

Newsletter – September 2006

„Spieglein, Spieglein an der Wand...“

Wer bin ich wirklich?

Viele seelischen Probleme haben eine Ursache: Mangel an Selbstliebe. Lieben Sie sich? Machen Sie den Spiegeltest. Er gibt Ihnen sofort eine Antwort auf diese Frage. Schauen Sie in einen Spiegel, lächeln Sie sich zu und schauen Sie sich in die Augen. Sagen Sie sich: „Ich liebe Dich“ Wie fühlen Sie sich? Können Sie diese drei Worte sagen? Können Sie sich liebevoll und wohlwollend in die Augen schauen? Menschen, die sich mögen und annehmen, können das. Sie verspüren ein gutes Gefühl bei dieser Übung und ihnen gefällt, was sie sehen. Diese Menschen wissen, dass sie nicht perfekt sind, trotzdem nehmen sie sich an und sind sich selbst ein guter Freund. Wie denken, fühlen und handeln Menschen, die sich selbst mögen? Sie halten sich für liebenswert und wertvoll. Deshalb haben sie auch ein positives Selbstwertgefühl und sie haben das Gefühl, liebenswert zu sein. Sie wissen, dass ihr Wert nicht von ihrem Handeln abhängt. Sie verurteilen sich nicht für ihre Fehler. Sie verzeihen sich diese. Sie behandeln andere gut und verzeihen denen ihre Fehler. Sie lassen sich von anderen nicht schlecht behandeln. Sie behandeln andere so, wie sie selbst behandelt werden möchten. Sie achten darauf, dass es ihnen und den anderen gut geht. Sie übernehmen für ihr Handeln die Verantwortung, flüchten sich nicht in Ausreden. Sie freuen sich über Lob und Komplimente und nehmen diese gerne an. So wie man denkt, fühlt und handelt, wenn man einen anderen mag, so denkt, fühlt und handelt man, wenn man sich selbst mag. „... nur wenige wissen, dass die Fähigkeit, andere zu lieben, erst durch die Liebe zu sich selbst ermöglicht wird.“ (Wayne Dyer)

Welchen Weg die eigene persönliche Entwicklung nimmt, ist von einer Vielzahl von Faktoren abhängig. In bunter Mischung prägen die genetische Veranlagung, die Herkunft, Kindheitserfahrungen, traumatische Erlebnisse, sozialer Status, Arbeitsumfeld, Umgebung, Glaube und zwischenmenschliche Beziehungen die Persönlichkeit. Jeder einzelne kann für sein Wohlergehen und für seine Lebensqualität jeden Tag etwas Neues erschaffen und mit Genuss genießen. Unsere Persönlichkeit ist kein in Stein gemeißeltes Produkt unserer Gene. Ebenso wenig ist Persönlichkeitsentwicklung ein Prozess, der im Kindes- oder Jugendalter abgeschlossen ist. Im Gegenteil: je mehr wir ein Bewusstsein von uns selbst bekommen, umso mehr können wir auch auf uns selbst und unsere Lebensumstände Einfluss nehmen. Hierzu muss man nicht auf extrem teure Coachingangebote zurückgreifen. Besser ist es, sich selbst zum Coach seiner Persönlichkeitsentwicklung zu machen. In diesem Sinne verstehen sich die ambulanten und stationären praxisorientierten Anleitungen zum Selbst-Coaching am Institut für Psychosomatik, Psychotherapie und Gesundheitsbildung/EMCO-Privatklinik unter der Leitung von Prim. Dr. Olaf Rossiwall.

Folgende Ziele stehen dabei im Mittelpunkt

- *Selbstveränderung* – klären, was machbar ist und was nicht.
- *Selbstbeschränkung* – sich auf das Wesentliche konzentrieren.
- *„Selbsthäutung“* – sich von „alten Zöpfen“ trennen.
- *Selbstkontrolle* – der Stress- und Ärgerfalle entgehen.
- *Selbstmotivation* – Fremd- in Selbstbestimmung wandeln.
- *Selbstwirksamkeit* – die eigenen Potentiale erkennen und Kompetenzen stärken.
- *Selbstüberwindung* – bei Blockaden den inneren Schweinehund überlisten.
- *Selbstverwöhnung* – „Es gibt nichts Gutes außer man tut es.“ (Erich Kästner)
- *Selbsterweiterung* – den Rhythmus zwischen Tun und Lassen finden.

Der Blick in den Spiegel – eine unverzichtbare Kontrollinstanz. Wer kennt sie nicht: Die Angst vor einer Prüfung/Überprüfung. Wenn eigene Leistungen und Zustände oder die unseres Eigentums abgefragt und getestet werden, beschleicht die Meisten ein ungutes Gefühl. Können wir die eigenen Ansprüche erfüllen, können wir den Erwartungen anderer gerecht werden. Fragen über Fragen, die häufig schlimmer sind, als die eigentliche Prüfung selbst. Ob bei der Matura, der Fahrprüfung, der Vorsorgeuntersuchung oder bei einer technischen Überprüfung von Dingen, die einem gehören. Die Spannung fällt erst dann von uns ab, wenn das Prüfungsergebnis vorliegt. Matura geschafft, Fahrprüfung bestanden, gesund wie ein Fisch im Wasser, TÜV-Plakette erhalten. Super, klasse, war alles nicht so schlimm. Dass das emotionale Auf und Ab, der Wechsel von Anspannung und Entspannung nicht jedermanns Sache ist, versteht sich von ganz alleine. Verständlich also auch, dass wir uns diesem Stress nur ungern und schon gar nicht freiwillig aussetzen. Dabei haben alle Tests im Grunde genommen nur ein Ziel: Sie prüfen Qualität. Die Qualität unseres Wissens, die Qualität unserer Gesundheit, die Qualität unseres Autos. Qualitäten, die unserer Sicherheit dienen, unseren beruflichen Erfolg manifestieren, unsere Gesundheit schützen. Sie sind gut, sie sind wichtig, sie bringen uns weiter. Die Frage: „Spieglein, Spieglein an der Wand...“, hat durchaus ihre Berechtigung. Sie ist notwendig, um uns vor Fehlern zu bewahren, um Mängel aufzudecken, die man selbst nicht erkennen kann oder will.

Der Blick in den Spiegel – eine unverzichtbare Kontrollinstanz. Jeder von uns hat eine Meinung über sich: Welche Stärken und welche Schwächen er sich zuschreibt. Wie er gerne sein möchte. Welche Einstellungen er hat. Wie er glaubt, auf andere zu wirken. Dieses Selbstbild ist ein Teil seiner Wirklichkeit und beeinflusst sein Verhalten gegenüber anderen Menschen. Ebenso wie ich mir ein Bild von mir mache, machen sich andere ein Bild von mir. Wie mich Familienangehörige, Verwandte, Freunde, Kollegen, Vorgesetzte und Mitarbeiter sehen, ist Teil ihrer Wirklichkeit und somit für deren Verhalten mir gegenüber entscheidend.

Ein praktisches Beispiel: Stellen Sie sich einen Filialleiter vor, der immer wieder erlebt, dass nach einiger Zeit die Einsatzbereitschaft seiner Mitarbeiter nachlässt. Die nachlassende Motivation äußert sich darin, dass mehr Artikel als sonst falsch einsortiert werden, die Kassiererinnen erst spät merken, dass sich vor der einen geöffneten Kasse bereits eine lange Schlange gebildet hat und dass die Mitarbeiter häufiger als üblich sich eine Pause gönnen. Da er sich selbst als jemanden sieht, der seine Leute locker und eher als Kumpel führt, erklärt er sich diese Verhaltensweisen zunächst damit, dass aufgrund verschiedener Faktoren die Arbeitsbelastung für die Mitarbeiter seit einiger Zeit höher ist als sonst. Als sich auch nach einiger Zeit nichts ändert, bekommt er auf Nachfragen das Feedback, dass sein Auftreten häufig als autoritär erlebt wird und die Mitarbeiter sich durch ihn nicht gut behandelt fühlen. Jetzt hat dieser Filialleiter zwei Möglichkeiten, mit dieser Rückmeldung umzugehen: Er kann sein Selbstbild schützen, indem er das Feedback abwehrt oder er kann das Feedback als Chance zur bewussten Selbstreflexion nutzen.

Da unser Selbstwertgefühl in hohem Maße von unserem Selbstbild abhängt, kann es wichtig und gesund sein, wenn wir Feedback/Kritik abwehren. Aber die Kehrseite dieser Medaille ist, dass wir uns dadurch eine Chance zur persönlichen Weiterentwicklung und zur bewussten Gestaltung unserer Beziehungen nehmen. Nur wenn wir gezielt Feedback/Kritik an uns heranlassen, es reflektieren und daraus lernen, können wir zu neuen Entscheidungen kommen und uns verändern.

Ausblick/Veranstaltungen September/Oktober 2006

- **Newsletter – Oktober 2006**
Umgang mit Depression – Mein Angehöriger ist depressiv!
- **NEU: Privatärztliche Schmerzambulanz**
- **Inkontinenz-Therapie mittels Biofeedback**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik; Martin-Hell-Straße7-11; 5422 Bad Dürkheim

Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall

MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902

e-mail: office@diepsychologin.info

www.emco-klinik.at

□ MMag^a. Annemarie Pleininger und Prim. Dr. Olaf Rossiwall