

Erik Müller-Schoppen und
Sabine Renate Bronder

**Erkenne wie du
tickst**

Vorwort

Erkenne wie du tickst!

Diese Fibel ist ein kleines Handbuch zum bewussten Erkennen seiner selbst. Wie ein roter Faden durchzieht eine Message diese Fibel, es ist der Satz, der schon auf dem Tempel in Delphi steht: "Erkenne dich selbst".

INHALT

Start ins Leben oder wir starten alle mit Handicap

Das Minderwertigkeitsgefühl oder wir waren doch alle mal die Kleinsten

Die Lebens-Leitlinie oder bekannter Treibstoff
Sicherungstendenz oder wie schütze ich mich

Kommunikation oder Zu viel gibt's nicht

Der Königsweg der Kommunikation oder wie mache ich es besser

Verbalisation der verborgenen Gefühle oder worauf es wirklich ankommt

Kommunikationsstörungen oder perfekt sind wir nun mal nicht

Bildung und Lernen oder was uns wirklich verändern wird

Zeit = Lebensmanagement oder Zeit sparen kann man sowieso nicht

Tipps für das Selbstmanagement

START INS LEBEN ODER WIR STARTEN ALLE MIT HANDYCAP

Am Anfang steht das Menschlein, hilflos gegenüber der Erwachsenenwelt, gerade mal durch Atem und Herzschlag sich selbst am Leben halten könnend.

Das ist die Grundsituation für alle Menschen dieses Erdenballs.

Wir sind ALLE auf Nahrung, körperliche sowie seelische Fürsorge angewiesen. In Abhängigkeit unseres uns zugesagten sozialen Umfeldes und den Mitmenschen, entwickeln wir uns auf unterschiedlichste Weise.

Die allerersten Bezugspersonen, unsere Eltern, nehmen Kontakt mit uns auf und werden uns, gemäß ihrer eigenen Prägungen, ihren „Stempel“ aufdrücken.

Schon die Heroen der modernen Psychologie Sigmund Freud und Alfred Adler beschrieben unsere Lebensphasen im Kindesalter, in denen wir die Welt auf verschiedenste Art und Weise erkunden.

Im ersten Lebensjahr erfahren wir die Umgebung, indem wir „alles“ in den Mund nehmen, und so den Kontakt zur Umwelt aufnehmen. Diese Zeit wird nach S. Freud als die orale Phase bezeichnet. Insbesondere durch das Stillen kommt es zu einer intensiven Erfahrung des Körperkontaktes mit dem Wohlgefühl der Nähe und der gleichzeitigen Versorgung durch Nahrung.

Diese Phase ist sehr wichtig für die Entwicklung unserer sozialen Kompetenzen, dass wir vertrauen und uns auf

Etwas bzw. Jemand verlassen können. In dieser Phase entwickelt sich das Gefühl, dass wir es wert sind, versorgt zu werden.



Schutz und Liebe!

Läuft diese Phase so störungsfrei wie möglich ab, bzw. ist sie nicht allzu sehr von Erziehung geprägt, lernen wir das Annehmen können. Hier bildet sich das Urvertrauen- oder Urmisstrauen aus.

Fazit ist, dem Kind in dieser Phase die größtmögliche Freiheit zu lassen, sich so der realen Welt zu nähern und nicht in Erziehungszwang oder körperliche Züchtigung zu verfallen, wie z.B. das Kind auf die kleine Hand schlagen, wenn es etwas in den Mund nimmt.

Selbst-Test

Warum wird die erste Lebensphase in der Psychologie orale Phase genannt? (Antwort am Schluss des Kapitels)



Es gibt vieles zu lernen!

Die zweite, nach S. Freud sogenannte anale Phase, zeichnet sich im zweiten und dritten Lebensjahr durch das Beherrschen der Schließmuskulatur aus.

Auf unser Leben bezogen bedeutet es, in dieser Phase das „Von- sich - geben“, also das Geben - können und Laufenlassen - können (laissez faire) zu lernen, aber auch, unseren eigenen Willen auszubilden.

Wir lernen „Herr im eigenen Körper“ zu sein!

Besonders in den westlichen Kulturen hat diese Phase einen kulturellen Faktor, nämlich, als kleiner „Fratz“ so schnell wie möglich „sauber“ zu werden, um den Eltern weniger Arbeit zu bereiten oder endlich den ersehnten Kindergartenplatz zu bekommen.

Um das Ziel zu erreichen, wird nicht selten starker Druck aufgebaut, und schnelles „Saubersein“ eingefordert. Das Kind kann so nicht in seinem Tempo das erfahren, wofür die Natur diese Phase geschaffen hat. Das Gegenteil entwickelt sich.

Aus Loslassen wird Sammeln, Geiz, Bewertung, sie werden zum Kritiker und eine zwanghafte Persönlichkeit, die unsicher versucht, sich im Leben zurechtzufinden.

Auch auf den Eltern lastet Druck und es besteht Wettbewerb mit der „Elternwelt“.

Hier sind Eltern gut beraten, ihrem „kleinen Schatz“ offen und entspannt in dieser Phase hilfreich zur Seite zu stehen, damit es für sein Leben die in der fortgeschrittenen Kinder- Jugend und Erwachsenenwelt so häufig eingeforderten Kompetenzen entwickeln kann.