

Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Julia Stang

1. Was ist Selbsterkenntnis und wie gelangt man dazu?

Definition Wikipedia:

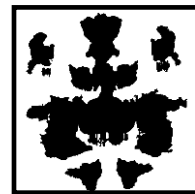
„Selbsterkenntnis ist die Erkenntnis einer Person über das eigene Selbst. [...] Selbsterkenntnis setzt eine gewisse Objektivität der Selbstbeobachtung und des **Selbstbildes** voraus.“¹



2. Wie kann man sich ein Bild von sich selbst machen?

2.1 durch Tests

- z.B. Rorschachtest
- ABER: Tests sind wenig hilfreich, relativ unbrauchbar
- Seriöse Tests können Erkenntnisse bringen, völlige Verblüffung bleibt jedoch meist aus
- Durch Standard-Tests nur Vergleich zu anderen



2

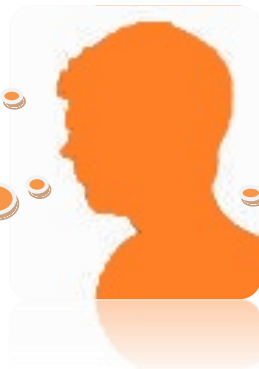
2.2 durch eigene Vorstellungen

Man macht sich Gedanken über sich selbst

Vorstellungen über körperliche und psychische Eigenschaften

Vorstellungen über eigene Persönlichkeit

Aufarbeitung der eigenen Lebensgeschichte



➔ Entwicklungsziel des Menschen, ein immer besseres Selbstmodell zu entwerfen

¹ URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/Selbsterkenntnis> [Stand: 20. Oktober 2010]

² URL: <http://vote08.freedomblogging.com/files/2008/02/roorschach-test.gif> [Stand: 30. Oktober 2010]

Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Julia Stang

2.2.1 Problem 1: Aufarbeiten der eigenen Lebensgeschichte

- Autobiografisches Gedächtnis muss angezweifelt werden
- Man kann Erinnerungen nicht unverändert und exakt abspeichern
- Bei jedem Erinnern an vergangene Ereignisse, beim Nachleben und Nacherzählen verändern sich diese Erinnerungen, wenn auch nur minimal
- Erinnerungen werden dann neu abgespeichert (Kopie der Kopie)

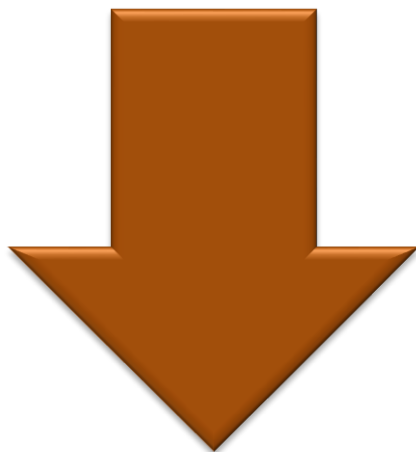
Kopie

Kopie

Kopie

2.2.2 Problem 2: Die eigenen Schatten

C.G. Jung, Weggefährte Freuds, entwickelte Schatten-Theorie:



**Selbstbild wird
ausgeschmückt +
verschönt**

Selbstbild ↔ Fremdbild

**Wir neigen dazu, uns
überdurchschnittlich gut
und klug
zu fühlen**



**schwer, neg. Seiten zu
akzeptieren +
einzugestehen**

**Schattenseiten sehen wir
nicht bei uns selbst,
sondern
an anderen**



Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Julia Stang

2.3 mit Hilfe von anderen

2.3.1 per Projektion

Schattenseiten
werden bei anderen
bemerkelt,...

...dann als eigene
erkannt...

... und bei Akzeptanz
folgt
Weiterentwicklung.

2.3.2 im Gespräch

- Menschen, mit denen wir oft zusammen sind (Familienmitglieder, Freunde), wissen oft mehr über uns als wir selbst, sie kennen unser Verhalten meist besser, können es besser ein- und abschätzen
- im Gespräch verfeinern wir unser Selbstbild anhand von Einblick in unser Fremdbild

ALSO



- Wir kennen uns selbst doch nicht besser als andere!

Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Julia Stang

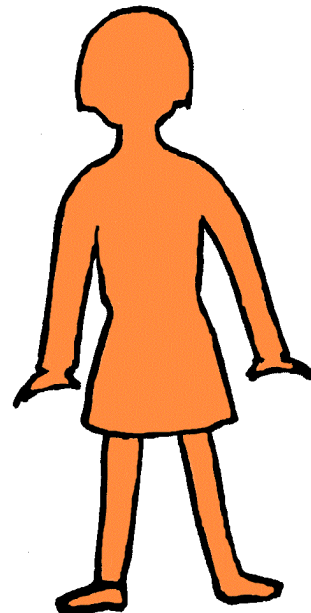
2.4 durch den eigenen Körper / eigenes Verhalten

Embodied Memories (Erinnerungen an Vergangenheit)

Nicht nur das Gehirn
hilft uns Dinge abzuspeichern,



auch der Körper hilft!
schon Freud hatte Theorie: Alle
Erfahrungen werden im Körper
gespeichert.



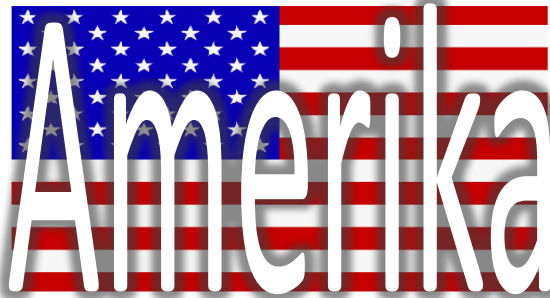
- Erinnerungen im Gedächtnis gehen nur bis zum ca. 4.-5. Lebensjahr zurück
- Durch Therapien lernt man Körpersprache besser kennen
- Erkennung traumatischer Erfahrungen vor dem 5. Lebensjahr durch Kinesiologie
- Gute Erinnerungen → Weiterentwicklung
- Schlechte Erinnerungen → Probleme in der Gegenwart, evtl. Neurosen, die sich durch körperliches Verhalten zeigen

Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Julia Stang


3 Unterschiedliche Selbstbilder: Geprägt durch Kultur und Erziehung

Vergleich von Kindern



Amerika

individuelle Eigenschaften
Qualifikationen
Eigenarten
Veranlagungen



China

Beziehungen
soziale Erwartungen
Verhalten

Mittelpunkt:
Kinder selbst

Mittelpunkt:
Beziehungen

Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Julia Stang

NEIN!

4. Selbstbilder = Selbsterkenntnis?

- Selbstmodelle/Bilder erstellen bedeutet nicht unbedingt, dass man zur Selbsterkenntnis gelangt
- Entwicklung eines falschen Selbstmodells ⇒ keine Selbsterkenntnis

DESHALB:

Wir müssen deshalb unseren Gefühlen und Selbstbewusstsein immer kritisch gegenüber stehen!

NEIN!

5. Richtige Selbstbilder = mehr Erfolg?

- komplexe Hintergründe unseres Verhaltens müssen unbewusst bleiben, sonst wären wir handlungsunfähig
- durch falsche Vorstellungen über uns selbst mehr Erfolg ⇒ gerade Menschen, die nicht so viel über ihr Selbst wissen, sind erfolgreich



6. Fazit

Man weiß nicht, wie viel Selbsterkenntnis möglich ist, aber wenn man genug Mut aufbringt hinzuschauen, dann kann man immer wieder neue Seiten an sich selbst erkennen und entdecken. Deswegen ist das Ausmaß der Selbsterkenntnis auch immer von Mensch zu Mensch variierend.

Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Julia Stang

Abgabe-Datum (Folien / Kopiervorlagen):	12. November 2010
Voraussichtlicher Referatstermin:	03. Dezember 2010
Mitzubringende Materialien:	Flip Chart, USB-Stick, Plakate, Stellwand
Vom Lehrer zu besorgende Materialien:	Medienkoffer
Feedback durch:	Laura
Literaturliste/ Internetliste:	http://de.wikipedia.org/wiki/Selbsterkenntnis http://vote08.freedomblogging.com/files/2008/02/rorschach-test.gif Artikel „Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich“ von Regina Oehler aus der Zeitschrift „Psychologie Heute“