

WIR ALLE MÖCHTEN UNS SELBST UND ANDERE BESSER BEGREIFEN.

- > Wie sehe ich mich? (Selbstbild)
- > Wie möchte ich gerne sein/gesehen werden? (Wunschbild)
- > Wie glaube ich von anderen gesehen zu werden? (Fremdbild)

In unserem Ansatz folgen wir dem von George Herbert Mead weiter ausgebauten Selbstkonzept nach William James. Mead betont bei der Frage, wie das Selbstverständnis des Einzelnen entsteht, besonders das Verhältnis von Individuum und Gesellschaft. Danach entstehen unser Selbstbild und unser Wunschbild (Idealbild) im Interaktionsprozess: Unser Verhalten erhält einen Wert und wir sind stetig bemüht, an diesem Wert zu arbeiten.

Etwas vereinfacht lässt sich dieser Aspekt als Fremdbild beschreiben. Immer wenn wir den Wert unseres Verhaltens für uns selbst thematisieren, wird die Kommunikation für uns zu einem Spiegel. Somit besteht ein sehr enges Verhältnis zwischen Selbst-, Wunsch- und Fremdbild. Dabei ist es sehr wichtig, dass man den subjektiven Charakter des Fremdbilds vor Augen hat. Schließlich ist es immer der Einzelne selbst, der durch Interpretation das Fremdbild formt:

Der Spiegel hängt zwar schon, aber wir richten ihn aus und entscheiden, mit welcher Einstellung wir hineinsehen. Somit ist das Fremdbild wiederum durch mein Selbst- und Wunschbild beeinflusst. Wir definieren und stabilisieren also im alltäglichen Kontakt unsere Persönlichkeit immer wieder aufs Neue.

Für unsere Persönlichkeitstrainings bedeutet das: Es geht uns in erster Linie um die soziale Dimension der Persönlichkeit und die sich daraus ergebende Bedeutung für den Kommunikationsprozess. Was bringt es mir, meine Verhaltensweisen anzupassen und bewusst zu steuern? Psychologische Faktoren wie beispielsweise Beweggründe, Charakterzüge oder Vorlieben spielen dabei im Training eine untergeordnete Rolle.

Die drei Dimensionen des Selbstkonzepts

SELBSTBILD

Wie sehe ich mich? Diese Frage lässt sich gar nicht einfach beantworten. Das Bild, das wir von uns haben, setzt sich aus vielen Einflussfaktoren zusammen: Bedürfnisse, Wünsche und Ziele ebenso wie Interessen, Erfahrungen und Wertvorstellungen, gesundheitliche Aspekte ebenso wie Wissen und Kompetenzen. Unser Selbstbild wirkt sich wiederum sehr stark auf unser Verhalten gegenüber anderen aus - positiv wie negativ. Nur wer bereit ist, sich intensiver mit den Einflussfaktoren auseinanderzusetzen und darüber zu reflektieren, kann etwas bewegen. Dabei unterstützen wir Sie.

WUNSCHBILD

Wie möchte ich gerne sein bzw. gesehen werden? Das Wunschbild steht somit für Sehnsüchte, unterdrückte Bedürfnisse, Unzufriedenheit und Idealkonstrukte. Diese Sogkräfte haben enormen Einfluss auf unser Selbstbild. Beide Bilder stehen in einem stetigen Wettbewerb und führen mitunter zu Diskrepanzen. Schlimmstenfalls sind die Diskrepanzen so groß, dass sie in ein negatives Selbstbild münden. Seinem Wunschbild sollte man also kritisch begegnen. Dabei unterstützen wir Sie.

FREMBILD

Wie (sehen mich andere) glaube ich von anderen gesehen zu werden? Ein wahres Fremdbild gibt es nicht! Es entsteht in erster Linie durch unsere Meinung darüber, wie andere Menschen mich sehen. Dieses subjektive Bild ist am Ende des Tages ein Resultat aus unserem Selbst- und Wunschbild. Es bezeichnet all die Situationen, in denen wir auf uns selbst, sozusagen auf unsere "Art & Weise" besonders achten und versuchen, bewusst wahrzunehmen, wie andere uns wahrnehmen. Genau dabei spielen aber mein Selbst- und Wunschbild eine entscheidende Rolle. Wenn ich jemand anderen dabei beobachte, wie er mich beobachtet, ist es für die Interpretation meiner Beobachtung entscheidend, mit welcher Einstellung ich dies tue. Es lohnt sich also, immer wieder einmal zu überprüfen, wie es bei mir um das Verhältnis von Selbst- und Fremdwahrnehmung bestellt ist.