



WIE VIEL SELBSTERKENNTNIS IST MÖGLICH?

Autor:	Pascal Frank
Klasse:	13/3
Schule:	Wirtschaftsgymnasium an der Kaufmännischen Schule Tauberbischofsheim
Fach:	Psychologie
Fachlehrer:	Oberstudienrat Klaus Schenck
Abgabetermin:	09.10.2015

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank

Inhaltsverzeichnis:

1. Leitfrage.....	3
2. Grundlagen für die Selbsterkenntnis.....	4
2.1 Das Selbstmodell.....	4
2.2 Der kulturelle Aspekt.....	5
3. Forschungsansätze zur Selbsterkenntnis.....	6
3.1 Der Klassiker „Klecksbilder“.....	7
3.2 Theorie der Weisheit des Körpers.....	8
3.3 Erinnerungen.....	11
3.4 Das Schattenkonzept.....	12
4. Gespräche als möglicher Weg.....	16
5. Anhang.....	18
5.1 Leitfragen zur Beschreibung der eigenen / einer fremden Person.....	18
5.2 Literaturverzeichnis.....	19
5.3 Selbstständigkeitserklärung.....	20

Farblegende:



Infos, Zusammenfassungen



erläuternder Hinweis



Kritische Fragestellungen, Probleme, Kontrast

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank

1. Leitfrage: Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?



1

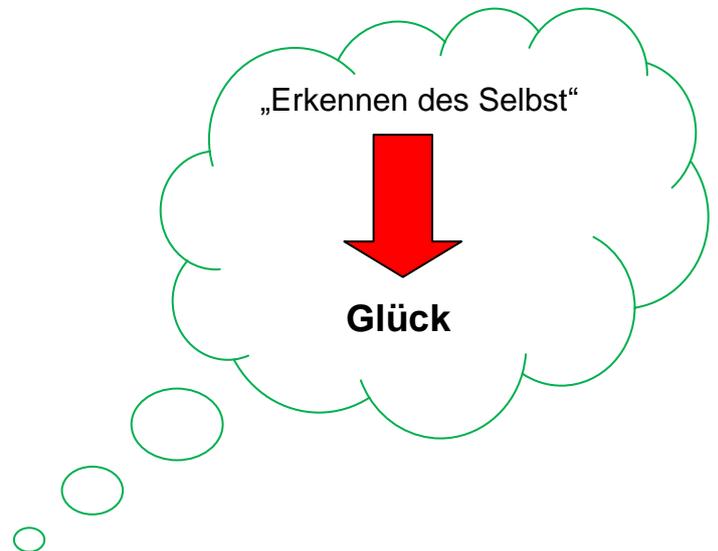
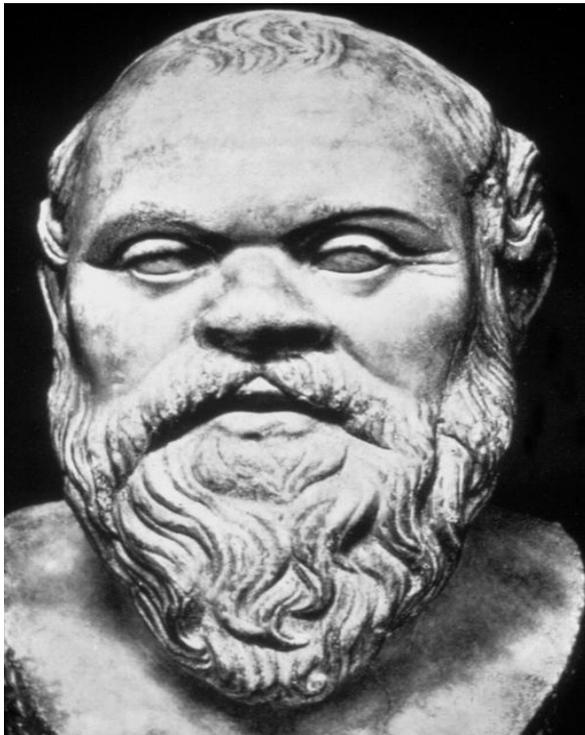


Bild: Sokrates (Philosoph)²

¹ vgl. Oehler, R., Was kann Psychologie?, Wer wir sind und wie wir sein können, Weinheim und Basel 2009, S. 131

² <http://www.individuatio.de/wp-content/uploads/2011/01/Sokrates.jpg> [Stand: 11.10.15]

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank

2. Grundlagen für die Selbsterkenntnis

- 2.1 Fragestellungen wie „Wer bin ich?“
→ **Unser Selbstmodell**
- 2.2 Gesellschaftlicher Rahmen
→ **Die Kultur**

2.1 Unser Selbstmodell



³

Vorstellung von eigenen physischen +
psychischen Eigenschaften / Fähigkeiten

⁴

= „Modell“ von uns selbst



⁵

© 2004 persolog GmbH

³ Abbildung (Info-Symbol): ClipArt

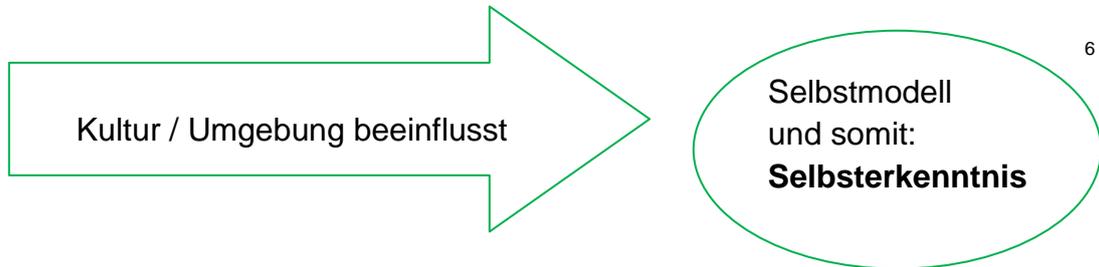
⁴ vgl. Oehler, R., Was kann Psychologie?, Wer wir sind und wie wir sein können, Weinheim und Basel 2009, S. 132

⁵ Abbildung (Spiegelbild): ClipArt

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank

2.2 Der kulturelle Aspekt

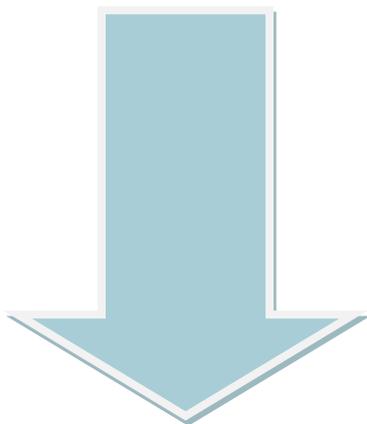


USA: Kapitalismus /
Individuum zählt → färbt sich
auf Selbstbild ab



China: Clandenken / Familie
zählt → färbt sich auf
Selbstbild ab

Abb.: Komplementäre Kulturen⁷



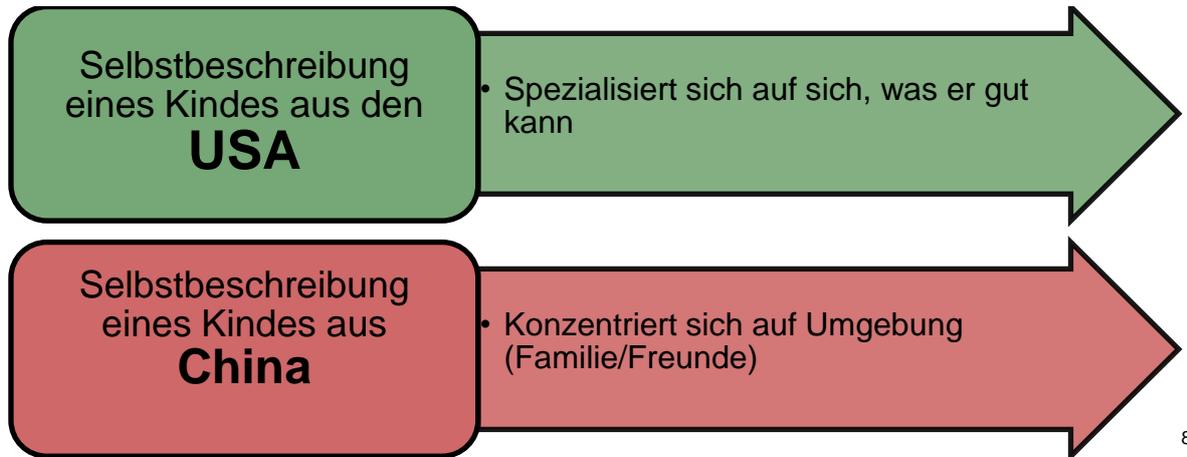
Beleg:
Kinder aus den USA / China beschreiben
sich.
→ Hierbei: **Kulturelle Einflüsse**

⁶ vgl. Oehler, R., Was kann Psychologie?, Wer wir sind und wie wir sein können, Weinheim und Basel 2009, S. 137

⁷ Abbildung (USA-China): ClipArt

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank



3. Forschungsansätze zur Selbsterkenntnis

-
- A stylized illustration of a laboratory flask containing a bright green liquid. Several green circles of varying sizes are shown rising from the top of the flask, representing bubbles or steam. The flask is positioned to the right of the list.
- 3.1 Rorschachtest
 - 3.2 Theorie der Weisheit des Körpers
 - 3.3 Erinnerungen
 - 3.4 Das Schattenkonzept

9

⁸ vgl. Oehler, R., Was kann Psychologie?, Wer wir sind und wie wir sein können, Weinheim und Basel 2009, S. 137

⁹ Abbildung (Laborglas): ClipArt

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank

3.1 Der Klassiker „Klecksbilder“ (= Rorschachtest)

Forschungsziel: Inneres außen sichtbar machen.

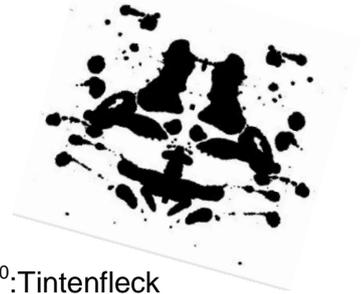


Abb.¹⁰:Tintenleck

Vorgehensweise beim Rorschachtest

Was sehen Sie in diesem Bild?

Antworten geben dann Rückschluss auf innere Zustände, z.B. erlebtes Trauma.

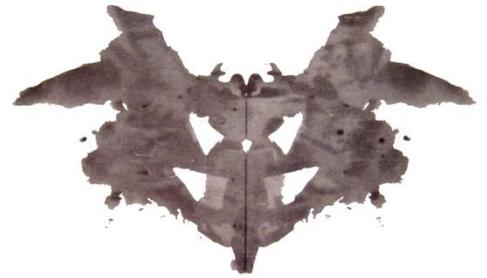


Abb.¹¹: Tintenleck / Rorschachtest



12

Problematik:

- nicht zuverlässig
- keine Gültigkeit
- *widersprüchliche* Ergebnisse!

13

falscher Ansatz führt zu neuen Überlegungen

¹⁰ Abbildung (Tintenleck): ClipArt

¹¹ URL des Bildes: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a7/Rorschach1.jpg> [Stand: 30. Juli 2015]

¹² Abbildung (Warnzeichen): ClipArt

¹³ vgl. Oehler, R., Was kann Psychologie?, Wer wir sind und wie wir sein können, Weinheim und Basel 2009, S. 132

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank

3.2 Die Theorie der Weisheit des Körpers



Abb.: Zusammenfassung des Begriffs „Weisheit des Körpers“¹⁴

Aufforderungen für jeden von uns:

- 1 • Folge deiner Intuition!
- 2 • Höre auf die Signale, die dein Körper dir gibt!



15

¹⁴ Eigene Zusammenfassung, vgl. Oehler, R., Was kann Psychologie?, Wer wir sind und wie wir sein können, Weinheim und Basel 2009, S. 133f.

¹⁵ Abbildung (Ausrufezeichen): ClipArt

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

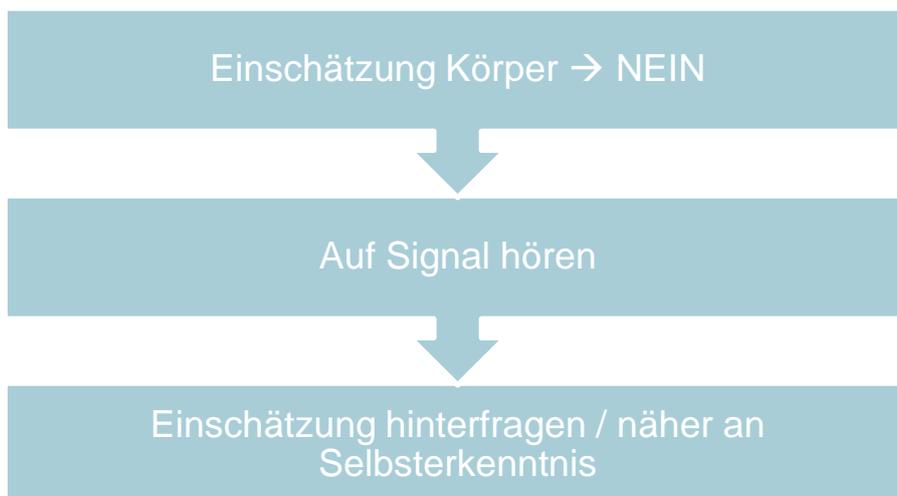
Pascal Frank

Beispiel:

Jeder kennt Aussagen und Gefühle wie diese ¹⁶ :



Abb.¹⁷: Bauchgefühl



¹⁶ URL: <http://www.evidero.de/dem-bauchgefuehl-vertrauen> [Stand: 02.August 2015]

¹⁷ Abbildung wurde eigenständig erstellt.

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank

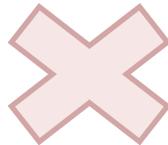
Problem der heutigen Zeit:

- ⇒ **Beschränkung auf Äußeres**
- ⇒ **Missachtung von Signalen**

Konsequenzen¹⁸:



Verspannungen



Erkrankungen (physisch
wie psychisch)



**Selbsterkenntnis
unmöglich**

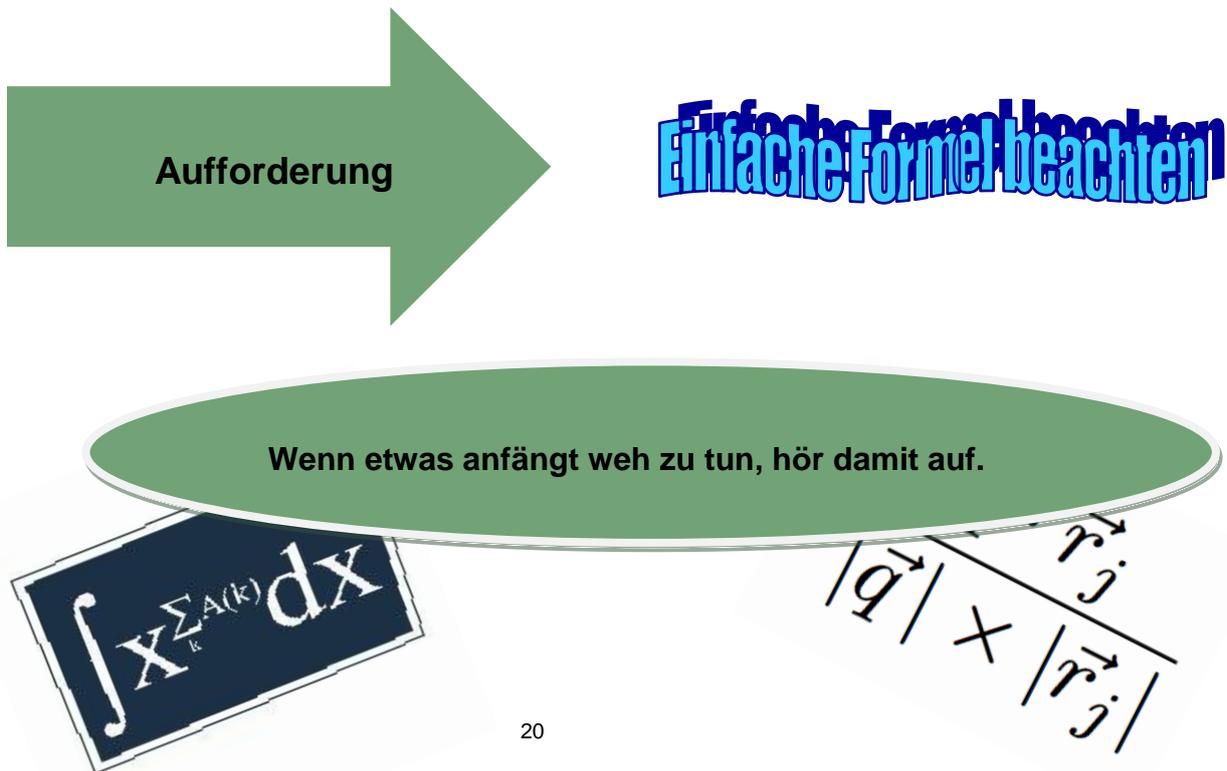
19

¹⁸ URL: <http://www.zenpower.de/koerperintelligenz-die-weisheit-des-koerpers/> [Stand: 04.August 2015]

¹⁹ Abbildung (Warnzeichen): ClipArt

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank



3.3

Erinnerungen

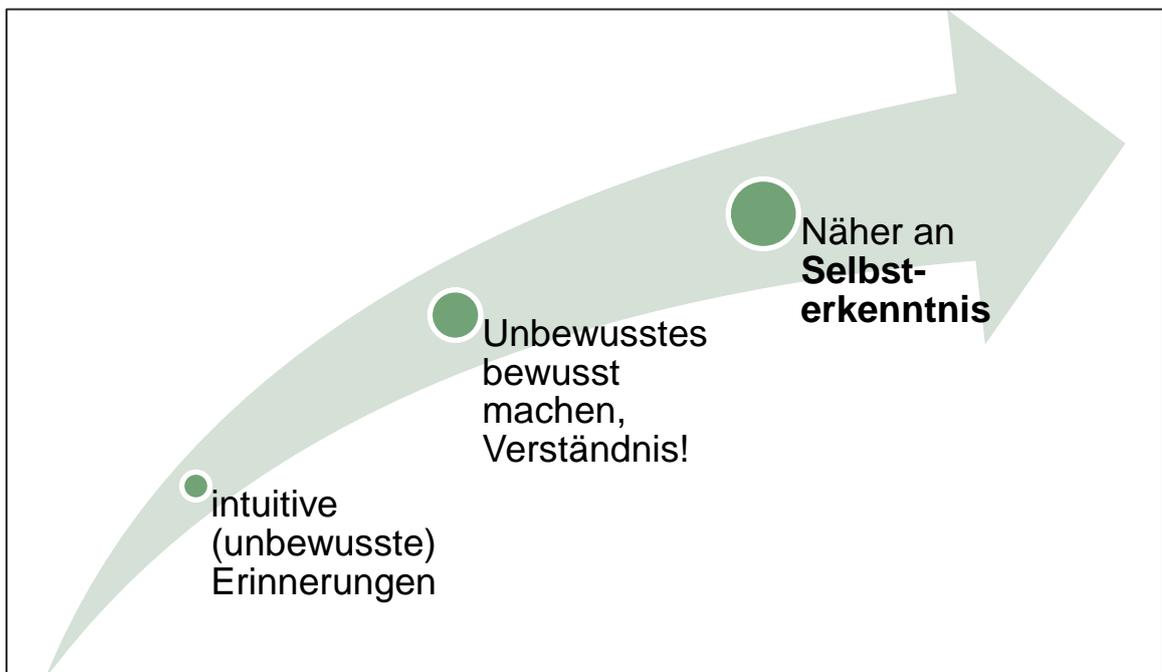


Abb.²¹: Darstellung der Bedeutung von Erinnerungen mit dem Ziel der Selbsterkenntnis.

²⁰ Abbildungen (Formeln): ClipArt

²¹ Eigene Zusammenfassung, vgl. Oehler, R., Was kann Psychologie?, Wer wir sind und wie wir sein können, Weinheim und Basel 2009, S. 134

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank

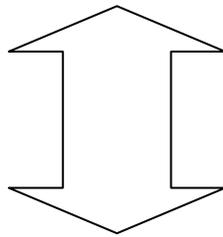
3.4 Das Schattenkonzept

„Wer über seinen Schatten springt, hat plötzlich die Sonne im Gesicht.“

(Zitat von Anke Maggauer-Kirsche, deutsche Lyrikerin)

22

Schatten: Persönlichkeitsanteile, die wir bei uns selbst nicht erkennen können oder wollen, die uns also fremd sind und abgespalten werden.



Was sind Schatten?



Abb.²³: Schattenseiten

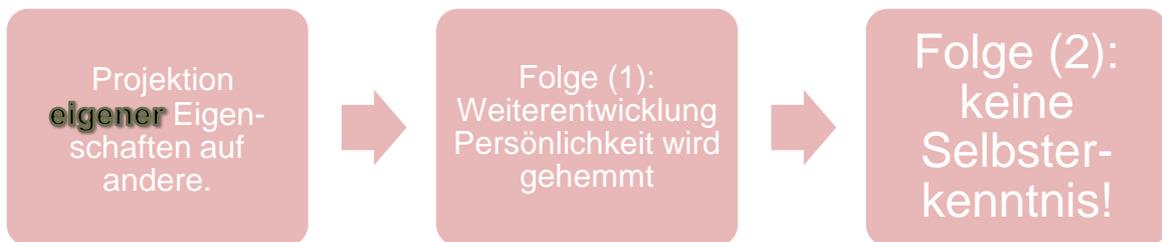
²² URL für das Zitat: <http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fgutezitate.com%2Fzitate-bilder%2Fzitat-wer-uber-seinen-schatten-springt-hat-plotzlich-die-sonne-im-gesicht-anke-maggauer-kirsche-114851.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fgutezitate.com%2Fzitat%2F114851&h=400&w=850&tbid=y1XEIudstJldgM%3A&docid=tUpbmTkJe6OteM&ei=j6zAVa-WAomqywPDmpTACA&tbm=isch&iact=rc&uact=3&dur=1212&page=3&start=45&ndsp=24&ved=0CMgBEK0DMDZqFQoTCO-Zpsizj8cCFQnVcgodQw0FiA> [Stand: 04.August 2015]

²³ Grafik wurde eigenständig erstellt.

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank

Das Problem mit den Schatten



Formel:

„Alles, was Sie bei anderen wahrnehmen, hat in erster Linie etwas mit Ihnen selbst zu tun.“

24

$$(a + b)^2$$

$$\int x^{\sum_{k=1}^n A(k)} dx$$

25

²⁴ URL: http://www.dr-mueck.de/HM_Beziehung/Schatten-Suche_Projektion.htm
[Stand: 04.August 2015]

²⁵ Abbildungen (Formeln): ClipArt

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

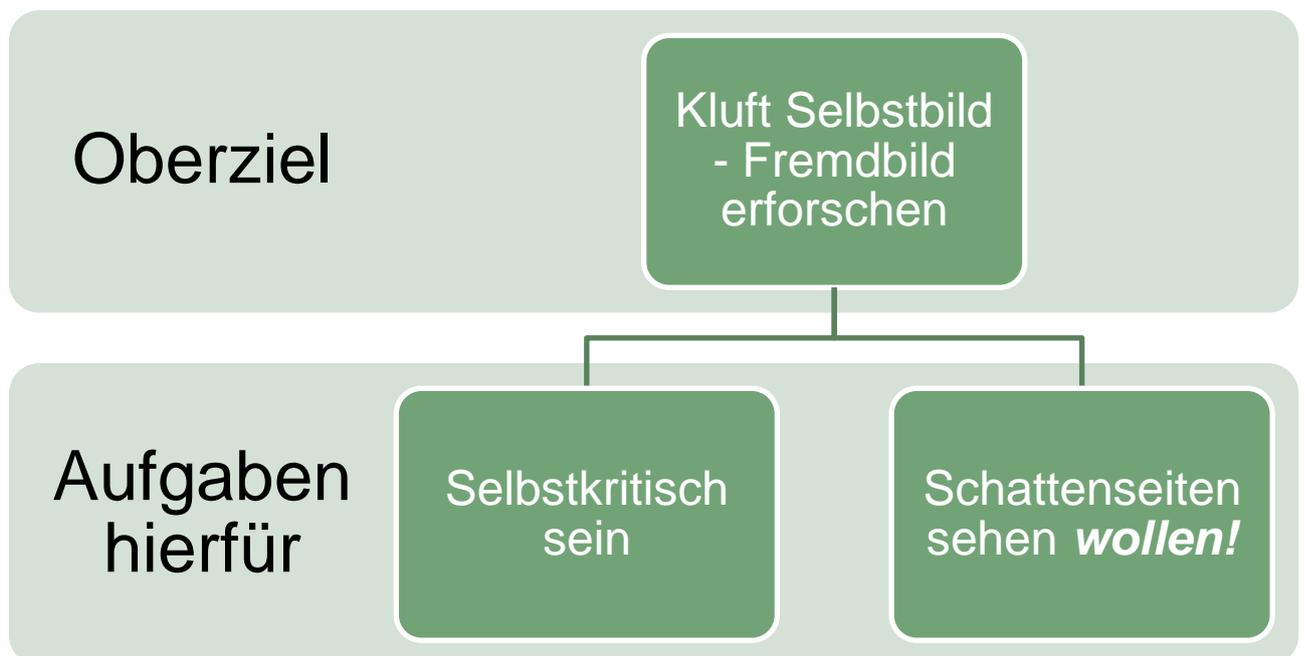
Pascal Frank

Folgende Tabelle²⁶ hilft bei Erforschung eigener Schattenseiten:

Person	Problem	Rückschluss	Konsequenz
Nebensitzer in der Schule	Heute Morgen ist er extrem schlecht gelaunt. Er lässt sie auch noch an mir aus.	<u>Möglichkeit:</u> Selbstkritisches Denken offenbart mir, dass ich selbst miese Laune an diesem Morgen hatte.	Schlechte Laune meines Nebensitzers war vielleicht lediglich eine Projektion meiner eigenen Laune.

Tabelle: Musterbeispiel alltäglicher „Schattenseiten“.

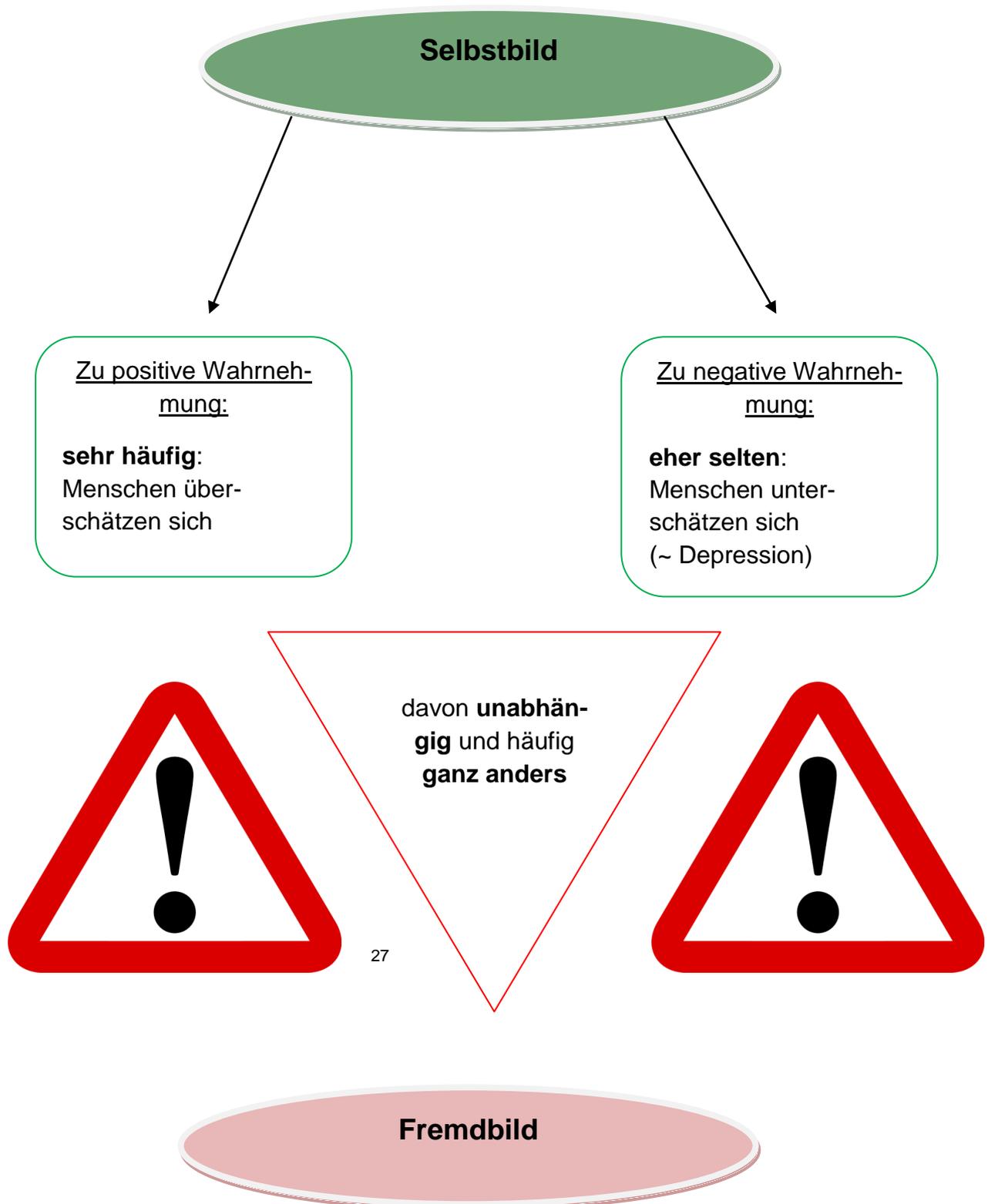
Wichtigste Aufgaben für Selbsterkenntnis



²⁶ URL: http://www.dr-mueck.de/HM_Beziehung/Schatten-Suche_Projektion.htm
[Stand: 04.August 2015]

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank



9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank

4. Gespräche als möglicher Weg

„Wer mit mir reden will, der darf nicht bloß seine eigene Meinung hören wollen.“

(Zitat von Wilhelm Raabe, deutscher Dichter)

28



Abb.²⁹: Gespräch

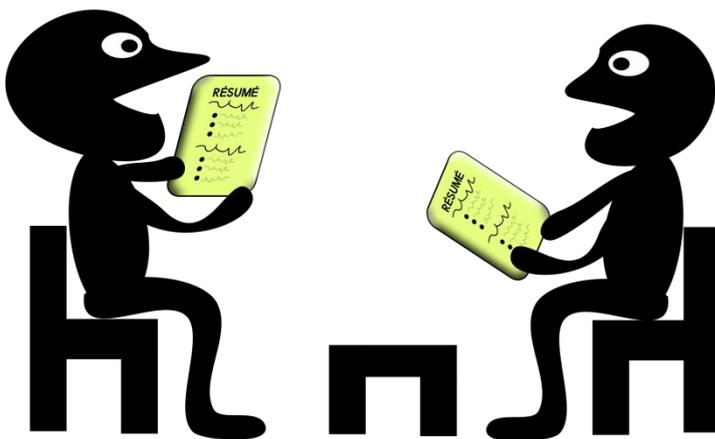
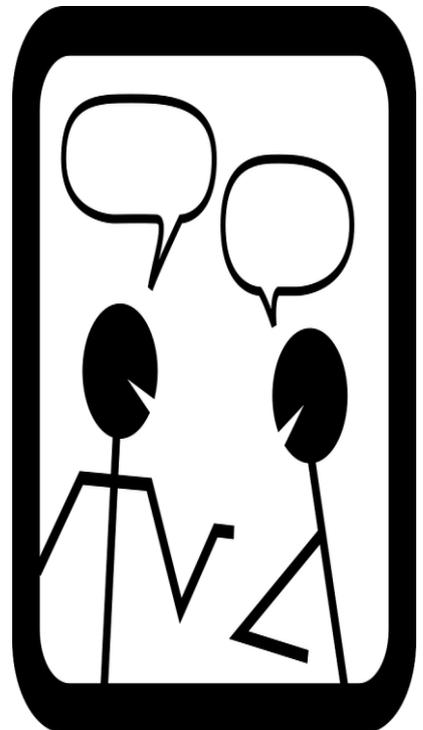


Abb.³⁰: Gespräche



²⁸ URL für das Zitat: <http://www.zitate.de/kategorie/Gespr%C3%A4ch> [Stand: 6.August 2015]

²⁹ Abbildung Gespräch 1 (Playmobilfiguren): Wurde eigenständig erstellt.

³⁰ Abbildungen 2+3 (Gespräche): ClipArt

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank



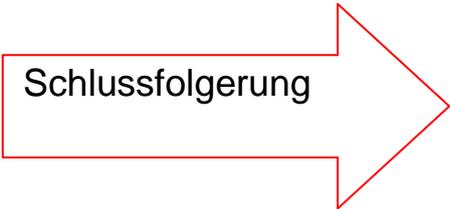
- Fremdbilder nur durch Gespräche wahrnehmbar



- Häufig kennen uns andere besser (neutralere Sicht)



- Gespräche als Weg: Fremdbilder durch andere erkennen, Selbstbild optimieren



Schlussfolgerung

Wer sich anderen gegenüber öffnet, erhält die Chance mehr über sich zu erfahren.

Ein paar Worte zum Schluss ...

Letztlich: Es gibt nicht die perfekte Selbsterkenntnis.

Die Psychologie weist uns einen groben Weg.

Es liegt jedoch an uns, inwieweit ..

... wir uns kritisch sehen *können* und *wollen*...

... und somit eine Erkenntnis des Selbst zulassen.

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank

5. Anhang

5.1 Leitfragen zur Beschreibung der eigenen / einer fremden Person

Leitfragen für die Beschreibung der eigenen Person	Leitfragen für die Beschreibung der anderen Person
1) Wie würde ich mich einer fremden Person in einer möglichst kurzen Zeit beschreiben? (Eventuell: Begründung)	1) Würdest du die Person als introvertiert oder extrovertiert einschätzen? (Warum?)
2) Was kann ich wirklich gut? (Stärken!)	2) Was sind ihre Stärken?
3) Was sind meine größten Schwächen?	3) Was sind ihre Schwächen?
4) Wann bin ich (Regelmäßigkeit) bzw. war ich in meinem Leben richtig glücklich? (Warum?)	4) Wann hast du die Person glücklich erlebt? (Gibt es Regelmäßigkeiten?)
5) Welches sind die drei Dinge, die ich am liebsten im Leben machen würde?	5) Welche 3 Dinge würde die Person am liebsten im Leben machen?
6) Welche Charaktereigenschaften würdest du dir selbst von den folgenden (gerne weitere) am ehesten zuordnen? abenteuerlustig, aggressiv, fleißig, leichtgläubig, leichtsinnig, zögerlich, lebenswert, zielstrebig, friedlich, gefühlvoll, gefühllos, freundlich, unfreundlich, chaotisch, charismatisch, diszipliniert, verträumt, empathisch	6) Welche Charaktereigenschaften würdest du der Person von den folgenden (gerne weitere) am ehesten zuordnen? abenteuerlustig, aggressiv, fleißig, leichtgläubig, leichtsinnig, zögerlich, lebenswert, zielstrebig, friedlich, gefühlvoll, gefühllos, freundlich, unfreundlich, chaotisch, charismatisch, diszipliniert, verträumt, empathisch
7) Was wären meine drei berühmten Wünsche an die Fee?	7) Welche drei Wünsche würdest du der Person am ehesten zutrauen?
8) Was möchte ich unbedingt vor meinem Tod erlebt haben?	8) Schätze die Person ein: Was möchte sie in ihrem Leben unbedingt erleben?

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank

5.2 Literaturverzeichnis

- Oehler, R., Was kann Psychologie?, Wer wir sind und wie wir sein können, Weinheim und Basel 2009, S. 131ff.
- URL: <http://www.evidero.de/dem-bauchgefuehl-vertrauen> [Stand: 02.August 2015]
- URL: <http://www.zenpower.de/koerperintelligenz-die-weisheit-des-koerpers/> [Stand: 04.August 2015]
- URL für das Zitat (3.4):
<http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fgutezitate.com%2Fzitate-bilder%2Fzitat-wer-uber-seinen-schatten-springt-hat-plotzlich-die-sonne-im-gesicht-anke-maggauer-kirsche-114851.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fgutezitate.com%2Fzitat%2F114851&h=400&w=850&tbid=y1XEIudstJldgM%3A&docid=tUpbmTkJe6OteM&ei=j6zAVa-WAomqywPDmpTACA&tbn=isch&iact=rc&uact=3&dur=1212&page=3&start=45&ndsp=24&ved=0CMgBEK0DMDZqFQoTCO-Zpsizj8cCFQnVcgodQw0FiA> [Stand: 04.August 2015]
- URL: http://www.dr-mueck.de/HM_Beziehung/Schatten-Suche_Projektion.htm [Stand: 04.August 2015]
- URL für das Zitat (4.):
<http://www.zitate.de/kategorie/Gespr%C3%A4ch> [Stand: 6.August 2015]

Bilder

- ClipArt wurde überwiegend verwendet.
- <http://www.individuatio.de/wp-content/uploads/2011/01/Sokrates.jpg> [Stand: 11.10.15]
- Titelbild:
Grafik wurde nach folgender Vorlage gestaltet: URL: <http://www.heimarbeit.de/wp-content/uploads/2014/04/Der-Weg-zur-Selbsterkenntnis.jpg> [Stand: 07.August 2015]
- URL des Bildes (Rorschachtest):
<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a7/Rorschach1.jpg> [Stand: 30. Juli 2015]

9. Wie viel Selbsterkenntnis ist möglich?

Pascal Frank

5.3 Selbstständigkeitserklärung

Ich, Pascal Frank, versichere, dass ich die hier geschriebene Arbeit selbstständig, ohne fremde Hilfe und nur mit den angegebenen Quellen erstellt habe.

Ort und Datum

Unterschrift



Verfasser: Pascal Frank
E – Mail: P.T.Frank@gmx.de