

# Persönlichkeits- entwicklung

---

Werde die beste Version deiner selbst

E-Book

© *mindyourlife* | Dr. Hendrik Wahler

# Inhaltsverzeichnis

---

<a href="#"><u>Was ist Persönlichkeitsentwicklung? (Def.)</u></a>	3
<a href="#"><u>Persönlichkeitsentwicklung: Die 7 besten Übungen</u></a>	4
<a href="#"><u>3 Tipps für Persönlichkeitsentwicklung</u></a>	10
<a href="#"><u>Die wichtigsten Themen in der Persönlichkeitsentwicklung</u></a>	15
<a href="#"><u>10 Methoden der Persönlichkeitsentwicklung</u></a>	25
<a href="#"><u>Persönlichkeitsentwicklung mit Coaching</u></a>	27
<a href="#"><u>Persönlichkeitsentwicklung in der Psychol.</u></a>	29
<a href="#"><u>Top 9 Bücher zur Persönlichkeitsentwicklung</u></a>	32
<a href="#"><u>Hörbücher zur Persönlichkeitsentwicklung</u></a>	34
<a href="#"><u>Podcasts zur Persönlichkeitsentwicklung</u></a>	35
<a href="#"><u>Blogs zur Persönlichkeitsentwicklung</u></a>	37
<a href="#"><u>Die 4 Stufen der Persönlichkeitsentwicklung</u></a>	38
<a href="#"><u>Online-Videokurse</u></a>	41

## Was ist Persönlichkeitsentwicklung? (Definition)

---

Persönlichkeitsentwicklung bezeichnet die gezielte Gestaltung der eigenen Lebensform. Das Ziel der Persönlichkeitsentwicklung liegt darin, im Rahmen der jeweils eigenen Möglichkeiten die beste Version unserer selbst sein. Zu diesem Zweck entscheidet sich ein Mensch ganz bewusst dazu, sein mentales Wachstum selbst in die Hand zu nehmen und den eigenen Charakter sowie die eigene Lebenseinstellung systematisch zu weiterzuentwickeln.

Im Kern der Persönlichkeitsentwicklung steckt die Idee, meine eigenen Möglichkeiten voll auszuschöpfen und zu werden, wer ich sein kann. Dabei muss man eingestehen: Kein Mensch kann alles erreichen. Nicht jeder kann der schnellste oder reichste oder mächtigste Mensch der Welt werden. Aber wir können auf der Basis unserer individuellen Voraussetzungen unser ganz persönliches Potenzial realisieren. Und wir können unser Leben in

Übereinstimmung mit den eigenen Lebenszielen und Werten führen.

Persönlichkeitsentwicklung ist die Kunst, mich selbst zu finden und zu gestalten. Mein eigenes Leben ist vielleicht das größte Kunstwerk, das ich jemals erschaffen werde. Und wie jedes Werk braucht das vor allem Zeit, Geduld, Inspiration – und beständige Arbeit.

## **Persönlichkeitsentwicklung: die 7 besten Übungen**

---

Wer Persönlichkeitsentwicklung betreiben will, der hat die Qual der Wahl: Es gibt so viele Wege, wie man mental wachsen kann. Wo anfangen? Wir stellen dir die 7 besten Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung vor.

### **Übung 1: Das Fear Setting**

Das [Fear Setting](#) ist eine Übung, die vom amerikanischen Autor Timothy Ferriss entwickelt wurde. Der wiederum hat sie aber bei seinem Lieblingsphilosophen Seneca abgeschaut. Die Übung

besteht darin, den eigenen Ängsten bewusst gegenüber zu treten, indem man sich die Frage stellt, was das schlimmstmögliche Ergebnis einer schwierigen Situation sein kann.

Indem du dir deine Ängste auf diese Weise absteckst, sicherst du dir gleich zwei Vorteile: Zum einen hast du für dich Klarheit darüber, was im Worst Case Szenario passieren kann – dann hört dein Gehirn auf, zu katastrophisieren! Zum anderen kannst du dich auf die verschiedenen Szenarien bestmöglich vorbereiten – das schafft ein Gefühl von Sicherheit und lindert die eigenen Ängste.

## Übung 2: Wachstumsjournal

Wer Persönlichkeitsentwicklung ernsthaft betreiben will, muss ehrlich zu sich selbst sein und darf sich nicht über seine Erfolge und Fortschritte in die eigene Tasche lügen. Das [Wachstums-Journal](#) ist dabei so etwas wie die tägliche Beichte.

Ziel ist es, dass du jeden Tag schonungslos darüber Rechenschaft ablegst, was du erreicht hast und es mit deinen Zielen vergleichst. Wichtig ist dabei, dass du ohne Beschönigungen deine Erfolge und Misserfolge

dokumentierst. Nur so bekommst du auch ein klares Bild darüber, was du schon erreicht hast und wo du noch arbeiten musst.

Das Wachstums-Journal hilft dir dabei, ein *Leben ohne Ausreden* zu führen.

### Übung 3: Finde dein Warum

Was treibt dich morgens aus dem Bett? Wofür lebst du? Die Antwort auf alle diese Fragen ist „Sinn“. Damit ist nicht ein für alle Menschen gültiger Sinn gemeint, den du nur irgendwo nachlesen musst. Vielmehr ist es dein ganz persönlicher Sinn, deine Motivation überhaupt etwas zu tun. Das Motto lautet also: [Finde dein Warum!](#)

Gute Fragen führen zu guten Antworten. Diese Übung fasst für die wichtigsten, guten Fragen zusammen, die dich deinem ganz individuellen Sinn Schritt für Schritt näherbringen. Am Ende wird alles zusammengefasst und du hast die Gelegenheit, dein Warum mit wenigen Worten auf den Punkt zu bringen. Druck es dir aus und häng es dir neben den Badezimmerspiegel, damit du es immer vor Augen hast.

## Übung 4: Glückstraining

Das eigene Warum ist ein wichtiger Bestandteil eines erfüllten Lebens. Aber wir wollen nicht nur ein sinnvolles Leben führen, sondern auch ein glückliches. Was im Einzelfall glücklich macht, kann jedoch sehr verschieden sein. Wenn man es aber weiß, kann es trainieren – mit einem [Glückstraining](#).

Dabei ist aber Vorsicht geboten. Denn auf dem Weg zum Glück lauern viele Feinde, z.B. der Kompensationseffekt. Unser Glückstraining hilft dir nicht nur dabei, diesen Stolperfallen aus dem Weg zu gehen, sondern auch, tatsächlich herauszufinden, was dich glücklich macht – und diese Sachen durch Training zu verstärken.

## Übung 5: Das Dankbarkeitstagebuch

Das Dankbarkeitstagebuch ist eine der wenigen nachhaltig wirksamen Glücksstrategien. Das Prinzip ist dabei denkbar einfach: Es geht darum, sich immer wieder bewusst zu machen, für was man alles dankbar sein kann. Für was kannst du alles dankbar sein? Zum Beispiel für die Straßen, über die du jeden Morgen zur Arbeit fährst. Denn die hast du nicht gebaut,

höchstwahrscheinlich auch nicht bezahlt, und musstest dafür nicht schwitzen. Trotzdem kannst du sie im Normalfall einfach kostenlos nutzen.

Und es gibt noch viel mehr näherliegende Dinge, für die du dankbar sein kannst. Wir haben dafür eine kostenlose Ausfüllvorlage erstellt – unser [Dankbarkeitstagebuch](#).

## Übung 6: Selbstfindung und Identität

Persönlichkeitsentwicklung heißt auch, die eigene Identität zu kennen. Die eigene Identität ist nichts Selbstverständliches. Wir können sie erschaffen, umgestalten, manchmal auch verlieren und wiederfinden.

Dabei geht es um die Geschichten, die wir uns über uns erzählen; die Werte, die wir in uns spüren und die wir leben; die Mitmenschen, die uns umgeben und natürlich unsere Persönlichkeit, d.h. unsere Talente, Stärken und Schwächen, Überzeugungen und Motive. Unser [Online-Videokurs „Wer bin ich?“](#) nimmt dich an die Hand und hilft dir dabei, deine Identität zu erkunden.



## Übung 7: Schattenarbeit – Was sind deine „Blind Spots“?

Es gibt natürliche Grenzen deines Wachstums. Diese Grenzen findest du, wenn du deine dunklen Seiten erforschst. Dort liegen deine Selbsttäuschungen verborgen. Für ein gutes Leben ist es besonders wichtig zu wissen, welchen Selbsttäuschungen du unterliegst. Denn sie behindern dich am meisten in deiner Persönlichkeitsentwicklung.

Unser Training „[Blind Spots](#)“ ist ein Reiseführer in deine eigene Innenwelt: Du lernst, die dunklen Seiten deiner Persönlichkeit zu entdecken. Das Wissen darüber wird dir dabei helfen, Situationen zu erkennen, in denen dich deine Schwachstellen, deine Selbstlügen und Täuschungen am persönlichen Wachstum hindern.

## 3 Tipps für Persönlichkeitsentwicklung

---

### 1. Beginne bei dir selbst – oder: Raus aus der Opferrolle

Der erste Schritt der Persönlichkeitsentwicklung besteht darin, dass du aufhörst, anderen die Schuld an deiner Lebenssituation zu geben. Natürlich stimmt es, dass deine Eltern und deine Kindheit einen großen Einfluss auf dein heutiges Leben hatten und haben. Und natürlich macht dir unser Wirtschaftssystem das gute Leben nicht so leicht. Viele deiner Probleme mögen in deiner Umwelt entstehen. Und viele deiner Konflikte durch andere Menschen.

Persönlichkeitsentwicklung heißt aber, dass du erstmal bei dir selbst anfängst. Der erste Schritt liegt darin, dass du dir deine eigenen Entschuldigungsgeschichten nicht mehr glaubst. Das sind Geschichten, die erklären, warum du immer noch nicht das Leben führst, das du gerne führen würdest. Und diese Geschichten gehen immer so, dass der Grund dafür nicht bei dir liegt – schuld ist immer die Welt und die anderen Menschen.

10

Der erste Tipp für deine Persönlichkeitsentwicklung lautet also: Übernimm für alles die Verantwortung. Du kannst die Umwelt und deine Mitmenschen nicht kontrollieren. Aber du kannst kontrollieren, wie du damit umgehst. Es ist deine Entscheidung, was du mit dieser Lebenssituation machst, wie du dich dazu verhältst. Auch wenn es provokativ klingt: Hör auf, dich über andere zu beschweren und sie für dein Leben verantwortlich zu machen. Stilisiere dich nicht als Opfer. Stiehl dich nicht aus der Verantwortung. Beginne immer bei dir selbst.



## 2. Kultiviere dein Mitgefühl – für andere Menschen und andere Lebewesen

Auch wenn du im Zentrum deiner Persönlichkeitsentwicklung stehst, bildest du nicht das Zentrum der Welt. Persönlichkeitsentwicklung ist keine Glorifizierung des eigenen Egos oder eine Erhöhung des eigenen Narzissmus. Ab einem gewissen Punkt besteht Persönlichkeitsentwicklung darin, dass du dein Ego hinter dir lässt, dass du *weniger* Ego hast und dich *weniger* wichtig nimmst.

Mitgefühl ist eine Fähigkeit, die uns anderen Menschen und Lebewesen näherbringt und für einen friedlichen Umgang miteinander sorgen kann. Neben dir gibt es noch zahlreiche andere Menschen, die Persönlichkeitsentwicklung betreiben möchten und dabei von dir mindestens in Frieden gelassen werden möchten; im Idealfall sogar Unterstützung erhalten könnten.

Ein wirklich starker Charakter fühlt sich Schwächeren niemals überlegen – er hilft anderen, sich weiterzuentwickeln. Persönlichkeitsentwicklung ist kein Einzelsport gegen Konkurrenten. Der eigene Fortschritt ist auch für andere gut – und der Fortschritt

anderer ist auch für dich gut. Daher ist mentales Wachstum kein knappes Gut, um das man konkurrieren müsste. Du nimmst niemandem etwas weg, aber auch andere können dir dabei nichts wegnehmen. Persönlichkeitsentwicklung ist ein Gut, das sich vermehrt, wenn man es teilt.

Kultiviere bei deinem Wachstum also dein Mitgefühl, nicht deinen Egoismus! Dieses Mitgefühl sollte – davon bin ich persönlich so überzeugt, dass ich mich zum Wörtchen „sollte“ hinreißen lasse – nicht nur deine nächsten Bekannten umfassen, sondern auch Menschen am anderen der Welt, und auch Lebewesen, die für ihre eigenen Rechte nicht einstehen und ihren moralischen Status nicht selbst verteidigen können, z.B. Tiere.

### **3. Bleib dran – Persönlichkeitsentwicklung ist ein Marathon, kein Sprint.**

Persönlichkeitsentwicklung ist ein lebenslanger Prozess. Die eigenen Persönlichkeitseigenschaften sind relativ stabil und lassen sich nicht von heute auf morgen verändern. Schon allein deshalb geht es bei der Persönlichkeitsentwicklung um viele kleine

Schritte, nicht wenige große. Es geht darum, was ich täglich oder zumindest regelmäßig tue, es geht um die eigenen Gewohnheiten. Steter Tropfen höhlt den Stein – so sagt man.



Und irgendwann bringt dann ein Tropfen auch das ganze Fass zum Überlaufen und schüttet das Kind mit dem Bade aus. Oder so ähnlich. Jedenfalls sind die eigenen Gewohnheiten (z.B. die eigene Morgenroutine) ein beständiger Antreiber der Persönlichkeitsentwicklung. Deshalb sollte man auf die Auswahl und Pflege besonderes Augenmerk legen. Etabliere essentielle Gewohnheiten, eine nach der anderen, arbeite beständig, aber überfordere dich nicht. Hab Geduld und Disziplin. Es ist ein langer Weg.

# Die wichtigsten Themen in der Persönlichkeitsentwicklung

---

Im Zentrum der Persönlichkeitsentwicklung steht das eigene Selbst. Alle Themen kreisen um dieses Selbst und haben das Ziel, es weiterzuentwickeln.

## Der Blick zurück: Selbsterkenntnis

Die Selbsterkenntnis ist der Blick nach hinten, der Blick zurück in die eigene Vergangenheit. Wie kam es dazu, dass ich wurde, wer ich heute bin? Wir fragen nach der Genese unserer eigenen Persönlichkeit und führen eine Selbstrekonstruktion durch: Was ist unsere Lebensgeschichte, unsere Biografie? Welche Erlebnisse, Erfahrungen und Menschen haben dazu beigetragen, dass wir die Person von heute sind? Und wie wirken wir mit unserer Persönlichkeit auf andere – was ist die Außenwirkung unseres Selbst (Selbstreflexion)?

Selbsterkenntnis heißt aber auch, vor den dunklen Seiten der eigenen Persönlichkeit nicht halt zu machen: Was finde ich im Schatten meines positiven Selbstbildes? Was sind meine dunklen Flecken –

meine „[Blind Spots](#)“? Wir üben Selbstkritik und versuchen herauszufinden, was die eigenen Entschuldigungsgeschichten sind. Es ist einfach, mit dem Finger auf andere zu zeigen und es sich mit Schuldzuweisungen in der eigenen Opfer-Rolle einzurichten.

Und nicht zuletzt lebt Selbsterkenntnis von Verantwortungsübernahme: Wir leisten Selbstverantwortung, indem wir anerkennen, dass wir es selbst in der Hand haben, uns zu ändern. Ein Persönlichkeitsentwicklungs-Coaching kann dabei helfen, diesen Weg zu beschreiben, denn er kann steinig sein. Aber der Impuls muss von uns selbst ausgehen.

## **Der Blick nach vorn: Selbstverwirklichung**

Es würde uns aber wortwörtlich keinen Schritt voranbringen, wenn wir im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung nur zurückschauen und uns fragen, wer wir sind. Wir wollen mental wachsen und uns weiterentwickeln. Dafür müssen wir aber den Blick nach vorn richten und Selbstverwirklichung betreiben.





Ein guter Startpunkt ist, dass wir uns im Rahmen einer Selbstbestimmung darüber Gedanken machen, wohin wir uns eigentlich entwickeln wollen. Wollen wir bestimmte Ziele erreichen? Vielleicht sogar ganz große Lebensziele? Was sind dabei unsere Werte und Prioritäten? Die Beantwortung dieser Fragen hängt nicht zuletzt mit unserem Selbstbild zusammen: Wie sind wir heute, was ist unser faktisches Selbst? Und was ist dem gegenüber unser ideales bzw. normatives Selbst? Oder ganz einfach gefragt: „Was ist die beste Version meiner selbst?“

Wenn wir wissen, wo wir hinwollen, dann können wir zur Tat schreiten. Selbstformung ist der Prozess, in dem wir unser Potenzial zu realisieren versuchen und so die beste Version unser selbst werden. Oder wie Philosophen wie Aristoteles sagen: Wir streben nach dem eudaimonischen Glück. Wir wollen nicht einfach nur das Leben genießen – wir wollen uns selbst verwirklichen, unsere Talente weiterentwickeln und unser Potenzial realisieren. Dazu brauchen wir eine gehörige Portion Motivation und Willenskraft – denn ohne Antrieb, Selbstdisziplin und Selbststeuerung (Impulskontrolle) ist jede Persönlichkeitsentwicklung zum Scheitern verurteilt.

Die Ziele, die wir während dieses Prozesses verfolgen, sind so unterschiedlich wie unsere Persönlichkeiten. Aber es gibt ein übergeordnetes und uns allen gemeinsames Ziel: Wir streben nach Selbstsein und Authentizität. Wir wollen im Einklang mit unseren Werten und Prioritäten leben und das auch nach außen auf authentische Weise vermitteln.

## Der Blick nach unten: Selbstsorge

Egal, ob wir unsere Persönlichkeit erst noch in eine bestimmte Richtung entwickeln möchten oder ob wir schon dort angekommen sind, wo wir hinwollten: Wir werden immer wieder in Situationen geraten, in denen wir uns um die Aufrechterhaltung unserer Fähigkeiten, Potenziale und Standpunkte kümmern müssen. Wir müssen Selbstsorge betreiben, in der Lage sein, in wichtigen Situationen nicht zu schwanken, Widerständen standzuhalten und unseren Standpunkt, wenn nötig, zu vertreten.

Die eigene Selbstsorge ist sehr facettenreich und erstreckt sich auf alle Bereiche des Lebens. Wir müssen uns um unsere körperlich-mentale Gesundheit und Fitness kümmern (Selbstpflege), einen guten Selbstschutz im Umgang mit Krisen aufbauen (Resilienz, Burnout-Prävention) und uns gegen Angriffe auf unsere Persönlichkeit durch andere Menschen verteidigen – seien sie verbal oder physisch.

19

Das Ziel der Selbstsorge ist Selbstsicherheit: Wie gehen wir mit Angriffen auf unsere Persönlichkeit oder unsere Person um? Wie reagieren wir auf Kritik? Wie

bewältigen wir Ängste und Sorgen? Nicht zuletzt gehören zur Selbstsorge auch zahlreiche soziale Kompetenzen im Umgang mit unseren Mitmenschen („soft skills“). Dabei ist gelingende Kommunikation eines der wichtigsten Themen, zu denen es zahlreiche Konzepte und Modelle gibt (z.B. auch das recht bekannte NLP).



Und nicht zuletzt heißt Selbstsorge auch Selbstliebe: Wir wollen im Reinen mit uns sein, uns akzeptieren und mit uns selbst eine Freundschaft pflegen. Dazu sind ein positives Selbstbild und ein hoher innerer Selbstwert unerlässlich. Selbstliebe wird glücklicherweise als Nebenprodukt einer gelungenen Persönlichkeitsentwicklung von selbst aufgebaut: Wer weiß, was er will, seine Schattenseiten kennt und seine Ziele verwirklicht, schließt wie von selbst auch Frieden mit sich.

## **Der Blick nach oben: Selbstüberschreitung**

Man könnte den Blick nach oben auch den Blick über den Tellerrand nennen. Die drei vorherigen Blickrichtungen haben viel mit Kontrolle, mit Machen, mit Zielen und mit Aufbau von Fähigkeiten oder Realisieren von Potenzialen zu tun. Das mag alles zunächst sehr einleuchtend erscheinen – warum sollten nicht genau das die Themen in der Persönlichkeitsentwicklung sein?

Aber – uns jetzt wird es etwas philosophisch – wir Menschen sind eben nicht nur Akteure, Gestalter, Entwickler und Performer. Und schon gar nicht sind wir Maschinen, die ausnahmslos perfekt funktionieren und die bis zur letzten Stellschraube optimiert werden können. Vielmehr sind wir in die Welt unmittelbar „verwickelt“, wir stehen in Beziehungen zu anderen Menschen und Lebewesen, die Wünsche an uns richten oder einen Anspruch an uns stellen. Wir erleben die Welt als Drama, als Komödie oder als Trauerspiel – und sind allzu häufig selbst direkt davon betroffen.



Wir möchten nämlich nicht nur in der Welt leben, sondern die Welt erleben. Dazu gehört, dass wir mit ihr und unseren Mitmenschen in Kontakt treten und Verbindungen bzw. Beziehungen aufbauen (Resonanz). Wir können die Welt daher auf

unterschiedliche Weise erleben: Im Umgang mit anderen Menschen können wir Selbstoffenbarung erleben und unsere eigene Verletzlichkeit erleben – und die von anderen. Im Spiel und im Flow können treten wir in Selbstvergessenheit ein, unser inneres Kind bzw. unser präreflexives Bewusstsein übernimmt das Steuer. Wer es schon mal erlebt hat, weiß, wovon ich spreche.

Dazu brauchen wir eine gehörige Portion Selbstvertrauen. Wir müssen Zuversicht in uns, die Welt und in unsere Mitmenschen entwickeln, um in den entscheidenden Situationen auch Kontrolle abgeben zu können, unserem eigenen Organismus zu vertrauen und uns hingeben und anderen überlassen zu können. Dazu zählen nicht nur zwischenmenschliche Beziehungen, sondern auch die Selbstüberwindung mit Blick auf die eigenen Ängste. Wir brauchen Vertrauen, um offen zu sein für das Fremde und Neue, uns mit unseren Ängsten zu konfrontieren und unsere Komfortzone auszudehnen.

23

Zum Erleben der Welt gehört schließlich auch, dass wir uns in Situationen der Selbstlosigkeit und Selbstauflösung zurechtfinden können. Wenn wir

Gutes tun, zu einer großen Idee oder einem großen Projekt etwas beitragen oder uns um ein anderes Lebewesen kümmern, so überschreiten wir unser Ego, unser Selbst und treten ein in die Selbstlosigkeit. Dies kann sogar so weit gehen, dass wir vorübergehend in einen Zustand der Selbstauflösung kommen, beispielsweise wenn wir eine enge Verbindung zu einem anderen Menschen bzw. Lebewesen spüren, Teil von etwas Größerem sind, in der Meditation oder wenn wir eine spirituelle Erfahrung machen.

Blicken wir also nach oben, so erkennen wir Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung, die sich nicht in den Kategorien „Performance“ oder „Entwicklung“ beschreiben lassen. Vielmehr überschreiten wir unser Selbst, unsere Persönlichkeit, und treten auf eine ganz ursprüngliche Weise mit der Welt und ihren Lebewesen in Kontakt. Vielleicht mag das für den ein oder anderen nicht im engeren Sinne zur „Persönlichkeit“ zählen – zum Leben gehört die Selbstüberschreitung aber gewiss dazu. Und sie kann eine echte Bereicherung für unser Selbst darstellen.



## 10 Methoden der Persönlichkeitsentwicklung

---

Die Methoden der Persönlichkeitsentwicklung sind sehr vielfältig und hängen stark davon ab, in welche Richtung wir uns jeweils entwickeln wollen. Wollen wir uns besser verstehen, so können wir in der Selbstreflexion, der Selbsterforschung, der Hypnose und im Coaching versuchen, Kindheitserfahrungen und andere prägende Erlebnisse wieder ins Bewusstsein zu holen. Wir können unsere dunklen Seiten erforschen und Selbstkritik üben.

Wer hingegen auch nach vorne blickt, der sucht Wachstum. Hier helfen Feedback von anderen Menschen, von Vorbildern und Mentoren, oder aber auch eine Entwicklungspartnerschaft bzw. eine Support Group, um die eigenen Ziele zu erreichen. Das ist aber nicht alles. Wir haben deshalb die 10 wichtigsten Methoden der Persönlichkeitsentwicklung einmal zusammengestellt:

25

- > Selbstreflexion, Selbsterforschung & Selbsthypnose
- > Selbsterfahrung & [Coaching](#)
- > [Schattenarbeit](#) & Selbstkritik
- > Komfortzonenstretching
- > Wachsen in und an Krisen, Problemen, [Stress](#)
- > [Dankbarkeit](#)
- > Feedback von anderen Menschen
- > Lernen von Vorbildern & Mentoren
- > Entwicklungspartner / Commitment Buddy / Support Group
- > Impulse durch Bücher, Blogs, Podcasts

# Persönlichkeitsentwicklung mit Coaching

---

Persönlichkeitsentwicklung am Reißbrett zu entwerfen und auf eigene Faust durchzuziehen, ist zwar möglich, erfordert aber enorm viel Disziplin, Organisationstalent und die Resilienz, d.h. auch bei Rückschlägen nicht aufzugeben, sondern wieder aufzustehen und dort weiterzumachen, wo man einen Rückschlag erlitten hat.

Viele Menschen entmutigt das „Komplettprogramm“ der persönlichen Entwicklung schnell, weil der gesamte Berg so hoch erscheint, sodass sie gar nicht erst anfangen. Schon der Blick zurück in die eigene Vergangenheit kann eine echte Herausforderung darstellen. Denn über reine Introspektion, also indem wir in unseren eigenen Gedanken, Erinnerungen und Gefühlen kramen, werden wir oft nicht fündig. Das liegt daran, dass wir zu unserem Unterbewusstsein selbst oft nicht den besten Zugang haben – gerade darum ist es ja unterbewusst.

27

Aber auch der Blick nach vorn kann eine Herausforderung zu sein. Vielleicht weiß ich noch

selbst ganz gut, was ich will und wohin ich mich entwickeln möchte (obwohl das auch nicht immer der Fall ist). Aber gerade, wenn es um das Thema nachhaltige, langfristige Motivation geht oder um die Frage, welche Strategie man am besten zum Erreichen der eigenen Ziele geht, kann die Außenperspektive im Coaching sehr hilfreich sein.

Wer das Gefühl hat, in gemeinsamer Arbeit mehr aus den eigenen Potentialen schöpfen und seine Persönlichkeitsentwicklung so besser voranbringen zu können, der könnte über ein individuelles Coaching zur Persönlichkeitsentwicklung nachdenken.



# Persönlichkeitsentwicklung in der Psychologie

---

Die eigene Persönlichkeit ist das, was mich zu einem unverwechselbaren Individuum macht. Ich unterschiebe mich von anderen Menschen durch meine einzigartige Persönlichkeit. In der Psychologie wird „Persönlichkeit“ oft definiert als Gesamtheit von relativ stabilen Verhaltens- und Erlebensmustern eines Menschen.

In der wissenschaftlichen Psychologie wird die Persönlichkeit in der „Persönlichkeitspsychologie“ untersucht. Dabei richtet sich das Forschungsinteresse weniger darauf, was wir Menschen alle gemeinsam haben (allgemeine Persönlichkeitspsychologie), sondern vielmehr darauf, was uns Menschen voneinander unterscheidet (differentielle Persönlichkeitspsychologie). Die differentielle Persönlichkeitspsychologie erforscht jedoch nicht nur die Unterschiede zwischen verschiedenen Personen (inter-personal), sondern vor allem auch die Unterschiede innerhalb einer einzigen Person – also konkret, wie genau sich die

Persönlichkeit eines Individuums über die Lebensspanne hin verändert (intra-personal).

Das bringt uns zu einer wichtigen Unterscheidung: Wenn die wissenschaftliche Psychologie von „Persönlichkeitsentwicklung“ spricht, dann ist damit die beobachtende Beschreibung des einzigartigen Verlaufs der Persönlichkeit eines Menschen gemeint. Gerade das ist natürlich nicht gemeint, wenn wir hier über „Persönlichkeitsentwicklung“ sprechen.

Bei uns dreht sich ja alles um die bewusste und zielgerichtete Entwicklung der eigenen Persönlichkeit – anhand persönlicher Werte und Ziele. Das ist also kein Prozess, den man einfach nur passiv beobachtet und beschreibt. Im Gegenteil: Es ist ein höchst aktiver Gestaltungsprozess, der auf einer bewussten Entscheidung beruht, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und unsere Persönlichkeit weiterzuentwickeln – z.B. wie ein Künstler ein Kunstwerk gestaltet.



Versteht man „Persönlichkeitsentwicklung“ in diesem Sinne, dann ist das keineswegs etwas, was sich von ganz alleine vollzieht, ohne dass man sich darum kümmern muss. Natürlich entwickelt sich die eigene Persönlichkeit auch ohne unser aktives Zutun weiter – nur leider nicht immer in die von uns gewünschte Richtung.

## Top 9 Bücher zur Persönlichkeitsentwicklung

Es ist gar nicht so einfach zu sagen, in welchen Büchern es überhaupt um Persönlichkeitsentwicklung geht. Wie du siehst, trägt keines der ausgewählten Werke das Wort im Titel.

Das sind die 9 besten Bücher zur Persönlichkeitsentwicklung:

- > Reinventing Your Life: The Breakthrough Program to End Negative Behavior... and Feel Great Again
  - > Autor: Jeffrey E. Young und Janet S. Klosko
  - > Link: [Englisch](#) | [Deutsch](#)
- > Tools of Titans: The Tactics, Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and World-Class Performers
  - > Autor: Timothy Ferriss
  - > Link: [Englisch](#) | [Deutsch](#)
- > Integral Life Practice: A 21st-Century Blueprint for Physical Health, Emotional Balance, Mental Clarity, and Spiritual Awakening
  - > Autor: Ken Wilber und Terry Patten



- > Link: [Englisch](#) | [Deutsch](#)
- > Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment
  - > Autor: Tal Ben-Shahar
  - > Link: [Englisch](#)
- > Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life
  - > Autor: Bill Burnett und Dave Evans
  - > Link: [Englisch](#) | [Deutsch](#)
- > Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn: Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk
  - > Autor: Viktor E. Frankl und Konrad Lorenz
  - > Link: [Deutsch](#)
- > Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life
  - > Autor: Stephen LaBerge
  - > Link: [Englisch](#)
- > Glück
  - > Autor: Matthieu Ricard
  - > Link: [Deutsch](#)
- > Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung
  - > Autor: Hartmut Rosa
  - > Link: [Deutsch](#)

# Hörbücher zur Persönlichkeitsentwicklung

---

Hier findest du die 5 besten Hörbücher zur Persönlichkeitsentwicklung. Leider gibt es nicht alle auf Deutsch. Im Gegensatz zu den gedruckten Büchern sind nämlich nicht alle Audiobooks in deutscher Sprache erhältlich.

- > How to Stop Worrying and Start Living
  - > Autor: Dale Carnegie
  - > Audible-Hörbuch: [Englisch](#) | [Deutsch](#)
  - > Spotify-Link: [Deutsch](#)
- > The 4-Hour Workweek
  - > Autor: Timothy Ferriss
  - > Audible-Hörbuch: [Deutsch](#)
  - > Spotify-Link: [Deutsch](#)
  - > Audio-CD: [Englisch](#)
- > This Is Water
  - > Autor: David Foster Wallace
  - > Audible-Hörbuch: [Deutsch und Englisch](#)
  - > Spotify-Link: [Deutsch und Englisch](#)
  - > Audio-CD: [Deutsch und Englisch](#)
- > Anleitung zum Unglücklichsein
  - > Autor: Paul Watzlawick
  - > Audible-Hörbuch: [Deutsch](#)

- > Audio-CD: [Deutsch](#)
- > Feel the Fear and Do It Anyway
  - > Autor: Susan Jeffers
  - > Audible-Hörbuch: [Englisch](#)
  - > Audio-CD: [Englisch](#)

## Podcasts zur Persönlichkeitsentwicklung

---

Gute deutschsprachige Podcast zum Thema Persönlichkeitsentwicklung gibt es fast gar nicht. Hier haben wir offenbar Nachholbedarf. Halbwegs vernünftige Podcast findest du aktuell leider nur auf Englisch. Schreckt dich das ab? Super! Denn dann ist das eine ganz konkrete Chance, deine Persönlichkeit weiterzuentwickeln – indem du etwas tust, was jenseits deiner Komfortzone liegt. Hier die besten Podcasts zum Thema Persönlichkeitsentwicklung:

### The Tim Ferriss Show

Timothy Ferriss ist der schon oben erwähnte Bestseller-Autor von „The 4-hour workweek“ und „Tools of Titans“. In seinem Podcast äußert er sich entweder selbst zu Fragen um das Thema

Persönlichkeitsentwicklung oder interviewt weltbekannte Stars und Persönlichkeiten aus unterschiedlichen Branchen, um herauszufinden, was die „Werkzeuge der Titanen“ sind.

Link zum Podcast: [Spotify](#) | [Soundcloud](#) | [iTunes](#)

## **The Gary Vee Audio Experience**

Gary Vee ist der schillernde Star aus der Online-Marketing-Branche. Eigensinnig und fluchend, aber immer präzise und auf den Punkt, kommentiert er nicht nur Themen aus dem Bereich Online-Marketing, sondern auch alle möglichen Aspekte des alltäglichen Lebens. Gary Vee besticht vor allem durch seine Direktheit, seinen Mut und seine radikale Art zu denken. Ergänzt wird sein Podcast immer wieder auch durch Interviews mit Gästen.

Link zum Podcast: [Spotify](#) | [Soundcloud](#) | [iTunes](#)

## Blogs zur Persönlichkeitsentwicklung

Wer lieber lesen als hören will, dem empfehlen wir unsere besten Blogs zum Thema Persönlichkeitsentwicklung:

- > [Gary Vee / Gary Vaynerchuck](#)
- > [Tim Ferriss](#)
- > [The Tony Robbins Blog](#)
- > [Steve Pavlina](#)
- > [riskology](#)
- > [My Monk \(Deutsch!\)](#)
- > [Actualized: Leo's Blog](#)
- > [James Clear](#)
- > [zen habits](#)
- > [Karrierebibel \(Deutsch!\)](#)

# Die 4 Stufen der Persönlichkeitsentwicklung

---

## 1. Selbsterkenntnis

Selbstbewusstsein ist der Schlüssel: Der Anfang aller Persönlichkeitsentwicklung ist es, ein Bewusstsein der eigenen Existenz und des eigenen Selbst zu erlangen. Dabei blicken wir zurück in unsere Vergangenheit und versuchen zu verstehen, wie wir zu dem Menschen geworden sind, den wir heute kennen. Außerdem werfen wir einen Blick auf die dunklen Seiten unserer Persönlichkeit: Die Entschuldigungsgeschichten, mit denen wir uns in eine allzu bequeme Opferrolle drängen und uns vor der unangenehmen Herausforderung schützen, Verantwortung für die eigene Biografie zu übernehmen.

## 2. Selbstbestimmung

Wir richten unseren Blick nach vorn und überlegen uns, wo wir eigentlich hinwollen. Was sind unsere Werte, Ziele und Prioritäten? Was möchten wir durch Persönlichkeitsentwicklung erreichen? Daran schließt sich sogleich die wichtige Frage und große

38

Herausforderung an, wie wir diese Ziele erreichen können. Wir brauchen Motivation und Willensstärke, um unsere Ziele zu erreichen und uns selbst auf eine bestimmte Art und Weise zu formen.

### **3. Selbstsorge**

Nichts bleibt für die Ewigkeit, es sei denn man kümmert sich darum. Unser Selbst und unsere Persönlichkeit sind darauf angewiesen, dass wir sie pflegen und dafür sorgen, dass das, was uns wichtig ist, erhalten bleibt. Außerdem werden wir immer wieder in Situationen geraten, in der unser Standpunkt oder unsere ganze Person herausgefordert oder gar angegriffen wird. Für solche Fälle müssen wir nach unten blicken und uns fragen: Was kann ich im Bereich Selbstsorge tun, um mich zu schützen?

### **4. Selbstüberschreitung**

Und schließlich können wir nach oben blicken und uns fragen, ob die Welt eigentlich noch mehr ist als unser eigenes Selbst und die Sorge um unsere eigene Persönlichkeit. Die meisten von uns haben dazu sogar einen intuitiven Zugang: Wir möchten nicht nur in der Welt leben, sondern sie auch erleben. Dazu müssen

wir unser Selbst aber überschreiten, indem wir mit der Welt und anderen Menschen in Beziehung treten. Dies geschieht durch Selbstoffenbarung (gegenüber anderen Menschen), Selbstvergessenheit (im Spiel oder im Flow), Selbstüberwindung, Selbstlosigkeit und Selbstauflösung (Spiritualität).



## Online-Videokurse

---

Persönlichkeitsentwicklung mit den Online-Videokursen von *mindyourlife* – bequem mit deinem PC, Tablet oder Smartphone.

### Das erwartet dich:

- > Persönliche Entwicklung in den Bereichen Identität, Resilienz, u. v. m.
- > Komplett-Kurs mit rund 100 Videos und über 7 Stunden Laufzeit
- > **100% Geld-zurück-Garantie** in den ersten 7 Tagen



Videokurse ansehen