

Fragen an "mich" selbst – um "mich" besser zu verstehen

Ich habe einige Fragen zusammengestellt, die Sie nach Lust und Laune, bei Interesse sich selbst stellen und auch beantworten können.

Es gibt jedoch etwas Wichtiges zu berücksichtigen, weil wir alle "programmiert" sind. Programmiert in dem Sinne, dass wir ein "manifestiertes und überzeugtes Bild" von uns erstellt haben. Und innerhalb dieser Programmierung können wir blitzschnell zu vielen Themenbereichen "Antworten" geben. Diese "Antworten" liegen abrufbereit vor, weil wir uns diese aus unzähligen Informationen, Vorstellungen, Einstellungen und vor allem aus Sicherheitsaspekten "hergerichtet" haben. Aber diese "Schnell-Antworten" bilden meiner Auffassung nach die "Realität" ab. Wobei es doch um die Realität gehen soll.

Ein kleines Beispiel

Mit einer Freundin bin ich vor Jahren für zwei Tage in die Therme nach Vals/Schweiz gefahren. In einem Gespräch erklärte mir diese Freundin (Lehrerin), dass sie Ambitionen hat in einen anderen Beruf zu wechseln (Management). Da man sich dafür klassisch bewerben muss, fragte ich sie, wie sie sich einem Personalchef oder Geschäftsführer "darstellen" würde. Sie, ihren Charakter und ihre Fähigkeiten, da berufsfremd. Sie zählte ein paar "Eigenschaften" von sich auf. So sagte ich: das reicht nicht aus. Weiterer Versuch mit ähnlichem Resultat. Was bedeutet das? Sie konnte spontan nur dieses "Standardbild" von sich offerieren.

Auf der Heimfahrt haben wir eine Art Persönlichkeitsanalyse eruiert. Ich stellte ihr Fragen und sie antworte und notierte alles. Ich konnte auf die Antworten eingehen und vertiefte diese Fragen. Und nach der Antwort nochmals ein Stück tiefer usw. Und dies im wesentlichen Lebensspektrum eines Menschen. Wir kamen, sicher bin ich mir nicht mehr, auf grob 6 (oder 8) volle Seiten DIN A4. Also um ein Vielfaches mehr als zuvor. Ich habe sie gebeten, das zuhause in Kategorien zu ordnen. Wie wäre das "eine" Bewerbungsgespräch ausgefallen mit den Standardantworten und das mit dem viel größeren Persönlichkeitsspektrum? Das ihr dann erst "bewusst" geworden ist. Darf die Frage gestellt werden: "Wie gut kennen wir uns eigentlich?"

Am Abend zuvor machten wir in dem verschneiten Bergdorf einen Spaziergang. An einer Wegkreuzung stellte diese junge, attraktive, lebenslustige Frau dann diese Frage: "Was ist eigentlich die Liebe?" Es war natürlich der Fokus eines intensiven und langen Analyse- und Diskussionsgesprächs. Wer hat sich diese Frage auch schon gestellt? Und welche Antworten ergaben sich?

Ich benutze gerne das "Bild" von Vorhängen (hintereinander aufgereiht), die man nach und nach entfernt bis zum Kern. Ganz wichtig ist, dass Sie es aufschreiben, gerne auch einen Tag liegen lassen, wieder lesen und weitermachen. Sie unternehmen eine Suche nach Ihrem "Kern". Natürlich ist dies ein gewisser Aufwand, aber er hilft sehr. Und ...

ich bin mal ganz bei "mir". Sie suchen das, was Sie bisher u. U. noch nicht von Ihnen wissen, weil es "verdeckt" ist (bewusst/unbewusst). Das sollte die Motivation sein. Anders bringt es nichts. Weil die Antworten immer die gleichen sein werden. Die programmierten.

Fragen an "mich" selbst – um "mich" besser zu verstehen | 2

Nun zu gewissen Fragen

Wie bin ich eigentlich? Was gefällt mir an mir – und was nicht (einfach zwei Spalten machen)?

Wenn mir "gewisse Eigenschaften" nicht gefallen – welche sind es und wie könnte ich diese neutralisieren oder transformieren?

Woher kommen eigentlich diese "unschönen" Eigenschaften?

Von welcher Positionierung aus definiere ich mich? Und wenn ich versuche, diese Positionierung, also diese "Sicherheit" einfach mal auflöse?

Bin ich mit mir zufrieden? Sofern nein – aber warum nicht? Was "nagt" an mir?

Wenn ich es ändern könnte, wäre ich dann auch sicher zufrieden? Kann ich es ändern (in kleinen Schritten oder jetzt anfangen)?

Könnte/kann ich "ganz neutral" sein? Dass "ich" alles so annehmen kann wie es ist?

Kann ich zuhören, ohne dass mein Kopf gleich reagiert und ich womöglich den anderen unterbrechen will? Probieren Sie es aus – Sie vergessen nichts.

Wie "sicher" bin ich mir? Wie "weit" kann ich mir selbst vertrauen? Woher erhalte ich diese Gewissheit?

Trage oder erzeuge ich Ängste in mir? Was sind das für Ängste und vor was? Sind sie heute real oder ist es lediglich eine eigene Fiktion? Und wenn ich dieser Fiktion (Gedanken) einfach tschüss sage?

Ich kann die Zukunft nicht voraussehen. Wie kann also die mir unbekannte Zukunft mir Angst bereiten?

Was ist eigentlich heute für mich gut und daher wichtig?

Was kann ich frei beeinflussen und was nicht? Mit frei meine ich ohne Abhängigkeit.

Ebenso: Wie entstehen meine Entscheidungen – freiwillig oder nicht?

Spüre ich inneren Frieden? Wenn nein: teilweise nur oder gar nicht? Um welche Lebenssituationen handelt es sich? Und was ist mit diesen Lebenssituationen?

Trage, spüre ich eine Leere in mir? Eine Leere ohne Hoffnung? Womit kann ich sie füllen, damit sie mich erfüllt?

Fragen an "mich" selbst – um "mich" besser zu verstehen | 3

Worin überall oder in welchen Situationen fühle ich mich unsicher?

Was sind eigentlich die Kriterien für meine Entscheidungen – und sind es wirklich meine Kriterien?

Was pro Tag entscheide ich tatsächlich ganz bewusst? Und was nicht? Wenn es doch so viel ist, wer oder was ermöglicht dies dann?

Will ich und wenn ja, von jemand anderem in meinem Leben "abhängig" sein?

Vorerst hier ein Abschluss mit dieser Frage bzw. bZitte zur Selbstbeobachtung:

Wie entscheide (bestimme) ich, dass ich entscheide die Hand zu öffnen? Weil ich bzw. die Hand etwas macht. Der Grund für diese Frage ist, dass so vieles abläuft, das wir weder bestimmen noch entscheiden.

HINWEIS – es werden sich noch weitere Fragen ergeben und dann ergänze ich diese hier. Diese Seite füge ich als PDF auch unter Literatur ein.