

Marc Fahrig

KENNST DU DICH?

Mit Selbstbewusstsein in ein erfülltes
und glückliches Leben

© 2019 Marc Fahrig
Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Verlag und Druck: tredition GmbH,
Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN Taschenbuch: 978-3-7482-3726-6
ISBN Hardcover: 978-3-7482-3727-3
ISBN e-Book: 978-3-7482-3728-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

INHALTSVERZEICHNIS

PROLOG	7
01. KAPITEL SELBSTBEWUSSTSEIN	12
02. KAPITEL KONDITIONIERUNG UND PRÄGUNG	17
03. KAPITEL WER BIN ICH EIGENTLICH?	38
04. KAPITEL EIGENE INNERE SCHÄTZE	43
05. KAPITEL INNERE SCHÄTZE: STÄRKE ODER SCHWÄCHE	49
06. KAPITEL EIGENE ERFOLGE UND DEREN EINFLUSS	55
07. KAPITEL SPASS UND ERFÜLLUNG	66
08. KAPITEL TRÄUME, WÜNSCHE UND ZIELE	76
09. KAPITEL EIGENE ÜBERZEUGUNG	97
10. KAPITEL MITTEL UND WEGE ZUR SELBSTERKENNTNIS, ZUM SELBSTBEWUSSTSEIN UND ZUR SELBSTVER- WIRKLICHUNG	103
11. KAPITEL ZUFRIEDENHEIT MIT SICH SELBST	115
12. KAPITEL SINN DES LEBENS	119
13. KAPITEL VERTRAUEN IN SICH UND SEIN UNTERBEWUSSTSEIN	129
NACHWORT	135

PROLOG

Ein Zitat von der Managementberater-Legende Peter F. Drucker lautet „Erkenne Dich selbst“.

Kennst Du Dich? Ich behaupte, dass dies die wenigsten Menschen wirklich tun. Um sich selbst richtig kennenzulernen, sich seiner selbst wirklich bewusst zu sein, habe ich dieses Buch geschrieben: was Ihnen den Weg dazu aufzeigen wird und Ihnen die Anleitung gibt, die wirklichen Träume, Wünsche und Ziele für sich herauszufinden sowie den Weg zur Verwirklichung zu gehen.

Ich habe immer gedacht, die Antwort auf diese Frage längst zu kennen, und dann kam ich in meinem Leben doch an einen Punkt, an dem ich mir eingestehen musste, dass dies nicht der Fall war.

Es war der Punkt, an dem ich eine bewusste Zwischenbilanz über mein Leben gezogen hatte und mich gefragt habe, ob ich mit meinem Leben zufrieden bin, es genauso weitergehen soll oder ob ich etwas ändern muss.

Es war kein bestimmter Zeitpunkt, es war einfach mitten im Leben, nach langen Jahren im Job inklusive eines stetigen Aufstiegs auf der Karriereleiter, mitten in einer funktionierenden Beziehung und ohne wirkliche Probleme.

Ich würde mich als klassisch erfolgreich bezeichnen, aber ich spürte in mir immer mehr Fremdsteuerung und die Frage nach der Bedeutung meiner Tätigkeit für mich selbst wurde stärker.

Daher erschienen mir die Fragen nach dem „Was will ich und warum? Was habe ich erreicht? Lebe ich das Leben, was ich wirklich möchte?“ angebracht und so habe ich begonnen, mich mit diesem Thema zu beschäftigen.

Ich habe einige verheißungsvolle Bücher daheim aus dem Bücherregal genommen und mich wieder eingelesen, habe im Internet nach

neuen Quellen zu dem Thema gesucht und am Ende doch festgestellt, dass ich im Laufe der letzten Jahre bereits entsprechende Werke zu Erfüllung im Leben, Erfolg, Reichtum sowie Glück etc. gekauft hatte.

Das Verrückte war allerdings, dass ich einige Bücher wirklich nur angelesen oder gar nicht gelesen hatte.

Aber ich dachte bis zu diesem Zeitpunkt, ich wüsste über mich, meine Träume, Wünsche und Ziele bestens Bescheid!

Der innere Drang, mich einer selbstkritischen Prüfung zu unterziehen und Antworten auf die Fragen „Was habe ich erreicht? Lebe ich das Leben, das ich wirklich möchte? Wer bin ich eigentlich und was will ich?“ zu finden, haben mich aber dazu gebracht, dass ich mir fest vornahm, mich, unter anderem, mit den Büchern aus meinem Bücherregal zu beschäftigen und mir Klarheit zu verschaffen.

Ich nahm verschiedene Anläufe, unterbrach wieder, weil ich mich vom Alltag und meiner fälschlichen Überzeugung, den Durchblick zu haben, ablenken ließ, aber ich fand auch wieder zu der Arbeit mit den Büchern zurück, da mich die selbstgestellten Fragen nicht losließen und ich mir immer unklarer wurde, ob ich mich wirklich kannte oder ob ich nur einem Weg folgte, weil dieser Weg eigentlich doch ein allgemein erstrebenswerter, halt der ganz normale Weg ist.

Aus jungen Jahren kann ich mich noch an Träume und Wünsche wie den Beruf des Fußballprofis oder des Meeresbiologen erinnern, ich wollte in Kalifornien leben und einen Hubschrauber haben. Als Jugendlicher und als junger Erwachsener war mir klar, ich will hoch hinaus, einen guten Job bekommen und Karriere machen, viel Geld verdienen, ein tolles Haus, irgendwann eine tolle Beziehung mit einer tollen Frau haben, zum gegebenen Zeitpunkt eine Familie gründen, ein glückliches und erfülltes Leben führen.

Das sind doch eigentlich für einen Menschen erstrebenswerte Ziele, oder?

Allerdings erschien es mir nun mit jedem Tag, den ich mich mit mir selbst und meinen Büchern beschäftigte, die allesamt auf die Themen Erfolg, Glück, Wohlstand und Reichtum ausgerichtet waren, dass meine Lebensziele doch eher oberflächlich und verallgemeinert waren und zudem im Detail völlig undefiniert sowie unausgegoren. Mir fehlte zudem die klare Bekenntnis und Bestätigung in mir selbst dazu und es beschlich mich das Gefühl, dass ich eigentlich keine wirkliche Ah-

nung hatte, was ich denn wirklich genau will, wie viel davon und ob das überhaupt alles war. Mir war auch das Warum nicht klar. Erschreckend empfand ich, dass es dann nur eine logische Folge ist, dass mir auch die konkrete Vorgehensweise hinsichtlich des Wie fehlen muss, da ich offensichtlich nicht genau über mich und meine Ziele Bescheid wusste. Wie sollte es mir dann möglich sein, diese zu erreichen, wenn ich noch nicht einmal das Warum kannte?

Dieser Moment war der Startschuss zu meiner bewussten Entscheidung, sich mit mir selbst intensiv auseinanderzusetzen und mich selbst richtig kennenzulernen, damit ich meine wahren Träume, Wünsche und Ziele erkennen, definieren und damit beginnen konnte, sie zielgerichtet zu verfolgen.

Leider (heute sage ich Gott sei Dank) musste ich sehr schnell zwei Dinge feststellen. Zum einen wollte ich natürlich mal eine Standortbestimmung machen, die Aufnahme des Ist-Zustandes „Was habe ich erreicht, wo stehe ich heute?“, um überhaupt einen Überblick zu bekommen, wo ich gegenüber meinen oberflächlich definierten Zielen stand. Ich bemerkte dabei recht zügig, dass es Inhalte gab, von denen ich mich weit entfernt fühlte (es waren natürlich auch fantastische Feststellungen dabei und damit meine ich insbesondere, dass ich meine Frau kennengelernt habe und mein Sohn geboren wurde). Zum Zweiten, dass ich in der Tat wohl über etliche Jahre einer Art vorkonfektionierten Richtung gefolgt bin und mich an einer Prägung orientiert habe, die ich sehr stark an meinen Eltern und meinem direkten Umfeld festmachen konnte. An dieser Stelle möchte ich allerdings klarstellen, dass es kein Vorwurf ist, denn ich liebe meine Eltern sehr!

Ich bemerkte, dass meine oberflächlichen, unklar definierten Ziele eher einer Art klassischem oder konservativem Standard entsprachen, die vielleicht bei den meisten Menschen auf einem Wunschzettel landen würden, wenn man einen solchen für das Leben schreiben dürfte.

Mir war klar, dass ich weiter zurück in meine Vergangenheit musste, um herauszufinden, warum ich so bin, wie ich bin, was hat mich geprägt, beeinflusst und geformt.

Ich fand diese Punkte und es eröffneten sich aus dem Kennenlernen der Person klare Bilder, was ich hinsichtlich meines Denkens und meiner Einstellung behalten oder auch nicht behalten wollte. Ich erlangte Klarheit über meine wirklichen Träume, Wünsche und Ziele. Die ober-

flächliche undefinierte Strukturlosigkeit konnte ich gegen eine klare Liste austauschen, die mir genaue Inhalte aufzeigt und mir ein zielgerichtetes Handeln ermöglicht.

Dieses Buch habe ich geschrieben, um meine Erfahrung aus dem Prozess, mich selbst wirklich richtig kennenzulernen, mit Ihnen zu teilen. Ich möchte auch die Erkenntnisse, diverse Übungsinhalte und das Wissen, welches ich von meinem Coach Bodo Schäfer vermittelt bekommen habe, und eigene Erkenntnisse aus meinem Leben, der eigenen Horizont- und Wissenserweiterung aus verschiedenster Literatur mit Ihnen teilen und zudem meine persönlichen Empfindungen sowie Einschätzungen.

Einige Inhalte dieses Buches beruhen nicht auf meiner Entdeckung, sondern sind zu weiten Teilen bereits seit etlichen Jahren und auch Jahrzehnten existent. Ich schildere Ihnen lediglich aus meiner Sicht: einer Person, die sich mit den Inhalten aus wissender Literatur und mithilfe eines professionellen Coachingprogramms selbst bewusst geworden ist, was zu tun ist, um die wichtigste Grundlage dafür schaffen zu können und den Weg zu den eigenen Träumen, Wünschen sowie Zielen finden zu können. Diese Grundlage ist: sich selbst wirklich zu kennen.

Es gibt sehr viele Bücher, die den Fokus auf die Beschreibung von Handlungen, Maßnahmen und Verhaltensweisen gemäß dem Motto „Wie werde ich schnellstmöglich reich?“ legen. Die Bücher möchte ich nicht bewerten. Ich bin aber der Meinung, dass die entscheidende Grundlage von jedem Menschen für ihn und von ihm selbst vorher klar herauszuarbeiten und zu beantworten ist.

Deshalb möchte ich Ihnen mit diesem Buch aufzeigen, dass es vor allen anderen Dingen das Wichtigste ist, dass Sie sich selbst wirklich kennen und wie Sie dies für sich herausarbeiten können. Sie werden verstehen, dass Ihr Leben ansonsten in mehr oder weniger Teilbereichen in eine Richtung laufen kann, die nicht Ihren wahren Vorstellungen entspricht. Es läuft unter Umständen in eine Ihnen eingeprägte, vorgedachte oder vorgelebte Richtung und ehe Sie sich versehen, sind viele Jahre Ihres Lebens ins Land gezogen. Dann stellen Sie sich eines Tages die Frage, ob das tatsächlich das Leben ist, das Sie wollen, wenn Sie es sich zum Beispiel aussuchen könnten oder Sie einen Wunschzettel schreiben dürften.

Dieses Buch soll Sie dazu inspirieren, dass Sie es sich selbst schuldig sind, das in Ihrem Leben zu tun, was Sie erfüllt und Ihnen Spaß macht, denn bis dato wissen wir mit Gewissheit nur von einem Leben, das uns zur Verfügung steht. Es soll Ihnen aber auch erprobte und bewährte Techniken sowie Methoden aufzeigen, die ich nicht erfunden, aber selbst angewendet habe und die mich dazu befähigt haben, meinen Weg zu meinen Träumen, Wünschen und Zielen einschlagen zu können.

Es wäre doch schade und traurig, wenn man zum Ende seines Lebens auf viele Dinge zurückschauen müsste, die man nicht gemacht hat, weil man sich ihrer zu spät bewusst wurde oder sich nicht konsequent um ihre Realisierung bemüht hat.

Ich habe aus Gesprächen und meinem Coaching gelernt, dass es immer möglich ist, egal in welchem Alter, die Richtung zu wechseln. Ich habe an mir selbst aber auch gespürt, dass es sehr wertvoll ist, sich so früh wie möglich selbst zu kennen und sich selbst bewusst zu sein. Denn man tut sich nicht nur umso leichter mit dem Weg zur Realisierung seiner Träume, Wünsche und Ziele, man kann sie auch früher erreichen und somit länger genießen!

Ich möchte Sie mitnehmen auf eine Reise durch Ihre Vergangenheit, Entscheidungen für die Zukunft, das Entdecken von Hilfsmitteln und Möglichkeiten bis hin zur Anwendung des Wissens für Ihre Zukunft.

Ich freue mich, dass Sie die Reise mitgehen wollen, wünsche Ihnen viel Spaß und dass Sie sich wirklich kennenlernen.

Herzlichst
Ihr
Marc Fahrig

01. Kapitel

SELBSTBEWUSSTSEIN

Sich seiner selbst bewusst zu sein ist das wichtigste Element, um die Antwort auf die Frage „Kennst Du Dich?“ mit einem klaren Ja beantworten zu können. In diesem Kapitel wird die Bedeutung des Selbstbewusstseins im Fokus stehen.

Im Allgemeinen wird Selbstbewusstsein oft als eine Art Wertgefühl einer Person aufgefasst und wird somit eher synonym für den Begriff Selbstwert verwendet. Dabei fallen uns selbst oft direkt die entsprechenden Menschen ein: die mit der Art und Weise ihrer Erscheinung, der Überzeugung von ihren Fähigkeiten und ihrer Selbstdarstellung einen hohen Selbstwert und folglich ein hohes Selbstbewusstsein ausdrücken. Dabei ist allerdings zu beachten, dass Selbstbewusstsein nicht gleichbedeutend mit Selbstvertrauen gesetzt werden kann.

Zur Begriffsdefinition stelle ich Ihnen an dieser Stelle ein passendes Zitat aus der Expertensicht vor.

„Selbstbewusstsein

Das Selbstbewusstsein ist das Bewusstsein, das man von sich selbst hat.

Das Selbstbewusstsein entsteht auf der Grundlage der persönlichen Eigenheiten und auf der Grundlage der Erfahrung.

Man kann auch sagen, das Selbstbewusstsein entsteht auf der Grundlage des eigenen Wesens und auf der Grundlage der Erfahrung.

Oder man kann auch sagen:

Das Selbstbewusstsein entsteht auf der Grundlage der Erfahrung und aus dem Selbst.

Demgemäß entwickelt sich das Selbstbewusstsein infolge der Individualität.

Durch das Selbstbewusstsein entsteht das Bewusstsein des Ichs. Erkenntnistheoretisch bzw. philosophisch betrachtet wird das Selbstbewusstsein auf der Grundlage einer Idee erkannt, die in der Form des Begriffs dieser Idee im Bewusstsein der erkennenden Person als systematische Einheit erscheint (vgl. mit Kant Zitat 7).

Psychologisch betrachtet entsteht der Begriff des Selbstbewusstseins auf der Ebene der Vorstellungen. Und es wird das Selbstbewusstsein von einer Person in der Selbstreflexion erkannt und damit erlebt. Es handelt sich dabei also um ein psychisches Phänomen.

[...]“¹

Warum ist Selbstbewusstsein so wichtig? Sich selbst-bewusst zu sein bedeutet, sich selbst zu kennen und somit jederzeit die Möglichkeit zu haben, sich in Einstellungen, Eigenschaften, Denkweisen, Verhaltensweisen etc. bewusst für ein Beibehalten oder eine Veränderung zu entscheiden.

Sie haben es in der Definition gelesen, dass uns durch das Selbstbewusstsein Zuversicht und Vertrauen zuteilwerden. Jeder weiß zudem aus seinem eigenen Leben, dass oft zu den „scheinbar“ selbstbewussten Menschen hinaufgeschaut wird, weil diese Menschen genau diese Attribute zuzüglich Stärke, Erfolg, Überzeugung etc. ausstrahlen.

Ich habe bewusst das Wort scheinbar verwendet, denn nicht jeder, dem wir diese Attribute geben, ist sich aus meiner Sicht wirklich über sich selbst-bewusst, viele spielen auch nur eine Rolle oder folgen sich selbst auferlegten Vorgaben, obwohl sie eigentlich andere Ziele und Wünsche haben.

Die Menschen, die sich selbst-bewusst sind, verdienen sehr große Anerkennung, denn alleine dass Sie es sind, qualifiziert Sie aus meiner Sicht dazu, Ihnen genau diese oben genannten Attribute zuzusprechen.

¹ <http://www.psychiater-psychotherapie.com/?p=30395&lang=de>
19.11.2013 S. 1

Sie können voller Vertrauen und Zuversicht in die Zukunft blicken, weil Sie sich kennen und wissen, dass Sie jeden Tag auf Ihre eigene Persönlichkeit, Ihre Einstellung, Ihr Denken und Handeln Einfluss nehmen können. Sie sind stark, denn Sie wissen über sich selbst genau Bescheid, sowohl im Hinblick auf Ihre Stärken als auch Ihre Schwächen, Sie sind für ihr Leben und die Zukunft vorbereitet. Sie sind erfolgreich, denn Sie tun das, was Ihnen Spaß und Erfüllung bietet, oder Sie sind zumindest auf dem Weg dorthin, da Sie sich Ihrer Ziele und Wünsche bewusst sind. Sie sind in jedem Fall überzeugend, denn Sie leben mit der Konsequenz, die Ihre Entscheidungen fordern und die Sie vor dem Hintergrund treffen, dass Sie wissen, was Ihnen guttut und Sie erfüllt.

Der selbst-bewusste Mensch ist sich über seine Stärken, Schwächen, Fertigkeiten und Fähigkeiten im Klaren, er weiß in der Regel aber auch um seine Ziele sowie Wünsche.

Das Selbstbewusstsein bietet ihm somit eine ideale Ausgangslage, sich auf seine Ziele und Wünsche auszurichten, alles Nötige dafür zielgerichtet einleiten zu können, um dann wieder in die Reflexion zu gehen, sich zu fragen, ob er mit dem erreichten Stand zufrieden ist oder ob er sich neue Ziele setzt.

Das Selbstbewusstsein stattet ihn mit einer positiven Grundhaltung aus, denn er kennt sein Innerstes und deshalb geht er auch mit der oben genannten Zuversicht und einem großen Vertrauen in eine optimistische Zukunft.

Ich möchte Ihnen versichern, sich selbst-bewusst zu sein ist wirklich ein wahrer Schatz und ich behaupte, dass dies nicht viele Menschen von sich sagen können.

Allerdings möchte ich an dieser Stelle auch mahnend erwähnen, dass zum Selbstbewusstsein unbedingt auch die Disziplin als weitere Zutat ergänzt werden muss. Ansonsten wird es dem durchaus selbstbewussten Menschen passieren können, dass er sich zwar selbst kennt, aber ihm mangels Disziplin wirklich etwas zu tun, das Erreichen der selbst-ernannten Ziele sowie Wünsche, verwehrt bleibt.

Sie werden in den folgenden Übungen in Ihre Vergangenheit blicken, Ihre Stärken, Schwächen, Erfolge, Begabungen und Fähigkeiten erarbeiten und sich bewusst fragen, was Ihnen Spaß sowie Erfüllung bringt und ob Ihre persönlichen Träume, Ziele und Wünsche Ihnen wirklich so viel bedeuten, dass Sie sie unbedingt erreichen wollen?

Die Übungen werden Ihnen insbesondere den Weg zur Antwort auf den Titel des Buches aufzeigen. Die Antwort tatsächlich zu erarbeiten und auszusprechen liegt bei Ihnen und Ihrer Disziplin. Sie selbst entscheiden über die Bereitschaft, Ihr Leben aktiv in die gewünschten Bahnen zu lenken.

Sie selbst bestimmen, ob Ihnen Ihre Ziele und Wünsche, sei es immaterieller oder materieller Art, so viel bedeuten, dass es Sie quasi verletzen würde, wenn Sie sie nicht erreichen.

Erst dann haben die Ziele und Wünsche genügend Gewicht, um Ihnen den Antrieb und somit die Disziplin vorzugeben, dass Sie wirklich Maßnahmen ergreifen, die auf die Erreichung Ihrer Ziele und Wünsche hinarbeiten.

Ich möchte Ihnen hier ein passendes Zitat vorstellen:

„Wir glauben, dass es wichtiger ist, zu fragen, wer wir sein wollen, als zu fragen, was wir tun sollen. Und wir glauben, dass wir dann, wenn wir diese Frage ernsthaft beantworten, die Macht haben, die beste Version unserer selbst zu werden. Und dabei etwas zu schaffen, das größer ist als wir selbst und nicht nur für uns, sondern auch für andere Menschen bedeutsam ist.“²

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle unbedingt raten, dass Sie sich ausreichend viel Zeit für die anstehenden Übungen und das Festlegen Ihrer Träume, Wünsche und Ziele nehmen, denn Sie müssen zu Ihnen selbst und Ihrer Persönlichkeit passen. Seien Sie in den Übungen ehrlich und offen zu sich, folgen Sie Ihrer innersten Überzeugung und keiner Vorgabe, keinem identifizierten Irrglauben oder einer konditionierungsbedingten Ansicht.

Dieses Buch soll zu Ihrem Werk werden, in dem Sie erarbeiten, dass Sie über sich genau Bescheid wissen und eben deshalb die nötigen Entscheidungen für Ihre Zukunft auf dem Weg in ein erfülltes Leben treffen können.

² Förster, Anja/Kreuz, Peter (März 2013): *Hört auf zu arbeiten*. Erste Auflage. Erscheinungsort: Pantheon Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Ich möchte Ihnen nicht vorenthalten, dass Sie sich auf Überraschungen gefasst machen müssen, wenn Sie die Übungen völlig offen und ehrlich gegenüber sich selbst machen werden: Aber Sie werden so viel über sich erfahren wie selten oder nie zuvor.

Es kann zum Beispiel passieren, dass es zwar schon immer Ihr Traum war, reich beziehungsweise vermögend zu sein, aber dass Sie nach all den folgenden Übungen in den Spiegel schauen und feststellen müssen, dass es Ihnen tatsächlich nicht um Reichtum, sondern zum Beispiel mehr um die Erfüllung sozialer Aspekte geht. Dass Sie eher Entwicklungshelfer statt selbstständiger Unternehmer werden möchten, weil Ihnen das die größte Befriedigung, den meisten Spaß bringt und Sie einfach glücklich macht. Wenn dieser Fall eintritt, dass Sie das Gegenteil von dem, was Sie bisher als erstrebenswertes Ziel für sich definiert haben, als neues Ziel aus Ihrem neuen Selbstbewusstsein heraus abgeleitet haben, dann ist das halt so! Es ist sogar fantastisch, da es aus Ihrer Selbsterkenntnis kommt und Ihrer eigenen tiefen Überzeugung entspricht! Akzeptieren Sie diese Erkenntnis und gehen Sie mit ihr in Ihre Zukunft.

Sie gehen dann einen konsequenten Weg auf Basis der neuen Erkenntnisse, die Sie über sich gewonnen haben. Sie beschreiten dann einen fantastischen Weg, nämlich einen Weg zu einem Ziel, das Sie selbstbewusst gewählt haben, weil es für Sie eine größtmögliche Bedeutung und Antrieb hat! Lassen Sie mich an dieser Stelle noch mal daran erinnern, wie viele Menschen heute Tag für Tag Dinge tun, die ihnen kein Spaß machen, und wie viele Menschen es gibt, die auf die Frage, ob ihr jetziger Job und ihr jetziges Leben ihren Wünschen entspricht, schlichtweg den Kopf schütteln würden!

Mit diesem Buch sind Sie definitiv auf dem richtigen Weg zur Möglichkeit der Selbsterkenntnis und einer selbstbestimmten Zukunft, da Sie sich im Detail mit sich selbst auseinandersetzen werden!

Lassen Sie uns nun gemeinsam zum nächsten Kapitel übergehen, in dem die erste sehr interessante und gleichzeitig außerordentlich wichtige schriftliche Übung auf Sie wartet.

02. Kapitel

KONDITIONIERUNG UND PRÄGUNG

Inwieweit bin ich ein Abbild meiner Vergangenheit und wo bin ich die Person, die ich aus bewusster, erarbeiteter sowie verarbeiteter Erkenntnis gewählt habe?

Warum sind wir so, wie wir sind? Warum empfinden wir oder reagieren wir auf bestimmte Sachverhalte und/oder Dinge nahezu immer gleich? Warum finden wir etwas gut oder schlecht? Wieso haben wir diese oder jene Einstellung und eigenen Überzeugungen sowie Meinungen? Wieso nehmen wir manche Situationen entspannt oder eher angespannt auf?

Fragen, mit denen ich an dieser Stelle den Start in das Buch und dieses Kapitel einleiten möchte, in dem ich Ihre Aufmerksamkeit in Richtung der übergeordneten Frage „Ja, warum ist das eigentlich so?“ lenken möchte. Gibt es nachvollziehbare Gründe, die uns dazu bewegt haben?

Bei der Suche nach Antworten auf die oben genannten Fragen werden Sie sehr schnell an Erlebtes, Erlerntes und Vorgelebtes erinnert und genau darum geht es.

Ich möchte Sie in diesem ersten Kapitel und im Hinblick auf die erste schriftliche Aufgabe mitnehmen auf eine Reise in Ihre Vergangenheit.

Dieser Rückblick ist von entscheidender Bedeutung, um die Einflüsse zu erkennen, die Sie in unterschiedlichster Form geprägt und beeinflusst haben.

Von dieser Erkenntnis ausgehend werden Sie eigene Verhaltensweisen, Einstellungen, Denkweisen etc. nicht nur ihrem eventuellen Ursprung zuordnen können, sondern Sie werden auch um den großen Einfluss ihrer Konditionierungsrolle wissen und wie Sie unerwünschte

Inhalte aus Ihrem Kopf verbannen können, wenn Sie für sich bewusst entscheiden, dass Sie etwas verändern wollen.

Dies ist Inhalt und Ziel dieses Kapitels und nun freue ich mich darauf, Sie mit auf den Weg zur ersten Aufgabe mitzunehmen, die mir selbst vor einiger Zeit an vielen Stellen die Augen geöffnet und mir ein erheblich besseres Selbstverständnis gebracht hat, was ich selbstkritisch betrachtet vorher nur oberflächlich oder sogar falsch eingeschätzt hatte.

Meine Vorgehensweise würde ich als pragmatisch bezeichnen und ich versuche, mit einfachen Worten die Inhalte leicht verständlich zu vermitteln, dabei möchte ich Ihnen an manchen Stellen auch Beispiele vor Augen führen, um ein gleiches Verständnis für die Inhalte sicherzustellen und um Fehlinterpretationen zu vermeiden. Es ist mir sehr wichtig, dass Sie die Arbeit mit dem Buch genießen und dass Sie die Inhalte gut verstehen sowie nachvollziehen können.

Beginnen wir nun, gemeinsam zurück in Ihre Vergangenheit zu gehen.

Durch die Erziehung, das Heranwachsen bis hin zu Ihrem heutigen aktuellen Alter und persönlichen Status haben Sie extrem viel erlernt, beigebracht, vorgelebt, erlebt, mitgeteilt, antizipiert sowie angewiesen bekommen.

Ich bin fest überzeugt, und diese Meinung habe ich in verschiedener Fachliteratur zu diesem Thema bestätigt bekommen, dass vieles in unserer Grundhaltung, unseren Ansichten und in unserer Einstellung insbesondere in unseren frühen Lebensjahren entsteht und sich zu einem nicht unerheblichen Teil durch unser ganzes Leben zieht.

Die Erkenntnisse aus verschiedenster Fachliteratur bringen auch mich zu der Überzeugung, dass in diesen frühen Lebensjahren eine sehr starke Konditionierung unserer jeweiligen Persönlichkeit entstanden ist, der wir uns erst, aber auch nie gänzlich, im Laufe des Erwachsenwerdens/-seins und zum Teil gar nicht entzogen haben.

Viele Einflüsse haben über Jahre und Jahrzehnte auf Sie eingewirkt, tun dies eventuell sogar noch heute und das hat Spuren in Ihrer Persönlichkeit hinterlassen. Die Spuren, oder nennen wir es Auswirkungen, sind den Menschen nur oft gar nicht richtig bewusst, denn sie sind wie in einer Art schleichendem Prozess über etliche Jahre oder nach Schlüsselerlebnissen fest im Menschen verwurzelt.

Was versteht man eigentlich unter Konditionierung? Ich möchte Ihnen folgende Erläuterungen/Definitionen zur klassischen und operanten Konditionierung vorstellen:

„Konditionierung (klassische Konditionierung) gehört zu den Lerntheorien. Das zugrunde liegende Prinzip lautet: Wird ein Reiz, der für das Individuum zunächst keine Bedeutung hat und keine Reaktion auslöst (neutraler Reiz), wiederholt kurz vor und während der Darbietung eines Reizes, der aufgrund angeborener Reiz-Reaktions-Verknüpfung eine ‚unbedingte‘ Reaktion auslöst (unbedingter Reiz), dargeboten, so löst schließlich auch der ursprünglich neutrale Reiz diese Reaktion aus. Das Individuum hat dann gelernt, auf den ursprünglich neutralen Reiz zu reagieren, der Reiz wurde konditioniert. Grundlage dieses Lernprozesses ist die räumliche und zeitliche Nähe (Kontiguität) der beiden Reize. Bei Konditionierungen höherer Ordnung werden bereits konditionierte Reize als unbedingte Reize verwandt. Zur Veranschaulichung dient das klassische Experiment von Pavlov: Einem Hund wurde Futter, auf das als Reaktion Speichelfluss auftrat, gemeinsam mit dem neutralen Reiz eines Glockentones dargeboten. Nach mehreren Wiederholungen genügte schon die Glocke allein, um die Reaktion Speichelsekretion hervorzurufen. Die Technik der klassischen Konditionierung wird in der Werbung v. a. zur emotionalen Konditionierung von Werbeempfängern benutzt (emotionale Werbung). Die Empfänger von Werbebotschaften sollen dabei lernen, Markennamen mit bestimmten Emotionen zu verknüpfen. In einem inzwischen als klassisch zu bezeichnenden Experiment (HOBA-Experiment) gelang Kroeber-Riel der Wirkungsnachweis für das Prinzip der emotionalen Konditionierung im Bereich des Konsumverhaltens. Emotionale Konditionierung ist nach vorliegenden Erkenntnissen besonders erfolgreich, wenn die Produkte nicht erklärungsbedürftig sind oder wenn sachliche Informationen nicht interessieren, weil sie bei sämtlichen Marken als gleich vorausgesetzt bzw. gleich wahrgenommen werden. Von der klassischen Konditionierung ist die instrumentelle oder

operante Konditionierung zu unterscheiden, die auf dem Prinzip des Lernens nach dem Verstärkerprinzip aufbaut.“³

„Die operante Konditionierung ist ein 1913 von Thorndike postuliertes Lernprinzip, welches das Lernen am Erfolg beschreibt. Diese Methode wurde von Burrhus Frederic Skinner perfektioniert und ist eine wichtige Säule im Konzept des Behaviorismus. Die Grundprinzipien der operanten Konditionierung sind folgende:

- Folgt auf ein bestimmtes Verhalten ein angenehmer Zustand (z. B. eine Belohnung), so wird dieses Verhalten in Zukunft häufiger gezeigt.*
- Folgt auf ein bestimmtes Verhalten ein unangenehmer Zustand (z. B. Bestrafung), wird dieses Verhalten in der Zukunft seltener auftreten.*

Vor allem bei der Erziehung von Kindern wird dieses Prinzip oft genutzt, aber auch das Verhalten Erwachsener kann durch die operante Konditionierung noch beeinflusst werden.“⁴

In meinem Buch möchte ich mich auf die klassische Konditionierung konzentrieren, wenngleich auch die Kraft und Auswirkungen der operanten Konditionierung während der folgenden Ausführungen in Ihren Gedanken nicht in Vergessenheit geraten dürfen.

Ich möchte an dieser Stelle direkt den Bogen zu der psychologischen Seite der Konditionierung spannen, die von besonderer Bedeutung für dieses Kapitel ist. Es soll Ihnen zeigen und vermitteln, dass ein zunächst „völlig“ neutrales Individuum (zum Beispiel ein Säugling/Kleinkind) den

³ Literatur: Angermeier, W. F.; Peters, M., Bedingte Reaktionen, Berlin u. a. 1973. Kroeber-Riel, W., Konsumentenverhalten, 5. Aufl., München 1992. <http://www.wirtschaftslexikon24.com/e/konditionierung-klassische-konditionierung/konditionierung-klassische-konditionierung.htm> 19.11.2013 S. 1

⁴ http://flexikon.doccheck.com/de/Operante_Konditionierung 14.10.2013 S. 1