



Innere Kräfte entwickeln - Selbstwert stärken - Authentisch leben

Der NEWSLETTER

Guten Tag, liebe Leserinnen und Leser,
hier ist er wieder, der **Resilienz-Newsletter**. Er hat ein neues Outfit bekommen. Sie erhalten ihn ab jetzt wieder regelmäßig. In dieser Ausgabe geht es vor allem um das Thema

Persönlichkeit.

Dazu gibt es Informationen, Denkanstöße und Impulse. Ich wünsche Ihnen eine angenehme und anregende Lesezeit. Ihre



Eine Persönlichkeit
ist ein Mensch,
der sich und
anderen nichts
vortäuschen muss.

© Dr. Fritz P. Rinnhofer,
Manager und Publizist

Kennen Sie die Redensart „Keiner kann aus seiner Haut heraus.“? Sie ist richtig, so weit sie auf dauerhafte **Persönlichkeitsmerkmale** zielt. Dazu zählen Verhaltensweisen, Motive und Eigenschaften, die sich durch Geburt und Umgebung, Erziehung und Lernen herausbilden. Jeder Mensch

hat seine unverwechselbare **Persönlichkeit**. Es ist sein **Wesenskern**, der durch das ganze Leben hindurch derselbe bleibt.

Wie gelingt es dann Menschen, sich dennoch im Lauf ihres Lebens zu **verändern**? Innerhalb dieses Rahmens seiner überdauernden Persönlichkeitsmerkmale hat jeder Einzelne viele **Wahlmöglichkeiten**. Er kann sich für oder gegen bestimmte Gedanken und Verhaltensweisen entscheiden. Er kann beeinflussen, ob er in erster Linie seine Stärken und Fähigkeiten entfaltet, oder ob er seinen Schwächen mehr **Aufmerksamkeit** widmet. Und er kann eher positiv oder eher destruktiv auf die Menschen in seiner Umgebung einwirken. In diesen Reaktionen zeigt und entwickelt sich die **Resilienz** des einzelnen. Und wie er diese Wahlmöglichkeiten verwirklicht, macht einen großen Teil seiner **Persönlichkeitsentwicklung** aus.

Ein Schlüssel zur Erkenntnis von **Persönlichkeitsmustern** ist das **Enneagramm**.

Es ist ein **Persönlichkeitsmodell**, das neun **Persönlichkeitsstile** unterscheidet. Dabei macht es die **Entwicklungspotenziale** der einzelnen Stile und die dynamischen Verbindungen zwischen ihnen deutlich.

DATEN UND FAKTEN

Wussten Sie, dass ...

... bis vor kurzem in der Persönlichkeitspsychologie die Auffassung herrschte, dass mit etwa 30 Jahren der Charakter ausgebildet ist und dann auch so bleibt?

... wissenschaftliche Studien aber in den vergangenen Jahren gezeigt haben, dass sich die Persönlichkeit während des gesamten Lebens verändern kann?

... es sogar im späten Erwachsenenalter ein Veränderungspotential in der Persönlichkeit gibt, das wir häufig nicht genügend ausschöpfen?

... Menschen, wenn alles glatt läuft, eher den Weg des Wohlbefindens für die persönliche Entwicklung wählen, kritische Lebensereignisse uns dagegen eher auf den Weg der Weisheit führen?

Quelle:
Ursula M. Staudinger, Columbia University

Die Aufgabe des Lebens besteht nicht darin, auf der Seite einer Mehrzahl zu stehen, sondern dem inneren Gesetz gemäß zu leben.

Marc Aurel

Vergleiche hinken - und machen uns schwach

von Monika Gruhl



- ♣ In der Clique von Sandra ist Freitag- nachmittag immer Joggen angesagt, um das Wochenende einzuläuten. Gemeinsam laufen oder walken, schauen wer schneller ist, hinterher noch kurz was trinken und dann das Gefühl, man hat das Wochenende toll begonnen. Sandra macht auch mit. Meistens. Viel lieber legt sie sich mit einem Cappuccino und einem Buch in den Liegestuhl - schon der Gedanke daran gibt ihr das Gefühl von Freizeit, Freiheit, Erholung.
- ♣ Hannes ist mit einigen Elternpaaren aus der Kita befreundet. Engagement in der Kita wird vorausgesetzt, die Kinder sollen die bestmöglichen Voraussetzungen für ihre Entwicklung bekommen. Was sie verbindet, sind Vorstellungen von korrektem Verhalten. Vegetarische Ernährung ist zurzeit eine davon, Tendenz: vegan. Die es schaffen ihren Kindern das schmackhaft zumachen, sind die noch besseren Eltern. Hannes isst gerne Schnitzel, Bratwurst, Schinkenbrötchen. Inzwischen nur noch heimlich.
- ♣ Lisa ist viel und gern mit ihren drei Freundinnen zusammen. Sie mag es eigentlich bequem. In Jeans und Turnschuhen fühlt sie sich am wohlsten und es ist ihr völlig egal, von welchem Designer die stammen. Die Mädels sind immer wie aus dem Ei gepellt, Schminken und Frisieren selbstverständlich, sogar beim Sport. Lisa zwingt sich also in gute Klamotten, ärgert sich schon vorm Spiegel darüber, dass sie sich in einer Stunde wieder abschminken muss. Trotzdem erreicht sie nie den Chic ihrer Freundinnen.

Alle drei passen sich den Vorstellungen ihrer Gruppe an, obwohl es nicht die ihren sind. Das kennen wir alle!

Wir wollen dazugehören und glauben oft, dass uns das am besten gelingt, wenn wir so sind wie alle anderen. Tatsächlich ist diese Anpassungsfähigkeit ganz wichtig im Leben. Nicht nur, weil wir so viel besser miteinander zurechtkommen, wir kommen auch mit Veränderungen gut klar. Uns an Vorbildern zu orientieren gibt uns Sicherheit und bringt uns weiter. Uns mit anderen zu vergleichen kann uns sogar anspornen.

Sich immer abgrenzen und bis ins Kleinste die individuelle Nummer zu geben, ist auch anstrengend und macht es anderen schwer mit uns. Übertreiben wir es aber mit Anpassen und Vergleichen, dann machen wir uns schwach.

BUCH-TIPP:



- Wie kann ich mich selbst besser verstehen?
- Wie kann ich mich mit meinen Stärken und Schwächen wahrnehmen und akzeptieren?
- Welche konkreten Schritte helfen mir, meine Unzufriedenheit zu überwinden, und wohin führt mich optimale Entwicklung?
- Wie sind die Menschen in meiner Umgebung? Warum denken und handeln sie so und nicht anders?
- Wieso erlebe ich immer wieder ähnliche Konflikte? Wie kann ich mit bestimmten Menschen besser zurecht kommen?

Solche Fragen stellt sich jeder. Sie sind leichter zu lösen, wenn ich meine Stärken, Eigenheiten, Leidenschaften und Schwachpunkte kenne und gut damit umgehen kann.

Monika Gruhl bringt in diesem Buch Fragen der Persönlichkeitsentwicklung und des Umgangs mit anderen mit dem Instrumentarium des Enneagramms prägnant auf den Punkt.

Ein Buch, das grundlegende Erkenntnisse vermittelt, indem es nicht nur charakteristische Verhaltensmuster und Lebensthemen beschreibt und widerspiegelt, sondern auch Lösungsstrategien und Entwicklungswege aufzeigt.

Mit umfassenden Fallbeispielen, zahlreichen im Coaching erprobten Impulsen und Übungen: ein Leitfaden für den privaten und beruflichen Alltag.

Wenn wir gegen unsere Wünsche leben

Das Stichwort ist „sich verbiegen“. Sicher kommen Ihnen gleich auch einige Situationen in den Sinn, wo Sie sich anpassen, vielleicht sogar das Gefühl haben, Ihre Wünsche zu übergehen und gegen sich selbst zu leben. Oder Sie kennen jemanden, der das tut.

Dieses Gegen-sich-selbst-leben ist enorm anstrengend. Wir verlieren an Ausstrahlung, wenn wir uns verleugnen und, noch schlimmer: Wir säen Selbstzweifel, sind vielleicht sogar zornig auf uns selbst, weil wir nicht einfach machen, was wir möchten.

Ständig Gleichheit herzustellen und keine Unterschiede auszuhalten, hat also einen hohen Preis. Es geht ja gar nicht um richtig oder falsch, es geht einfach darum, dass man manchmal der Laubbaum im Nadelwald ist. Dass der Laubbaum auf die Idee kommt, er wäre nicht in Ordnung, liegt daran, dass er zufällig im Nadelwald steht. Wenn er gedeihen will, kann er sich aber deswegen keine Nadeln wachsen lassen. Das schafft er einfach nicht.

Woran erkennt man, was dran ist?

Sie wissen es Im Grunde schon: Ihr eigenes Gefühl sagt es Ihnen.

„Ein alter Volksmund sagt, dass Vergleiche immer hinken. Ich füg' ergänzend da hinzu, dass sie mir stinken.“, singt Joana.

Wann immer es Ihnen richtig stinkt, sich anzupassen, dann ist gegensteuern angesagt.

Was es dazu braucht? Ein bisschen Mut, sich dazu zu bekennen. Sie sind oder denken in diesem Punkt einfach anders als Ihre Familie, Freunde oder Kollegen. Vertrauen Sie darauf, dass Sie sich trotzdem verbunden bleiben, auch wenn Sie sich in einigen Punkten unterscheiden.

Und manches Mal werden Sie ein Aufatmen hören. Denn oft passen sich andere insgeheim auch an, weil sie denken „alle wollen das so, dann beuge ich mich halt der Mehrheit“. Wie schön ist es, wenn Sie auch noch für andere ein Vorbild werden, zu sich zu stehen.

Von diesem Stehvermögen, sich selbst treu zu bleiben, kann man nie genug haben! Und ganz nebenbei sind Sie so, wie Sie sein möchten. Das entspannt und macht glücklicher.

Das Große ist nicht, dies oder das zu sein,
sondern man selbst zu sein.

S.Kierkegaard

SEMINAR-TIPP:

Schön und gut, werden Sie vielleicht sagen. Aber wie finde ich heraus, wer ich selbst bin? Und wie kriege ich es hin, das auch zu verkörpern und zum Blühen zu bringen?

Diese Angebote unterstützen Sie darin, Ihre Persönlichkeit, Ihren inneren Kern, Ihr Selbst zu entdecken, zu entwickeln und zu stärken.

Sichern Sie sich einen Platz.

[Hier geht's zur Anmeldung.](#)

Oder kommt für Sie eher ein Einzelcoaching in Frage?

[Dann klicken Sie hier.](#)

Seminar:

Das Enneagramm

Menschen begegnen

Menschen (er)kennen

Menschen entwickeln

Freitag, 26. Sept., 15.30 Uhr bis

Sonntag, 28. Sept., 13.00 Uhr

In diesem Seminar

- ▶ bekommen Sie einen systematischen Einblick in typische Beweggründe und Verhaltensweisen.
- ▶ lernen Sie auf der Grundlage des Enneagramms sich selbst, Ihre eigenen Reaktionen und Motive besser verstehen.
- ▶ gewinnen Sie ein tieferes Verständnis für die Menschen im jeweiligen Umfeld, ihre Verhaltensweisen und Handlungsmotive.
- ▶ lernen Sie das Enneagramm als effektive methodische Grundlage kennen, um unterschiedliche Beziehungen positiv und dem Kontext angemessen zu gestalten.

Resilienzzentrum

Die Experten für Aus- und Weiterbildung

Resilienzcoaching - Resilienztraining - Resilienz-Weiterbildungen

Resilienz - Basistraining:

Mi. 01.10 - So. 05.10.14 (kombiniert mit einer Ayurveda-Kur)

Fr, 10.10. - So, 12.10.14 (Frankfurt / Main)

Mi, 12.11. - Fr. 14.11.14 (Rondo Seminarhaus Lembruch)

Mi. 21.01. - Fr. 23.01.15 (Rondo Seminarhaus Lembruch)

Weitere Termine für Resilienz Basistrainings [hier](#)

Start für die nächste **Resilienz-Coach-Weiterbildung** am 04.12.2014

Start für die nächste **Resilienz-Trainer-Weiterbildung** am 07.05.2015



Resilienz
Zentrum

Voraussetzung für die Weiterbildung zum Resilienzcoach und zum Resilienztrainer ist die Teilnahme am **Resilienz-Basistraining**.

Schauen Sie daher zeitig nach passenden Terminen.

Info und Anmeldung für alle Veranstaltungen: info@resilienzzentrum.de

Impressum/Copyright

Herausgeber: [Resilienzzentrum / Monika Gruhl](#)

Redaktion: [Monika Gruhl](#)

WEB: <http://www.monikagruhl.de>

Heger Str. 27/28, 49074 Osnabrück

mg@resilienzzentrum.de

Der Inhalt dieses Newsletters ist urheberrechtlich geschützt. Alle Texte, Abbildungen und Fotos sind - soweit nicht anders vermerkt - von Monika Gruhl. Zur Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck bedarf es einer ausdrücklichen, schriftlichen Genehmigung der Verfasserin.