

**Anne  
Ibsch-Wolf**

# ICH

**Das Buch der Selbsterkenntnis**

**mvg**verlag 

© des Titels »ICH. Das Buch der Selbsterkenntnis« (ISBN 978-3-86882-152-9)  
2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Vorwort

Herzlichen Glückwunsch. Sie haben mit diesem Buch die Möglichkeit zur Selbsterkenntnis und der Reise zu sich selbst erhalten.

»Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung.« Diese Wahrheit wird oft bemüht, und wer sie hört, der stimmt ihr meist auch zu. Aber wie setzt man sie praktisch um? Ganz abgesehen von der erwarteten »Besserung«. Besser in Bezug auf was? Besser als wer? Ist es überhaupt richtig, sich zu vergleichen?

Und was sind es überhaupt für Erkenntnisse, die wir im Allgemeinen so über uns selbst haben? »Ich sollte mehr Sport treiben, mehr lesen, mehr Zeit für mich haben, ein wenig abnehmen, mit dem Rauchen aufhören, endlich meine Bewerbung schreiben, meinem Chef mal die Meinung sagen und mich vor allem mit meinem Partner aussprechen.« So lauten typische Selbsterkenntnisse. Wie schaffen wir es, aus ihnen wirklich Nutzen zu ziehen? Wie können wir uns selbst dazu motivieren, Gewohnheiten zu ändern und neue Wege zu gehen?

Um hier etwas zu erreichen, brauchen wir nicht nur den Blick auf – vermeintliche oder tatsächliche – Schwächen, sondern auch positive Impulse.

Sich selbst zu erkennen bedeutet nicht nur, eigene Schwächen zu sehen, sondern auch Potenziale zu nutzen, die dabei helfen, diese Schwächen zu überwinden. Viele dieser Potenziale tragen wir in uns, sie wollen nur entdeckt und entfaltet werden. Auch das – und nicht nur der Blick auf das Negative – gehört zur Selbsterkenntnis.

Wer sich selbst erkennen und verändern will, der braucht deshalb nicht zuletzt Selbstvertrauen. Schließlich sollen die Antworten, die wir auf unsere Lebensfragen finden, zu uns passen. Meist verlassen wir uns hierbei auf unsere subjektive Selbsterkenntnis, auf den Eindruck, den wir von uns selbst haben. Dieses Selbstvertrauen leidet aber, je mehr suboptimale Entscheidungen wir in der Vergangenheit aufgrund falscher oder mangelnder Selbsteinschätzungen getroffen haben. Je mehr solcher negativer Erfahrungen wir machen, desto häufiger stellen wir dann unsere Fähigkeit zur Selbsterkenntnis überhaupt infrage.

### ***Weshalb Tests?***

In diesem Buch werden Ihnen eine Fülle von Tests angeboten, die das Ziel haben, Sie mit dem Thema vertraut zu machen sowie Ihre Stimme mit einzubeziehen. Wie schätze ich mich ein, wie würde ich gern antworten, wie lautet meine wirkliche Antwort und was, glaube ich, denken andere von mir? Will mein Mann/mein Partner, dass ich im Beruf weiterkomme? Mache ich deshalb den Test nur halbherzig, da ich ja gar nicht will, dass herauskommt, dass ich mich verändern soll?

Es gibt ein Zitat: »Glaube keiner Statistik, die du nicht selbst gefälscht hast.« Mit meinen Tests haben Sie die spielerische Möglichkeit, die Motive, die hinter dem Thema stecken, auszuloten und in ihre Auswertungen mit einzubeziehen. Das eine sind die Ergebnisse, die schwarz auf weiß und mit Punkten versehen im Buch stehen. Das andere ist Ihr Gefühl dazu.

Vielleicht haben Sie in der Vergangenheit festgestellt, dass so eine Auswertung Ihnen zu allgemein ist, weil jeder hineinzupassen scheint.

Hier sind Sie es, die die Auswertung transparent macht, und ich werde Sie mit meinen Tipps bei Ihrer persönlichen Interpretation begleiten.

Die hier aufgeführten Tests finden hier Anwendung für den privaten Gebrauch.

Ich werde, um Ihr Ich zu erforschen, immer wieder Fragen zum Thema einstreuen, die nur Sie allein für sich beantworten können und sollen, um Ihre persönlichen Erkenntnisse zu erfahren.

***Ich halte Selbsterkenntnis für schwierig und selten, die Selbsttäuschung dagegen für leicht und gewöhnlich.***

**Wilhelm von Humboldt**

### ***Übungen, Tipps und mehr***

Ziel des Buches *ICH* ist es, Sie auf dem Weg zu einer individuellen Selbsterkenntnis zu begleiten sowie allgemeines und fachliches Wissen zu vermitteln. Dies geschieht anhand typischer Alltagsfragen und Probleme, mit denen jeder im Laufe seines Lebens konfrontiert wird. Denn meist sind es konkrete Situationen, in denen sich die Frage nach der Selbsterkenntnis stellt.

Die Themen stammen aus dem privaten wie aus dem beruflichen Bereich: Alltagsgestaltung, Verhalten in Beziehungen, Verhalten am Arbeitsplatz. Die Reise in das ICH im Sinne eines konstruktiven Umgangs mit eigenen Schwächen und Stärken ist ja nicht nur im privaten Bereich wichtig, sondern gewinnt auch im beruflichen Miteinander zunehmend an Bedeutung.

***Für wen ist dieses Buch?***

Für jeden, der sich für psychologische Alltagsthemen interessiert und der sich mit der eigenen Entwicklung beschäftigt. Alle, die herausfinden möchten, wie sie ticken, und die mehr über die Ursprünge dieses subjektiven Empfindens erfahren möchten.

***Risiken und Nebenwirkungen***

Hinweis: Die in diesem Buch veröffentlichten Tests sind keine Persönlichkeitstests, die im Business Anwendung finden. Die hier durchgeführten Tests sind ausschließlich zur Selbsterkenntnis gedacht und finden nur so ihre Anwendung. Es geht um Tendenzen, die zum Nachdenken anregen, Momentaufnahmen, die die augenblickliche Situation widerspiegeln.

Dieses Buch kann keinen Arzt oder Therapeuten ersetzen. Scheuen Sie sich nicht, die Möglichkeiten der professionellen Begleitung zu nutzen. Es ist Ihr Leben, das Sie optimieren wollen. Sollten Sie Risiken entdecken oder unangenehme Nebenwirkungen verspüren, befragen Sie Ihren Coach und lösen Sie die Ursachen.

***Gebrauchsanweisung***

Überlegen Sie sich, was Sie herausfinden wollen und wozu. Was möchten Sie über sich wissen, das Sie noch nicht erkannt haben? Sollten Sie schwarz auf weiß lesen wollen: »So bin ich«, könnte es Nebenwirkungen geben. So funktionieren wir nicht. Es gibt keine gültigen Wahrheiten über uns selbst.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit dem Buch umzugehen. Lesen Sie es Kapitel für Kapitel und wenn Sie wollen, füllen Sie jeden Test sorgfältig aus und loben Sie sich innerlich für Ihre Erkenntnisse und Fortschritte. Vielleicht wiederholen Sie auch die eine oder andere Übung.

Genauso steht es Ihnen frei, nur die Tests und Übungen zu machen, die Sie ansprechen.

Es gibt wiederum Leser, die orientieren sich am Inhaltsverzeichnis und lesen nur Themen, die im Augenblick interessant sind.

Hören Sie Entspannungsmusik oder eine andere Lieblingsmusik. Seien Sie während des Ausfüllens der Tests fantasievoll, schreiben Sie mal rechts, mal links. Jonglieren Sie zwischen den Übungen. So regen Sie ihre Gehirnhälften zur Kreativität an.

Wichtig ist, dass es Ihnen Spaß macht. Es ist ein Tante-Emma-Laden mit einem Angebot an Tipps und Möglichkeiten, die Sie für sich nutzen können. Finden Sie die Möglichkeiten für Ihre Entwicklung heraus.

## *ZU MEINER PERSON*

Andere Menschen sind für mich wie Wasser. Ich brauche sie, um zu leben. Die Kommunikation und das Miteinander bereiten mir Freude. Das gilt für mein Privatleben wie für meinen Beruf. Es war mir schon immer ein Anliegen, die Themen meiner Freunde ernst zu nehmen, ihnen mit meinem Wissen weiterzuhelfen und die Möglichkeiten, sich das Leben leicht und glücklich zu gestalten, auszuloten. Sei es mit dem Rat, wer der beste Friseur am Ort ist, wo die leckersten Antipasti zu bekommen sind, wie ich ein 5-Gänge-Menü für Freunde zubereite, wie die Kommunikation mit meiner Familie erfolgreicher wird oder wie ich mit meinen Kollegen besser klarkomme. Um auch tiefer liegende Themen besprechen zu können, wurde ich Coach und Trainerin und biete seit vielen Jahren mein Wissen in Seminaren und im Einzelcoaching an.

Nachdem ich mein Studium der Kommunikationswissenschaften und Psychologie abgeschlossen hatte, wurde ich immer wieder ge-

fragt: »Was macht man denn in diesem Beruf?« Ich verstehe meine Arbeit als Angebot. Ich biete meinen Klienten und Teilnehmern mein Wissen so dar, dass sie einen Nutzen davon haben.

Es ist nicht alles für jeden gleichermaßen interessant, und dennoch fächere ich mein Angebot breit, sodass meine Leser Wahlmöglichkeiten haben.

Wenn ich meinen Klienten sagen würde, was gut für sie ist, hätte ich ein Problem. Sie würden nicht wieder kommen. Sie würden meine Ideen und Ratschläge umsetzen und wenn diese nicht funktionieren, dann habe ich sie in ihrer Wahrnehmung »falsch beraten«. Meine Aufgabe ist es, sie bei der Lösungsfindung zu begleiten. Denn nur der Einzelne weiß, wo er wirklich hinwill.

Als Beraterin begleite ich meine Klienten auf dem Weg zu sich selbst. Dies geschieht über viele Fragen, deren Antworten immer sehr persönlich sind. So wie Ihre Reise ins ICH mit diesem Buch. SIE sind es, die sich auf den Weg ins Innere begeben, um herauszufinden: *So bin ich*.

Als Persönlichkeitscoach ist es meine Aufgabe, Menschen Zeit zu geben, um Themen, die sie bewegen, zu klären. Sie können herausfinden, was sie schon immer bedrückte, die Ursachen beleuchten, Perspektiven ausloten, Ziele entdecken und diese erleben. Die Menschen, die kommen, nehmen sich Zeit. Zeit ist das Geheimnis der Selbstfindung.

Mit diesem Buch gebe ich Ihnen die Gelegenheit, sich auf Ihre Art und Weise Zeit zu nehmen, sich Gedanken zu machen, Tests zu finden, die zu Ihnen passen, und Antworten zu geben, die Sie schon immer kennen wollten. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Sorgen Sie beim Lesen gut für sich. Legen Sie das Buch vielleicht auf Ihren Nachttisch und schlagen Sie jeden Abend eine beliebige Seite auf. Sie werden feststellen, dass auch ein zufällig gewähltes Thema

Sie weiterbringen wird. Entdecken Sie die Möglichkeiten, mit einem Ratgeber zu spielen.

Mein Dank gilt meinem Mann und meiner Tochter, die mir mit Rat und Tat jederzeit zur Seite stehen. Meiner Schwester, meinen Freundinnen und Freunden danke ich für alle Formen der Unterstützung, die ich während meiner Arbeit an diesem Buch bekommen habe.

## *EINLEITUNG*

Das Lesen des Buches und das Ausfüllen der Tests wird kein komplettes Veränderungsprogramm für Sie sein, doch es bietet Ihnen Übungen und Tipps. Vielleicht können Sie dadurch einen ersten Schritt in Richtung Veränderung gehen.

Eventuell möchten Sie sich bestätigen oder die Tests ausfüllen und einfach nicken: Ja, so sehen mich die anderen. Vielleicht gibt es auch die eine oder andere Anregung, die Sie persönlich aufhorchen lässt: Ja, so könnte ich das Leben auch betrachten.

Dabei ist es wichtig, dass Sie sich zuerst fragen: Will ich mich heute in diesem Gebiet prüfen? Was möchte ich heute herausfinden? Welche Antwort erwarte ich?

Es gibt auch die Möglichkeit, die Einführungen zu lesen und die Übungen auszufüllen. Dann haben Sie einen Überblick, mit dem Sie Ihr persönliches Lebenspuzzle anschauen können.

### *Das Puzzle des Lebens*

Dieses Puzzle besteht aus vielen Teilen, die zusammengenommen ein Bild von Ihnen ergeben. Dabei ist es interessant, dass es aus den vielen verschiedenen Bereichen besteht, in denen Sie unterwegs

sind und die Sie jetzt genauer betrachten können. Und es kann sein, dass Sie in diesem Bild entdecken, dass Sie als Manager eine starke Führungspersönlichkeit sind, doch in der Rolle des Ehemanns die Führung der Partnerin überlassen.

Es könnte auch sein, dass Sie sich als schwache Persönlichkeit beschreiben, doch in den Augen Ihrer Freunde als sehr stark wahrgenommen werden.

Betrachten Sie diese Aussagen einmal im Zusammenhang. Vielleicht nehmen die Freunde Sie als wunderbaren Organisator von Feiern und Festen wahr, sehen aber Ihre Zweifel im Beruf nicht, die Sie wiederum als Schwäche empfinden. Die Freunde sehen nur den einen Part und denken, Sie sind überall so.

Ich höre immer Sätze wie: »Als Sportler habe ich ein gutes Durchhaltevermögen, doch ich schaffe es selten, ein Buch zu Ende zu lesen.«

Wir können eine geduldige Mutter und eine ungeduldige Ehefrau sein, wir können am Schreibtisch Chaos verbreiten und gleichzeitig akribisch einen Text lektorieren.

Manche Teile kennen wir schon lange, andere sind erst neuerdings hinzugekommen. Wir wiederholen Verhaltensmuster, die wir schon lange kennen, und entdecken Energien, die wir uns bisher nicht zgetraut haben.

Die Fragen nach dem ICH – Wer bin ich? Wie sollte ich sein? Wie sehen mich die anderen? – bewegt uns, weil wir stimmig sein wollen und sicher auftreten möchten, um selbstbewusst sagen zu können: *So bin ich, so will ich sein, so passt es zu mir.*

# TEIL 1:

## ERSTE ERKENNTNISSE ÜBER MICH

### *SELBSTERKENNTNIS LEICHT GEMACHT*

Nur wer wirklich weiß, wo er steht, kann auch bestimmen, wo er als Nächstes hinwill. Und wer mit dem Platz, den das Leben für ihn bereithält, zufrieden ist, wird keine Veränderungen anstreben. Um eine Veränderung zu ermöglichen, ist es wichtig, möglichst ehrlich verschiedene Fragen zu beantworten. Sonst wird nur das Wunschbild dargestellt.

#### *Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt*

Stellen Sie sich vor, Sie möchten in den Urlaub fahren. Sie packen Ihre Koffer, tragen sie ins Auto und fahren los. Wenn Sie jedoch nicht wissen, wohin Sie fahren wollen, woher wissen Sie dann, welchen Weg Sie nehmen müssen? Bin ich dann schon an der nächsten Straßenecke am Ziel oder erst nach 2 000 Kilometern. Wenn ich diese gefahren bin, bin ich dann an dem Ort, für den ich gepackt habe? Es ist, wie Sie sicherlich bestätigen können, ein Unterschied, ob ich in Rom oder Helsinki lande. Es

geht darum, das Ziel konkret zu formulieren. Erst dann können wir den Weg planen und auch das Gepäck bestimmen. Bei einer Reise nach Tokio ist vielleicht der erste Schritt der Griff zu den Kontoauszügen, dem Urlaubsplaner oder der Weg ins Reisebüro. Step by step planen Sie die Reise, um zufrieden und sicher am Ziel anzukommen.

Mit persönlichen Zielen ist es genauso. Wenn Sie zum Beispiel abnehmen wollen und einen Monat später 300 Gramm weniger wiegen, dann sind Sie im Grunde am Ziel. Ihr Gehirn sagt: Prima, du wolltest abnehmen, und das hast du getan. Ihr Weg sieht anders aus, wenn Sie Ihr Ziel konkret bestimmen. Am 1. Dezember wiege ich 70 Kilo. Dann können Sie, wenn das Ziel realistisch ist, anfangen zu planen und eventuell als ersten Schritt einen Arzt aufsuchen und sich über die Möglichkeiten informieren.

Als Erstes gilt es zu klären, wo Sie stehen und wo Sie hinwollen.  
*Nur Sie kennen die Antworten.*

## **Bestandsaufnahme**

### *Ich denke, also bin ich*

»Cogito ergo sum« (Ich denke, also bin ich) ist der bekannte Satz des Philosophen René Descartes, den er nach Zweifeln an der eigenen Erkenntnisfähigkeit formulierte und methodisch begründete: »Da es ja immer noch ich bin, der zweifelt, kann ich an diesem Ich, selbst wenn es träumt oder fantasiert, selber nicht mehr zweifeln.« Von diesem Satz ausgehend, rekonstruierte Descartes dann wieder die vormals angezweifelte Erkenntnisfähigkeit.

Denken Sie und finden Sie heraus, wer Sie sind, wie Sie sind und was Sie für sich wollen. Nehmen Sie sich Zeit für sich, erforschen Sie Ihre Seele und nutzen Sie die Möglichkeiten der Selbsterkenntnis für Ihr persönliches Wohlbefinden: *So bin ich.*

Der Weg der Selbsterkenntnis liegt nun vor Ihnen. Es ist altbekannt: Vom guten Rat der anderen ist noch niemand wirklich klüger geworden. Deshalb möchte ich Sie zu Ihrem eigenen Ratgeber machen. Sie selbst wissen in Ihrem Herzen, was Sie bewegt, wohin Sie wollen, was Sie ändern möchten.

Dazu ist es hilfreich, auf neue, spielerische Art Ihre Persönlichkeit zu beleuchten. Vor allem von Schülern höre ich immer wieder den Satz: Ich würde ja wollen, wenn es nur Spaß machen würde. Selbsterkenntnis sollte Spaß machen, denn nur mit einer Portion Humor und Selbstkritik sind Sie fähig, die Möglichkeiten, die in Ihnen stecken, zu entdecken.

Dazu können Sie das Buch einfach lesen, sich Gedanken dazu machen und auf Ihre Art und Weise zu neuen Erkenntnissen über sich kommen.

Es gibt auch andere Methoden. Kaufen Sie sich ein Notizbuch, in dem Sie Ihre persönlichen Gedanken oder Ergebnisse festhalten. Vorausgesetzt, Sie mögen diese Methode.

Oder Sie notieren Ihre Gedanken gleich ins Buch hinein.

Vielleicht sind Sie ein Fan von Karteikarten, die Sie thematisch sortieren wollen.

Notizen sind auf jeden Fall sehr hilfreich. Wenn Sie einen Gedanken aufgeschrieben haben, verfestigt er sich im Unbewussten.

Sollten Ihnen Notizen nicht zusagen, lesen Sie das Buch und lassen Sie sich überraschen, wie es dennoch wirkt.

Selbsterkenntnis ist ein intensiver Prozess. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit. Es ist eine Chance, sich zu ordnen und Zusammenhänge

und Ursachen zu erkennen, derer man sich vorher nicht bewusst war.

Im ersten Teil des Buches geht es um Ihre persönliche Einschätzung und Ihren eigenen Weg.

Im zweiten Teil finden Sie allgemeine Tests mit Auswertungen, in denen Tendenzen aufgezeigt werden.

*Hier stehe ich heute.*

### Übung

#### **Persönliche Inventur**

Die erste Übung ist eine persönliche Inventur. Nur wenn ich weiß, was in mir steckt, kann ich beurteilen, was fehlt, verbessert werden kann und wo ein Lob hingehört.

- Wo und wie lebe ich?
- Wer gehört zu mir?
- Wie sieht mein Privatleben aus?
- Wie sieht mein Berufsleben aus?
- Was möchte ich ändern?
- Was will ich erreichen?
- Was habe ich schon erreicht?
- Worauf kann ich stolz sein?
- Worauf bin ich stolz?
- Was schätzen andere an mir?
- Was macht Freude und Spaß?

*Die Selbsterkenntnis ist die Quelle allen Wissens.*

(Sprichwort)