufbauen? Ist sie bereit, Kompromisse einzugehen, um gemeinsame Ziele zu erreichen?

Persönlichkeitseigenschaften

In die nächste Gruppe passen Persönlichkeitseigenschaften wie Intro- oder Extraversion, Emotionalität, Neugierde.

Die oben angesprochene Intelligenz und Kreativität wird durch die menschliche Neugierde gefördert.

Es scheint in der Natur des Menschen zu liegen, Neugierde zu entwickeln. Offensichtlich braucht eine Person genau dies, um Gegebenheiten zu hinterfragen, Neues zu entdecken und Zukünftiges entwerfen zu können. Neugierde hilft der Menschheit, voranzukommen.

Dabei verhält sich eine Person introvertiert (intra ‚innerhalb‘ und vertere ‚wenden‘), die andere extravertiert (exträ ‚außerhalb‘ und vertere ‚wenden‘). Introvertierte Menschen sind beobachtend, ruhig, wirken manchmal scheu und zurückhaltend. Meist sind sie still und geben Kommentare erst nach Aufforderung.

Extravertierte Menschen gehen offen auf andere Menschen zu, sind kommunikativ, aktiv ausprobierend. Manchmal wirken sie allerdings auch dominant.

Der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung (1875 - 1961) prägte diese beiden Begriffe, die nach wie vor in unserer Gesellschaft gang und gäbe sind.

Seit mehreren Jahren hat in unserer Gesellschaft die Bedeutung der Emotionalität zugenommen. Zahlen, Ziele und Zukunft scheinen seit Ewigkeiten wichtig, Menschlichkeit, Bedürfnisse und Ängste beeinflussen das Leben aber gegebenenfalls viel mehr.

Eigene Identität

Abschließend ein kurzer Blick zur eigenen Identität einer Person. Lebt die Person selbst oder wird sie von anderen gelebt? Wie viele eigene Entscheidungen trifft sie? Wie oft befolgt sie das, was andere vorgeben?

Wie ist die Persönlichkeit eingebettet in das gesellschaftliche Leben?

In einer Gesellschaft kann nicht jeder grenzenlos das tun – nur das tun – was ihm allein gefällt. Wünschenswert ist es, das eigene Leben erfolgreich und vielfältig zu gestalten, um zufrieden und glücklich zu werden.

Andererseits kann bei der eigenen Lebensgestaltung (ungewollt) der Gestaltungsbereich einer anderen Person verletzt werden. Damit wird das eigene Verhalten eingeschränkt. Nimmt jeder Rücksicht auf andere, ist das Zusammenleben in einer Gesellschaft gewährleistet.

Allerdings: Je mehr sich einer zurücknimmt und so lebt, wie es andere von ihm erwarten, desto mehr verliert er seine eigene Entscheidung, sein Leben selbst zu leben. Hier wird von ‚fremd leben‘ gesprochen.

Durch die vielfältigen Erscheinungsformen menschlicher Individuen zeigen sich endlos viele verschiedene ‚Typen‘. Jeder sieht seine Lebensberechtigung und hat diese auch. Wie kommt nun ein Einzelner mit dieser Vielfältigkeit der anderen zurecht?