



Kennen Sie sich selbst – und wenn ja, wie würden Sie sich als Persönlichkeit beschreiben?

**Was bedeutet es heutzutage, eine „Persönlichkeit“ zu sein?
Was sind Merkmale, die eine Persönlichkeit ausmachen
– Status & Ansehen, Kenntnisse & Fähigkeiten – oder Werte,
Ziele & Vision?!**

Interessanterweise bezieht sich das lateinische Wort **Persona** nicht auf den Menschen selbst, sondern auf die **Maske** eines Schauspielers, der durch sie den Charakter der Figur „durch-tönen“ ließ. Der Psychoanalytiker C. G. Jung prägte den Begriff „Persona“ in der Psychologie und meinte damit, die Idealvorstellung, die jeder Mensch von sich selbst hat und die er nach außen hin zeigt. Diese Person, die man den anderen preisgibt, ist die Persona, die Maske. Sie stellt nur einen Ausschnitt des Ichs dar und ist ein Kompromiss zwischen den Forderungen der sozialen Umwelt mit der inneren Struktur des Menschen. Eine richtig funktionierende Persona muss immer **drei Faktoren** Rechnung tragen, dem

- **eigenen Ich-Ideal**, dem Wunschbild, das jeder in sich trägt und nach dem er beschaffen sein und vorgehen möchte.

Im Coaching wird häufig auf die Frage „Was wollen Sie im Leben erreichen?“ geantwortet: „Ich will mich selbst verwirklichen, Erfolg haben und im Leben etwas Sinnvolles bewirken.“ Was aber bedeutet das im Einzelnen?

- **Kultur-Bild**, den Erwartungen und Forderungen der jeweiligen sozialen Umwelt an den Einzelnen
- **realen Ich** mit Stärken, Fähigkeiten und Schwächen, die der Verwirklichung des Ichs wie des Kultur-Ideals Grenzen setzen oder diese unterstützen.

In diesem Spannungsfeld muss also jeder für sich allein seine Persönlichkeit finden, immer wieder justieren bis wir zu einer authentischen Persönlichkeit mit Gelassenheit und Souveränität gelangen. Es braucht seine Zeit, auch Mut und Ausdauer bis wir sagen können: „Ich kenne mich.“ Dabei kann niemand einem die Arbeit abnehmen. Denn nur ich selbst lebe mein Leben, – aber es lohnt sich, sein eigenes Leben immer wieder nach den eigenen Maßstä-

ben und Ziel-vorstellungen, der eigenen Vision zu durchloten.

Persönlichkeit – die ethische Qualität in der Auslegung des eigenen Lebensweges: Auch die Auslegung „kleiner“ Handlungen kann uns weiterbringen. Jeder kann sich fragen,

- Warum tue ich das, was ich täglich tue?
- Mit welchem Ziel und welcher Intention tue ich dies?
- Welche Auswirkungen haben mein Denken und meine Handlungen auf mich selbst wie auf andere?
- Nach welchen Werten richte ich mein Leben aus?
- Was ist für mich sinnvoll und wichtig?
- Welche Vision, welche Idealvorstellung von mir habe ich? – und wo stehe ich auf diesem Weg zum Ideal?
- Wie sind meine lebensgeschichtlichen Meilensteine verlaufen? Passen sie konsequent zu meinem Lebens-Projekt, den persönlichen Zielen, aber auch zu meinen Talenten, Fähigkeiten und Kenntnissen?
- Wie weit habe ich meine Möglichkeiten genutzt? – Wie hoch war mein Anteil daran? Wie hoch war der Anteil externer Faktoren?

Wie habe ich mich in schwierigen Situationen entschieden? – konform mit meiner persönlichen Realität, gemäß meines angestrebten Ideals oder der kulturellen Anforderungen? Gibt es Diskrepanzen, die mich bis heute noch beschäftigen? Habe ich mich zu konform zur Firmenkultur verhalten und gegen meine eigenen Werte verstoßen?

Vision & Success: Wir leben im Jetzt, handeln im tatsächlichen Augenblick und dennoch entscheiden kleine Handlungen über unseren gesamten Lebensweg. Das Zubereiten eines Abendessens kann sowohl Perfektion und Erfüllung einer Berufung als Sternekoch, der Ausdruck von Liebe und Fürsorge einer Familienmanagerin wie auch einer verpatzten Lebenschance sein, weil man

seine eigentlichen Fähigkeiten untergräbt. Die Deutung können nur Sie selbst auf Ihren Lebensweg treffen, in der **eigenen Definition von äußerem und innerem Erfolg**. Ein klares Selbstbild erzeugt dann Souveränität, Gelassenheit und eine gefestigte Persönlichkeit. Es geht nicht um die „Außen-Wirkung“, Ansehen und Status, sondern vielmehr um den eigenen „Kern-Wert, um das wofür Sie selbst stehen – Ihre „**Unique Personal Proposition**“.

Im Coaching wird häufig auf die Frage „Was wollen Sie im Leben erreichen?“ geantwortet: „Ich will mich selbst verwirklichen, Erfolg haben und im Leben etwas Sinnvolles bewirken.“ Was aber bedeutet das im Einzelnen? – die innere Wirksamkeit, der äußere Einfluss oder Macht?

Lesen Sie weiter auf Seite 32

Überlauf Beitrag Roswitha van der Markt, Seite 11

Oftmals weiß man gerade noch, welchen nächsten Karriereschritt man erzielen will. „Man tut halt, was man tun muss“ – vom Bügeln bis zur Führungsentscheidung und erst nach einiger Zeit stellt man fest, dass eine Kette „verpasster Lebenschancen“ entstanden ist und das „ungelebte Leben“ zuviel Platz einnimmt. Die Chancen wie auch die Grenzen der eigenen Wirksamkeit konzentrieren unsere Aufmerksamkeit auf die Aufgabe, den eigenen Lebensweg zu entdecken und eine langfristige Strategie der eigenen „Lebens- und Karriereplanung“ vorzunehmen. Erst recht, wenn man mit einer Lebensspanne von über 80 Jahren rechnen kann und mehr Chancen zur Verwirklichung hat als jede Generation vor uns.

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Persona? Wenn Sie Ihre Persona betrachten, welche Farben trägt Ihre Maske und welche Töne erklingen? Sind Ihre Masken – Ihr Ideal-Bild von sich selbst, Ihr inneres reales Ich mit dem sozialen Umfeld und seinen Anforderungen

im Einklang? – dann haben Sie einen runden Sound voller Lebensfreude und ein farbenfrohes Leben. Sie können Höhen und Tiefen zur Entfaltung Ihrer Persönlichkeit voll ausschöpfen.

Wenn Sie allerdings das Gefühl haben, dass Ihr Ton irgendwie verzerrt oder alles irgendwie schal und bedrückt erscheint, dann nutzen Sie dieses Jahr 2010, wieder Farbe in Ihr Leben zu bringen und einen Lebensweg mit Vision und sinnvollen Zielen zu gestalten.

Es geht dabei nicht um die berühmt berüchtigten Neujahrs-Vorsätze, – nein, wagen Sie vielmehr eine Abenteuerreise in Ihr Inneres und entdecken Sie Ihre Wünsche, Vorstellungen und Visionen – **wie und wer Sie wirklich sein könnten.**

Leisten Sie sich Zeit zum Nachdenken und machen Sie sich Mut, zum Umdenken und zur Veränderung, um den Luxus eines runden, erfüllten Lebens zu genießen. ■

Vorschau Februar 2010

Themenschwerpunkt

The best of both worlds

Frauen führen anders (und Männer auch)

Zusammenschau von Forschungsergebnissen, die zeigen, wo Männer eher besser sind als Frauen – und Frauen eher besser sind als Männer

Impressum:

Coachingheute – das Internet-Magazin wird herausgegeben von Sabine Asgodom. Mitherausgeber der oben auf den Seiten namentlich gekennzeichneten Beiträge sind die jeweils dort erwähnten Coaches. Coachingheute will durch die Mitherausgeber thematische Vielfalt statt einer festgelegten Blattlinie garantieren.

Die Mitherausgeber beteiligen sich an den Redaktions- und Produktionskosten. Bitte richten Sie alle Kommentare, Fragen etc. zu Einzelbeiträgen an die jeweiligen Mitherausgeber. **Informationen Coachingheute** insgesamt betreffend erhalten Sie über redaktion@coaching-heute.de.

Falls Sie Mitherausgeber werden möchten, schreiben Sie bitte ebenfalls an redaktion@coaching-heute.de.

Coachingheute erscheint bei Asgodom Live®, Prinzregentenstr. 85, 81675 München, Tel: 089 982 47 49 0, Fax: 089 982 47 49 8, info@asgodom.de, Internet: www.asgodom.de. V.i.S.d.P.: Sabine Asgodom. CSP. Redaktion: Siegfried Brockert, Dipl.Psych., Philipp Brockert (Gestaltung), Charlotte Brockert (Chefin vom Dienst), Moni Jonza (Office Managerin). Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Weiterverbreitung ist nur mit schriftlicher Erlaubnis der Herausgeberin und der für bestimmte Texte betreffenden Mitherausgeber gestattet. Die elektronische Archivierung der Inhalte zu Ihrem persönlichen Gebrauch ist erlaubt.

Coverfoto und Kongressfotos: Nadja Lins.

Die Redaktion kann trotz sorgfältiger Recherchen und Überprüfung der zugrundeliegenden Quellen keine Gewähr für den Inhalt übernehmen. Jegliche Haftung für aus der Berichterstattung entstandene Schäden ist ausgeschlossen.