

Persönlichkeitsentwicklung: Bewusstes Handeln durch Selbstreflexion

Albert Metzler | Inspiration, Köln: Die Voraussetzung für verantwortungsvolles Handeln liegt gerade in dem Bewusstsein darüber, dass wir fremden Einflüssen unterworfen sind. Reflektiert man diese Gegebenheit und erkennt in der Folge die wirkenden Faktoren, kann man selbstbestimmt entscheiden, ob und inwieweit man diesen Beeinflussungen folgt. So bleibt das eigene Handeln individuell gestaltbar und unterliegt demnach weiterhin der persönlichen Verantwortung. Die Ablehnung dieses Prozesses ist umgekehrt genauso selbstbestimmt, die Berufung auf die Determiniertheit unseres Tuns verantwortungslos. Ihre Verantwortung beginnt sofort mit jeder Erkenntnis – und fordert von Ihnen ständig neue Erkenntnisse. Der erste Schritt zu jeder Erkenntnis liegt in jedem Menschen selbst.

Wann haben Sie sich das letzte Mal gefragt, wer Sie sind, warum Sie tun, was Sie tun, und wo Ihre Ziele (Ihre langfristigen, nicht die von heute oder morgen) liegen? Wenn das sehr lange her ist, ist das ein Zeichen, dass Sie sich vernachlässigt haben, dass Sie sich möglicherweise selbst gar nicht mehr so genau kennen, dass Sie vielleicht aus den Augen verloren haben, weshalb Sie überhaupt den Weg eingeschlagen haben, auf dem Sie sich gerade befinden. Und wer nichts oder zu wenig über sich weiß, wird der Grundannahme unserer Determiniertheit zufolge blind handeln. Und blindes Handeln ist sicher keine besonders schöne Voraussetzung für persönlichen oder beruflichen Erfolg. Dabei ist die Lösung zu all dem sehr einfach: Die Augen sollen geöffnet werden.

Dass Menschen unterschiedliche Persönlichkeiten sind und unterschiedliche Persönlichkeiten haben, scheint nicht ausgesprochen werden zu müssen, so selbstverständlich ist es. Dennoch vergisst es jeder einzelne nur allzu oft für sich selbst.

Unsere Persönlichkeit gehört nämlich im Allgemeinen so sehr zu uns, dass wir sie, während wir sie leben, einfach vergessen. Unser Gegenüber sieht sie aber und verhält sich zu uns entsprechend. So wundert sich dann mancher vielleicht, warum ganz unterschiedliche Menschen sich ihm gegenüber ganz ähnlich verhalten, warum in seinem Leben andauernd die gleichen Konflikte entstehen und über mehr solcher Dinge.

Derjenige, der sich kennt, der weiß, wie er wirkt und warum er so wirkt, wird sich nicht wundern, sondern damit oder daran arbeiten können. Die Persönlichkeit kann gewünschte Entwicklungen fördern oder behindern. Besonders wichtig ist deshalb die Kenntnis der eigenen Persönlichkeit und ihrer Wirkung bei Personen, die Verantwortung tragen, Entscheidungen vermitteln oder Menschen begleiten müssen.

„Persönlichkeit“ ist allerdings ein sehr umfassender Begriff, der zudem meist mit Wunschvorstellungen von Omnipotenz verbunden ist: Jeder will eine „Persönlichkeit“ sein.

Persönlichkeit in einem viel schlichteren Sinn besitzt aber bereits jeder schon. Die Frage ist nur, ob es tatsächlich die Persönlichkeit ist, die er darzustellen vermeint, die ihm auf seinem Weg weiterhilft oder die seinem innersten Wesen entspricht. Ist Letzteres nicht der Fall, bleibt „Persönlichkeit“ auf die Funktion einer Maske beschränkt – eine Maske, die schnell abfallen kann und oft durchschaubar ist.

Wer sind Sie? Was stellen Sie dar? Wo kommen Sie her? – Dies sind Fragen, die Sie möglicherweise glauben, zügig beantworten zu können: „Stefan Mustermann, Human Resources Manager, großbürgerliches Elternhaus“. Aber was bedeutet das? Wie prägt das Ihr Auftreten, Ihr Ansehen bei anderen, Ihren Umgang mit Konfliktsituationen oder Erfolgen?

Forschen Sie einmal Ihrer Persönlichkeit nach und Sie werden feststellen, wie groß die Auswirkungen ihrer Details auf Ihr Dasein wirklich sind. Mancher, der diese Betrachtung schon anstellte, konnte hinterher bemerken, dass er, ohne es zu wissen, jemand war, den er nie bei sich vermutet hätte: Nur die anderen haben ihn so gesehen, für ihn selbst war seine Persönlichkeit so „selbstverständlich“, dass sie ihm letztlich weitgehend unbekannt war.

Vereinfacht kann Ihre „Persönlichkeit“ auf vier Fundamente, die ihre Entwicklung bestimmt haben oder bestimmen, zurückgeführt werden:

- 1. Ihre Herkunft**
- 2. Ihre „Erbschaft“**
- 3. Ihre Rollen**
- 4. Ihre Aufgaben**

Wenn Sie sich die Zeit nehmen und diesen, Ihr privates und berufliches Leben bestimmenden Fundamenten tiefere Aufmerksamkeit schenken, kann Ihre Persönlichkeit Ihnen selbst plastischer werden. Versuchen Sie sich einmal mit Ihrem Wissen über sich selbst mit fremden bzw. anderen Augen zu sehen.

Dies heißt genauer für:

1. Ihre Herkunft:

In der heutigen Zeit scheinen wir uns in unserer Herkunft kaum voneinander zu unterscheiden: Es gibt eine breite Mittelschicht, sehr verwandte Sozialisationen, beispielsweise durch die gleichen medialen Erfahrungen beim Fernsehkonsum und dergleichen mehr.

Mit steigender Position senken sich die Unterschiede nachgewiesenermaßen immer mehr gegen Null: Sich ähnelnde Elternhäuser, Ausbildungswege, Berufs- und Familieninteressen. All dies darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass es sich nur um Ähnlichkeiten handelt. Im Einzelfall haben nämlich gerade die Nuancen ausschlaggebende Bedeutung. So kommen vielleicht Sie und Ihr Kollege beide aus bürgerlichen Elternhäusern, besuchten beide das Gymnasium und studierten anschließend im In- und Ausland BWL – aber schon allein, dass Sie Geschwister hatten und er nicht, hat sie beide zu gänzlich unterschiedlichen Persönlichkeiten werden lassen, mit unterschiedlichen Vor- und Nachteilen. Und gerade bei sonstiger Ähnlichkeit fallen solche Unterschiede besonders ins Gewicht.

Im Falle der Geschwisterschaft kann es zum Beispiel so aussehen, dass Sie im Gegensatz zu Ihrem Kollegen positiv besonders teamfähig sind, weil Sie schon mit Ihren Geschwistern eine verschworene Gemeinschaft bildeten, oder negativ eben gerade nicht besonders teamfähig sind, weil Ihre Kindheit und Jugend ein einziger Konkurrenzkampf war, den Sie verinnerlicht haben. – Sie begreifen, worauf es hinausläuft: Es geht um die Frage, wie Sie durch Ihre Herkunft geprägt sind. Welche Erziehung haben Sie genossen? Wohin haben einzelne Punkte daraus geführt? Aus welchem gesellschaftlichen Umfeld stammen Sie und wie hat dies Ihr Selbstbewusstsein gefördert oder eingeschränkt?

2. Ihre „Erbschaft“:

Uns werden ins spätere Leben aber noch mehr als Erziehung und gesellschaftliche Herkunft mitgegeben, Dinge, die nicht unterschätzt werden dürfen, obwohl sie meist ausgeklammert werden, weil sie, obwohl sie bedeutsam sind, nach einer nicht existierenden Moral, die man sich wünscht, keine Bedeutung haben sollen.

Es geht um die „Erbschaft“, die man sich nicht aussuchen und auch kaum verändern kann: die Statur, das Aussehen des Gesichts, die Dichte des Haars, körperliche Dispositionen (die geerbte Anlage zur Migräne beispielsweise) und vieles mehr. Ihre „Erbschaft“ prägt und prägt, wie Sie zugeben werden müssen, Ihr Leben. Die Frage ist: wie? Und vor allem: wie Sie damit umgehen.

Die Frage, ob ein gut aussehender Bewerber bei einem weniger gut aussehenden Personalchef möglicherweise schlechte Karten hat, ist nicht zu unterschätzen. Wie beeinflusst unser Aussehen oder unser Körperbefinden unsere Haltung anderen gegenüber? Lässt sich bei Ihnen vielleicht die Beobachtung bestätigen, dass kleinere Menschen hartnäckigere Kämpfer (oder Verhandler) sind, weil sie von Anfang an mehr auf sich aufmerksam machen mussten. Oder die gegenteilige Beobachtung, dass besonders große Menschen manchmal zu einer ruhigen Überblickshaltung neigen? Welche „Erbschaft“ haben Sie mitbekommen und welche Richtung gibt sie Ihrem Leben und Verhalten?

3. Ihre Rollen:

Unabhängig von Herkunft und „Erbschaften“ wachsen wir auch in Rollen hinein oder erobern sie uns. Diese Rollen, die wir schließlich „spielen“, prägen ebenfalls mehr und mehr, aber von uns selbst oft fast unbemerkt, unser Selbstverständnis, unser Auftreten und unsere Ausstrahlung. Ein häufig auftretendes Beispiel sind junge Leute, die zu Eltern werden. Vorherige Unabhängigkeit, Lockerheit und relative Unbekümmertheit gegenüber der Zukunft wandelt sich in Gebundenheit, Fürsorge und Sicherheitsbestreben. Eine Wandlung, die in vieler Hinsicht zu begrüßen und nur natürlich ist – wenn sie nicht zu einer Selbstaufgabe führt, die früher oder später dem Kind, als das alleinige Zentrum allen Lebensinteresses und aller Lebensangst, mehr oder weniger lästig sein wird; ein häufiger Konfliktpunkt in Familien. Andere Rollen als familiäre sind gesellschaftliche oder berufliche.

Niemand, der die Erfahrung gemacht hat, wird leugnen können, dass eine höhere berufliche Position auf der Stelle das Verhalten der Menschen, mit denen man zu tun hat, entsprechend einstellt. Durch dieses Verhalten (möglicherweise zurückhaltender aus Respekt, möglicherweise freundlicher aus durchschaubarem Interesse) wandelt man auch automatisch sein eigenes Verhalten und nimmt unmerklich eine neue Haltung an, die wiederum mehr und mehr im Positiven oder im Negativen die eigene Persönlichkeit zu bestimmen beginnt. Welche Rollen, d. h. Funktion oder Position, nehmen Sie privat, gesellschaftlich oder beruflich ein?

Und – die wichtigere Frage: Welche Erwartungen werden in diesen Rollen an Sie gestellt und wie werden oder wurden Sie dadurch geprägt oder verändert? In welcher Übereinstimmung oder in welchem Konflikt stehen Ihre Rollen zu Ihrer Individualität, wie Sie sie empfinden?

4. Ihre Aufgaben:

Sehr nahe an den Rollen, die Sie prägen, liegen die Aufgaben, die Ihnen gestellt sind und die sich durch Ihre Wiederholung oder durch andere Besonderheiten ebenso prägend auf Ihre Persönlichkeit auswirken. Ihre Rolle ist beispielsweise die des Personalleiters, zu Ihren derzeit immer wiederkehrenden Aufgaben gehört es, ältere Mitarbeiter davon überzeugen zu sollen, entweder eine Abfindung anzunehmen oder in Frührente zu gehen, in jedem Fall das Unternehmen zu verlassen. Die meisten Mitarbeiter sehen ihre Vorteile nicht, scheinen außerhalb ihrer Tätigkeit in diesem Unternehmen trotz finanzieller Polsterung keine Perspektive zu sehen und sitzen Ihnen enttäuscht und frustriert gegenüber.

Was macht eine solche Aufgabe mit Ihnen? Schwanken Sie in Ihrer eigenen Auffassung? Verhärteten Sie sich? Werden Sie zunehmend zynisch? Oder gelingt Ihnen vielleicht die Ihnen durchaus natürliche Freundlichkeit nur immer schlechter, weil sich die Gespräche in immer gleicher Weise zu wiederholen scheinen? – Welche Aufgaben hinterlassen ihre Spuren in Ihrer Persönlichkeit? Gibt es Aufgaben, die Ihnen immer wieder Freude machen und Sie motivieren? Warum ist dies so? Gibt es Aufgaben, die Sie zunehmend frustrieren oder nur langweilen? Was hat das für Gründe? Woher kommen eigentlich Ihre privaten, gesellschaftlichen oder beruflichen Aufgaben? Wer erteilt Sie Ihnen? Warum erfüllen Sie sie? Und welche Aufgaben werden Ihnen vorenthalten?