

Persönlichkeitsentwicklung

Werde, wer du bist.

Auf einen Blick

- > Titel: [Persönlichkeitsentwicklung – Werde, wer du bist.](#)
- > Fortlaufende Seminarreihe mit 8 Sitzungen á 2h (insgesamt 16h, inkl. Pausen)
 - > Keine Teilnahme-Verpflichtung für einzelne Sitzungen
- > [Termine, Zeitfenster und Kosten](#) für alle Sitzungen:
 - > Immer aktuell auf der [Webseite der Seminarreihe](#)
 - > Termine in der Regel alle 2 Wochen, abends von 18-20 Uhr
 - > Teilnahme an der Auftakt-Sitzung (1. Sitzung) ist kostenlos
 - > Teilnahmegebühr ab 2. Sitzung: 49€ pro Person und Sitzung
 - > Alternativ: Sitzungen 2-8 im Gesamtpaket für 249€
- > [virtuelle Durchführung](#) unter Nutzung von Microsoft Teams
- > Trainer: Dr. Hendrik Wahler
- > Zielgruppe: Menschen mit großen Lebenszielen, die ihre eigene Persönlichkeit systematisch weiterentwickeln möchten
- > Teilnehmer:innen: in der Regel 6 bis 12 pro Seminar und Sitzung
- > [Kostenlos & inklusive](#) für alle, die 7 von 8 Sitzungen besucht haben:
 - > [Follow-up](#) (kostenlose 9. Sitzung für Rückfragen & Erfahrungsaustausch)
 - > [Online-Videokurs „Zeitmanagement“](#), um die eigenen Ziele und Pläne so im Alltag zu integrieren, dass man möglichst viel vom Leben hat

Trainer: Dr. Hendrik Wahler

- > Business Coach, Trainer & Speaker (mit mehr als 10 Jahren Erfahrung)
- > Spezialgebiet: Resilienz & Stressmanagement
- > Studium an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (Abschluss „mit Auszeichnung“)
- > Promotion über das „gute Leben“ (ausgezeichnet mit einem Forschungspreis der Uni Mainz)
- > Diverse zertifizierte Coaching-Ausbildungen (z.B. „Psychologischer Berater“)
- > Langjährige Lehrtätigkeit an Universitäten und Hochschulen (z.B. Lehrauftrag für Stressmanagement an der Hochschule Mainz)
- > Autor diverser wissenschaftlicher Bücher und Forschungsartikel

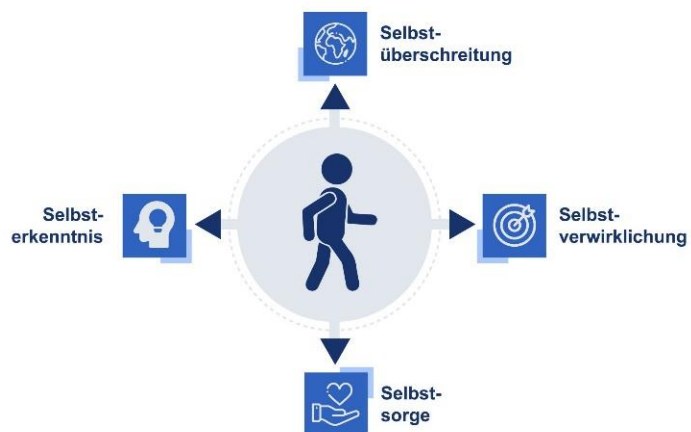


Ziele der Seminarreihe

- > Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit in vier Richtungen
- > Förderung des Bewusstseins der eigenen Ziele und Werte
- > Die eigene Identität besser verstehen (Wer bin ich?)
- > Die eigenen blinden Flecken erkennen und bearbeiten
- > Persönliches Wachstum: Die eigenen Ausreden & Entschuldigungsgeschichten identifizieren und überwinden
- > Erstellung und praktische Umsetzung eines persönlichen Trainingsplans
- > Aufbau und dauerhafte Aufrechterhaltung von wachstums-fördernden Verhaltensweisen
- > Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe & gegenseitige Unterstützung

Inhalte

- > Was ist Persönlichkeitsentwicklung?
 - > Persönlichkeitspsychologie & die Veränderbarkeit der eigenen Persönlichkeit
- > Die vier Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung
 - > Der Blick zurück: Selbsterkenntnis (Selbstformung & Selbsttäuschung)
 - > Der Blick nach unten: Selbstsorge (Selbsterhaltung & Selbstschutz)
 - > Der Blick nach vorn: Selbstverwirklichung (Selbstausrichtung & Selbstführung)
 - > Der Blick nach oben: Selbstüberschreitung (Selbstüberwindung & Selbstverbindung)
- > Selbsterkenntnis-Training
 - > Meine Geschichte erzählen
 - > Ausreden & Entschuldigungsgeschichten
- > Selbstsorge-Training
 - > Energie-Bilanz
 - > Abgrenzung
- > Selbstverwirklichungs-Training
 - > Lebensziele
 - > Motivation & Gewohnheiten
- > Selbstüberschreitungs-Training
 - > Fear Setting
 - > Empathie
- > Erstellung eines persönlichen Umsetzungsplans



Seminarplan

- Datum:** alle Termine immer aktuell auf der [Webseite der Seminarreihe](#)
Uhrzeit: in der Regel 17-19 Uhr
Dauer: Seminarreihe zu 8 x 2 Stunden
Ort: virtuell unter Nutzung von Microsoft Teams

Überblick: 4 Richtungen, 8 Trainings

1. Selbsterkenntnis

- a) Selbstformung
 - Training: Meine Geschichte erzählen
- b) Selbsttäuschung
 - Training: Ausreden & Entschuldigungsgeschichten

2. Selbstsorge

- a) Selbsterhaltung
 - Training: Energie-Bilanz
- b) Selbstschutz
 - Training: Abgrenzung

3. Selbstverwirklichung

- a) Selbstausrichtung
 - Training: Lebensziele & Sinn
- b) Selbstführung
 - Training: Motivation & Gewohnheiten

4. Selbstüberschreitung

- a) Selbstüberwindung
 - Training: Fear Setting
- b) Selbstverbindung
 - Training: Empathie

Sitzung 1/8 (kostenlose Auftakt-Sitzung)

Thema: Die vier Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung

17:00	Kennenlernen	30 min
17:30	Persönlichkeitsentwicklung	35 min
	<i>Was ist Persönlichkeitsentwicklung (für euch)?</i>	
	<i>Persönlichkeitspsychologie und Persönlichkeitsveränderung</i>	
18:05	Die vier Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	40 min
	<i>Vier Richtungen & acht Trainings</i>	
	<i>Auftakt-Training: Meine Ziele für die Seminarreihe</i>	
18:45	Ausblick & Diskussion	15 min
19:00	- Ende Sitzung #1 -	

Sitzung 2/8

Thema: Selbsterkenntnis

17:00	Rekapitulation & Erwartungen	10 min
17:10	Selbsterkenntnis	5 min
17:15	Selbsterkenntnis: Selbstformung	45 min
	<i>Meine Geschichte erzählen</i>	
18:00	Selbsterkenntnis: Selbsttäuschung	45 min
	<i>Ausreden und Entschuldigungsgeschichten</i>	
18:45	Ausblick & Diskussion	15 min
19:00	- Ende Sitzung #2 -	

Sitzung 3/8

Thema: Selbstsorge, Teil 1/2

17:00	Rekapitulation & Erwartungen	10 min
17:10	Selbstsorge	5 min
17:15	Selbstsorge: Selbsterhaltung	45 min
	<i>Energie-Bilanz erstellen & verbessern</i>	
18:00	Selbstsorge: Selbstschutz	45 min
	<i>Meine Grenzen schützen</i>	
	<i>Ansprüche vs. Selbstansprüche</i>	
	<i>Grenzen ziehen zwischen Beruf und Privatleben</i>	
18:45	Ausblick & Diskussion	15 min
19:00	- Ende Sitzung #3 -	

Sitzung 4/8

Thema: Selbstsorge, Teil 2/2

17:00	Rekapitulation & Erwartungen	15 min
17:15	Selbstsorge: Selbstschutz (Fortsetzung)	45 min
	<i>Abgrenzung: Die Kunst des Nein-sagens</i>	
	<i>Grenzen ziehen</i>	
18:00	Menschen beeinflussen	45 min
	<i>Manipulation / Die 6 Prinzipien der Beeinflussung</i>	
18:45	Ausblick & Diskussion	15 min
19:00	- Ende Sitzung #4 -	

Sitzung 5/8

Thema: Selbstverwirklichung, Teil 1/2

17:00	Rekapitulation & Erwartungen	15 min
17:15	Selbstverwirklichung	5 min
17:20	Selbstverwirklichung: Selbstausrichtung	85 min
	<i>Einführung in das Thema Selbstausrichtung</i>	
	<i>Meine Lebensziele</i>	
	<i>Mein Sinn</i>	
18:45	Ausblick & Diskussion	15 min
19:00	- Ende Sitzung #5 -	

Sitzung 6/8

Thema: Selbstverwirklichung, Teil 2/2

17:00	Rekapitulation & Erwartungen	15 min
17:15	Selbstverwirklichung: Selbstführung	90 min
	<i>Einführung in das Thema Selbstführung</i>	
	<i>Dauerhafte Veränderung & Motivation zur Umsetzung</i>	
	<i>Gewohnheitsbildung am Beispiel Sport & Entspannung</i>	
	<i>Training: Motivation & Gewohnheiten</i>	
	<i>Besprechung individueller Herausforderungen</i>	
18:45	Ausblick & Diskussion	15 min
19:00	- Ende Sitzung #6 -	

Sitzung 7/8

Thema: Selbstüberschreitung

17:00	Rekapitulation & Erwartungen	10 min
17:10	Selbstüberschreitung	5 min
17:15	Selbstüberschreitung: Selbstüberwindung	45 min
	<i>Vermeidung verhindert Wachstum</i>	
	<i>Fear Setting</i>	
18:00	Selbstüberschreitung: Selbstverbindung	45 min
	<i>Empathie: Was hilft mir, andere Menschen besser zu verstehen?</i>	
	<i>Was fördert und löst zwischenmenschliche Konflikte?</i>	
18:45	Ausblick & Diskussion	15 min
19:00	- Ende Sitzung #7 -	

Sitzung 8/8

Thema: Zusammenfassung und Umsetzungsplan

17:00	Rekapitulation & Erwartungen	15 min
17:15	Umsetzung	60 min
	<i>Zusammenfassung des Seminars</i>	
	<i>Drei Impulse zur Persönlichkeitsentwicklung</i>	
	<i>Persönlicher Umsetzungsplan</i>	
18:15	Abschluss & Diskussion	45 min
19:00	- Ende der Seminarreihe -	

Methoden

Meine übergeordnete Aufgabe als Trainer, Coach und Speaker sehe ich darin, durch **gehirn-gerechtes Lernen** eine nachhaltige Wirkung sicherzustellen. Dazu gehört auch, dass die Teilnehmer:innen durch Abwechslung und Aktivierung frisch und aufnahmefähig bleiben. Dafür kommt ein abgestimmter Methoden-Mix zum Einsatz:

- > **Vortrag.** Kurze Impulse, Veranschaulichung theoretischer Grundlagen durch plastische Beispiele, unterstützende visuelle Präsentation (mit Beamer)
- > **Individuelles Training.** Praktische Anwendung von theoretischen Konzepten auf eigene Herausforderungen (angewandtes Problemlösen), vertiefende Reflexion zu wichtigen Fragen, Selbsttests und Förderung der Selbstkenntnis
- > **Gruppenübungen.** Gruppendiskussion zu zentralen Fragestellungen, Austausch über persönliche Strategien, Stärkung des Zusammenhalts durch vertiefendes Kennenlernen und gegenseitige Unterstützung
- > **Feedback.** Individuelles Feedback des Trainers zu konkreten Herausforderungen und persönlichen Lösungsstrategien, bei Bedarf auch handlungsorientiert (Coaching), Feedback-Gespräche innerhalb der Gruppe
- > **Erlebnis-orientiertes Lernen.** Erleben des unmittelbaren Effekts einer Strategie durch Anwendung auf eine eigene Herausforderung (Erfolgserlebnisse als Lernbeschleuniger)

Online-Seminare

Ich setze höchste Qualitätsansprüche an meine Online-Seminare, denn ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig eine gute didaktische und technische Umsetzung ist. Auch in einem Online-Seminar gilt es, eine persönliche Atmosphäre zu schaffen und das Engagement und Energielevel bis zum Ende hochzuhalten. Entgegen einer häufigen Befürchtung ist Müdigkeit kein notwendiges Merkmal von Online-Seminaren, sondern ein Zeichen mangelhafter Umsetzung auf Seiten des Trainers.

Technische Umsetzung

- > **Passgenaue Software.** Wir nutzen eine moderne Meeting-Software mit hoher Performance.
- > **Gute Sicht.** Meine Online-Seminare werden mit einer hochauflösenden Streaming-Webcam und spezieller Fotolicht-Beleuchtung durchgeführt.
- > **Klarer Ton.** Ich nutze ein professionelles Mikrofon, damit alle Teilnehmer:innen auch über längeren Zeitraum entspannt zuhören können.
- > **Schnelles Internet.** Dank einer stabilen und belastbaren Internetverbindung mit 10 Mbit/s Upstream kann ich auch zur „Rush Hour“ eine weitgehend störungsfreie Übertragung des Seminar-Streams gewährleisten.

Didaktische Umsetzung

- > **Keine „unpersönliche“ Atmosphäre.** In meinen Online-Seminaren sind alle Teilnehmer:innen mit Webcam und Mikrofon zugeschaltet. Durch zahlreiche Übungen und Feedback-Sessions besteht ein ständiger persönlicher Austausch – damit es nicht zu einem langweiligen Zuhör-Marathon wird.
- > **Kein ermüdender Zuhör-Marathon.** Ein Online-Seminar lebt von der Interaktion. Es ist die Aufgabe des Trainers, das gemeinsame Energielevel und Engagement hochzuhalten. Online-Seminare sind keineswegs ermüdend, wenn sie gehirngerecht gestaltet werden.
- > **Umfangreiches Handout mit vielen Übungen.** Zu meinen Online-Seminaren gibt es immer ein ausführliches PDF-Handout, das mit ausfüllbaren Formularfeldern versehen ist. Alle Teilnehmer:innen können so die Übungen direkt am Bildschirm durchführen – oder sich das Handout einfach ausdrucken.

Nachhaltige Wirkung

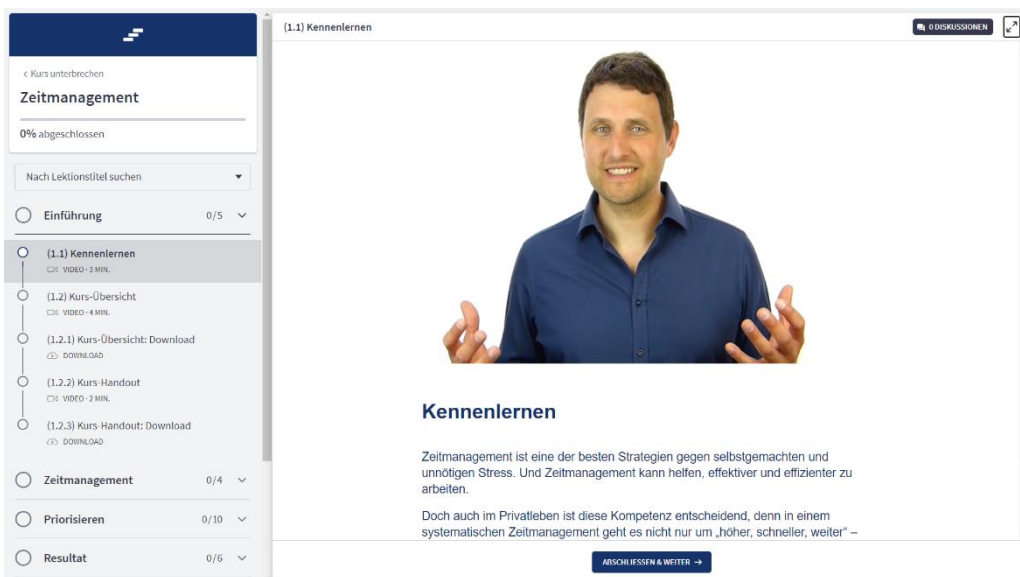
Das Wichtigste nach einem Seminar ist die praktische Umsetzung. Es besteht die Gefahr, dass das Seminar lediglich einen kurzfristigen Effekt hat – und schon bald wieder alles beim Alten ist. Deshalb nutze ich die Ergebnisse der Motivationsforschung, um bereits während der Seminare einen idealen Nährboden für **dauerhafte Veränderung** zu schaffen. Nach der Seminarreihe unterstütze ich alle regelmäßigen Teilnehmer:innen, die mind. 7 von 8 Sitzungen besucht haben, mit einem Videokurs und einem kostenlosen Follow-up.

Inklusive: Follow-up (kostenlose 9. Sitzung)

Einige Zeit nach der letzten Sitzung der Seminar-Reihe wird ein Follow-up angeboten. Das Follow-up ist eine **kostenlose 9. Sitzung (60min)**, in der wir konkrete Herausforderungen bei der Umsetzung der eigenen Ziele im Alltag besprechen und Erfahrungen innerhalb der Gruppe austauschen.

Inklusive: Online-Videokurs „Zeitmanagement“

Um die praktische Umsetzung der eigenen Ziele im Alltag auch über die Seminarreihe hinaus bestmöglich zu unterstützen, erhalten alle regelmäßigen Teilnehmer:innen einen **inkludierten Zugang** zu meinem **Online-Videokurs „Zeitmanagement“** im Wert von 29,99 € pro Person. Der Kurs hat eine Laufzeit von ca. 3h und erklärt mit praxisnahen Beispielen, wie man mit dem PREP-Modell das eigene Zeitmanagement weiterentwickeln kann.



The screenshot shows a course player interface. On the left is a navigation sidebar with a search bar and a list of lessons. The main content area displays a video of a man speaking, with a title 'Kennenlernen' and introductory text below it. A 'DISKUSSIONEN' button is visible in the top right corner of the video player.

Zeitmanagement
0% abgeschlossen

Nach Lektionstitel suchen

- Einführung 0/5
- (1.1) Kennenlernen** VIDEO - 2 MIN.
- (1.2) Kurs-Übersicht VIDEO - 4 MIN.
- (1.2.1) Kurs-Übersicht: Download DOWNLOAD
- (1.2.2) Kurs-Handout VIDEO - 2 MIN.
- (1.2.3) Kurs-Handout: Download DOWNLOAD
- Zeitmanagement 0/4
- Priorisieren 0/10
- Resultat 0/6

Kennenlernen

Zeitmanagement ist eine der besten Strategien gegen selbstgemachten und unnötigen Stress. Und Zeitmanagement kann helfen, effektiver und effizienter zu arbeiten.

Doch auch im Privatleben ist diese Kompetenz entscheidend, denn in einem systematischen Zeitmanagement geht es nicht nur um „höher, schneller, weiter“ –

ABSCHLIESSEN & WEITER →

Einblick in die Inhalte

Persönlichkeitsentwicklung (kurz: PE) bezeichnet die gezielte Gestaltung der eigenen Lebensform. Das Ziel der Persönlichkeitsentwicklung besteht darin, im Rahmen meiner Möglichkeiten meine „beste Version“ zu werden. Zu diesem Zweck entscheidet sich ein Mensch ganz bewusst dazu, das eigene mentale Wachstum selbst in die Hand zu nehmen und die eigene Persönlichkeit systematisch weiterzuentwickeln.

Die vier Richtungen der PE

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

Das Selbst kann man in vier Richtungen weiterentwickeln: mit dem Blick zurück (Selbsterkenntnis), dem Blick nach unten (Selbstsorge), dem Blick nach vorn (Selbstverwirklichung) und dem Blick nach oben (Selbstüberschreitung).



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? Im Sinne der **Selbstformung** fragen wir 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?

Selbsterkenntnis heißt aber auch, sich mit der eigenen **Selbsttäuschung** zu beschäftigen und dabei auch vor den dunklen Seiten der eigenen Persönlichkeit nicht halt zu machen: Was finde ich im Schatten meines positiven Selbstbildes? Was sind meine blinden Flecken? 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. Zur Persönlichkeitsentwicklung gehört aber eben auch die Auseinandersetzung mit den eigenen Selbstlügen.

Selbstformung

Ein wahrer Königsweg der Selbsterkenntnis beruht auf der Einsicht, dass sich Identität aus den Geschichten speist, die wir über uns selbst erzählen. Die 68er-Bewegung, die Apple-Community, das Judentum, Borussia Dortmund – sie alle wissen dank gemeinsamer Geschichten, wer sie sind, was sie ausmacht und was sie zu tun haben.

Diesen Gedanken gilt es nun, auf uns selbst anzuwenden: Was ist die Geschichte, die meine Identität stiftet? Wie kam es dazu, dass ich wurde, wer ich heute bin? Wir fragen dabei nach der Entstehung des eigenen Selbst.

Selbsttäuschung

Wir alle erzählen Geschichten. Vor allem uns selbst. Und dann vor allem darüber, warum wir nicht schuld daran sind, dass es so ist, wie es ist. Nicht schuld daran, dass wir immer noch 5 Kilo zu viel wiegen. Nicht schuld daran, dass wir immer noch nicht befördert wurden. Nicht schuld daran, dass wir so wenig Zeit haben. Nicht schuld daran, dass es uns nicht gut geht. Das sind Geschichten, die erklären, warum wir selbst rein gar nichts dafür können. Und sie behindern uns massiv in unserer eigenen Persönlichkeitsentwicklung.

Selbstsorge-Training: Energie-Bilanz erstellen

Was sind meine persönlichen Energiefresser und Energiespender? Oft ist es hilfreich, auch eine Zahl als Intensitätsgrad angeben (von 1=niedrig bis 10=hoch). Denn einige Dinge kosten mich sicher nicht ganz so viel Energie wie andere. Dasselbe gilt für die Energiespender. Am Ende ist es wichtig, die „großen“ von den „kleinen“ Dingen unterscheiden zu können.

Das verbraucht meine Energie (-)

Das gibt mir Energie (+)

Selbstverwirklichung

Mit dem Thema Selbstverwirklichung richten wir unseren Blick nun nach vorne: Wir fragen im Sinne einer **Selbstausrichtung**, wo wir im Leben eigentlich hinwollen, was unsere wichtigsten Lebensziele sind, und welchen übergreifenden Lebenssinn wir verfolgen – das eigene „Warum“.

Damit verbunden ist die Frage, wie wir beständig an diesen Zielen arbeiten können, ohne dass wir die Motivation verlieren und alles wieder beim Alten ist. Für eine gelingende **Selbstführung** brauchen wir Motivation, um neue Gewohnheiten aufzubauen und langfristig aufrechtzuerhalten.

Selbstausrichtung

Wer kein Ziel der Persönlichkeitsentwicklung hat, weiß nie, ob er sich gerade in die richtige oder die falsche Richtung entwickelt. Erst Ziele geben unserer Leben eine Richtung, einen Zielort, nach dem wir den inneren Kompass ausrichten können. Insbesondere langfristige Ziele haben einen großen Einfluss auf das eigene Leben, z.B. auf den Wohnort, auf Freunde und auf die Themen, mit denen man sich beschäftigt. Nicht alle Ziele sind uns dabei bewusst – viele Ziele, die wir verfolgen, finden eher im Unbewussten statt. Gerade diese Ziele steuern oft unser Verhalten und prägen unsere eigene Identität.

Selbstführung: Gewohnheitsbildung

Dauerhafte Veränderung hat nicht einfach nur mit *Disziplin* zu tun. Wer sich nicht anstrengen möchte, kann auch einfach *clever* sein – und die Faktoren „Einfachheit“ und „Trigger“ nutzen.

Belohnung

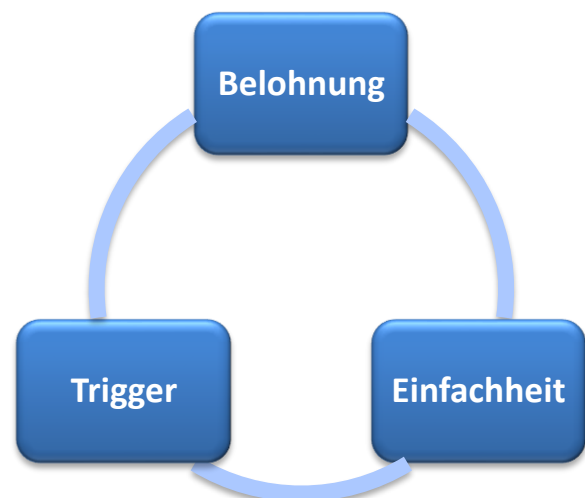
- > extrinsisch
- > intrinsisch

Trigger

- > positive Trigger (kreieren)
- > negative Trigger (eliminieren)

Einfachheit

- > das richtige Verhalten einfach machen
- > das falsche Verhalten schwer machen



Selbstüberschreitung

Und schließlich müssen wir in der Persönlichkeitsentwicklung nach oben blicken, über das eigene Selbst hinaus. Dazu gehört zum einen die **Selbstüberwindung**: Wie kann ich meine Komfortzone erweitern? Welche Ängste habe ich, wie führt all das zu Vermeidungsverhalten, und wie kann ich mich meinen Ängsten stellen?

Selbstüberschreitung ist aber auch im Sinne einer Überwindung der eigenen Individualität gemeint, also in einer Überwindung der eigenen Einsamkeit, die damit einhergeht, eine einzigartige Person zu sein: Wie können wir uns mit anderen Menschen verbinden, wie können wir eine **Selbstverbindung** aufbauen? Es geht darum, Einfühlungsvermögen und Empathie zu entwickeln und eine tiefere Verbundenheit zu unseren Mitmenschen zu spüren.

Selbstüberwindung

Persönlichkeitsentwicklung tut weh. Das ist bei Wachstum immer so. Bevor ein Muskel wächst, muss man ihn überlasten. Das geht nur, wenn man seine Komfortzone verlässt. Wenn man mental wachsen will, ist das genauso unangenehm. Deshalb kann uns Persönlichkeitsentwicklung manchmal auch überfordern. Aber wie beim Muskel gilt: Es lohnt sich, denn schon bald machen uns die „alltäglichen Gewichte“ nicht mehr viel aus – und wir wundern uns, wie wir jemals so darunter leiden konnten.

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 gegenüberzutreten, indem man sich die Frage stellt, was das schlimmstmögliche Ergebnis einer schwierigen Situation sein kann.

Selbstverbindung

Empathie ist die Fähigkeit, andere Menschen zu verstehen. Dabei werden die Gefühle, Gedanken und Motive einer anderen Person korrekt erkannt und nachempfunden. In der Alltagssprache nennt man dies auch „Einfühlungsvermögen“ oder umschreibt es metaphorisch mit „Hineinversetzen“ oder „die Welt aus den Augen des anderen sehen“.

Die Bedeutung von Empathie lässt sich kaum überschätzen. Sie bildet die Grundlage eines gelungenen Umgangs mit unseren Mitmenschen.

3 Impulse für die eigene 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. Übernimm für alles die Verantwortung. Du kannst die Umwelt und deine Mitmenschen nicht kontrollieren. Aber du kannst kontrollieren, wie du damit umgehst.

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. Mitgefühl ist eine Fähigkeit, die uns anderen Menschen und Lebewesen näherbringt und für einen friedlichen Umgang miteinander sorgen kann.

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

Persönlichkeitsentwicklung ist ein lebenslanger Prozess. Es geht darum, was ich täglich oder zumindest regelmäßig tue, es geht um die eigenen Gewohnheiten. Steter Tropfen höhlt den Stein – so sagt man. Hab Geduld und Disziplin. Es ist ein langer Weg.

Fazit: Persönlichkeitsentwicklung...

- > *bezeichnet die bewusste Gestaltung meines eigenen Lebens (wie ein Kunstwerk)*
- > *hat das Ziel, im Rahmen meiner Möglichkeiten meine „beste Version“ zu werden, also mein Potenzial auszuschöpfen*
- > *bedeutet im Sinne der Selbsterkenntnis, zu verstehen, wer ich bin (Selbstformung) und wer ich nicht bin (Selbsttäuschung)*
- > *umfasst eine Selbstsorge im Sinn der Selbsterhaltung (Energie-Bilanz) und des Selbstschutzes (Abgrenzung)*
- > *beinhaltet Selbstverwirklichung durch motivierte Verfolgung (Selbstführung) eigener Ziele (Selbstausrichtung)*
- > *heißt Selbstüberschreitung durch Selbstüberwindung (sich eigenen Ängsten stellen) und Selbstverbindung (Empathie)*
- > *ist ein lebenslanger Marathon, kein kurzer Sprint*