

# Persönlichkeits- entwicklung

---

5 Tipps für persönliches Wachstum

E-Book

© *mindyourlife* | Dr. Hendrik Wahler

# Inhaltsverzeichnis

---

<a href="#"><u>Was ist Persönlichkeitsentwicklung?</u></a>	3
<a href="#"><u>Tipp 1: Radikale Ehrlichkeit</u></a>	2
<a href="#"><u>Tipp 2: Mitfühlen, nicht verurteilen</u></a>	3
<a href="#"><u>Tipp 3: Akzeptanz, nicht Aufstand</u></a>	4
<a href="#"><u>Tipp 4: Kein Egotrip, bitte!</u></a>	5
<a href="#"><u>Tipp 5: Mehr geben als nehmen</u></a>	6
<a href="#"><u>Wie können Sie Ihre Persönlichkeit weiterentwickeln?</u></a>	7

# Was ist Persönlichkeitsentwicklung?

---

Persönlichkeitsentwicklung ist 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 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.

Wollen Sie in ihrem Leben nur Zuschauer sein? Nein? Dann übernehmen Sie das Steuer. Damit Sie gleich damit beginnen können, haben wir für Sie die fünf wichtigsten Tipps zur Persönlichkeitsentwicklung zusammengestellt.



# 1) Radikale Ehrlichkeit

---

## Ehrlichkeit nach außen

Ehrlichkeit braucht Mut. Möglicherweise treten Sie jemandem auf den Schlip, wenn Sie ehrlich zu ihm sind. Aber Ehrlichkeit hilft mehr als Höflichkeit. Vielleicht hat ein Freund von Ihnen eine nervtötende Angewohnheit oder einen unangenehmen Körpergeruch.

Niemand traut sich, ihm die Wahrheit zu sagen. Also liegt es an Ihnen, ein guter Freund zu sein. Trauen Sie sich, ehrlich zu sein. Sie werden unter den wenigen sein, die sich das trauen; aber damit werden Sie das Leben Ihres Freundes positiv verändern und Dankbarkeit ernten.

## Ehrlichkeit nach innen

Das Gleiche gilt für Sie selbst. Ehrlich sein kann schmerzen. Es bedeutet, sich selbst ganz genau anzuschauen. Nicht die Person, die Sie gern sein würden oder die Sie sich einbilden, zu sein. Sie, wie Sie wirklich sind – ungeschminkt und mit allen Macken.

Gestehen Sie sich Ihre Fehler ein und arbeiten Sie an ihnen. Mit sich selbst ehrlich zu sein heißt aber auch, anderen genau zuzuhören, wenn Sie Kritik äußern. Manchmal bringt uns Kritik zum Ausrasten, weil sie wahr ist und ein Teil von uns das bereits weiß. Der andere Teil von uns ist dagegen damit beschäftigt, mit aller Gewalt die Illusion einer perfekten Fassade aufrechtzuerhalten.

Kritik kann ein Angriff sein, aber Kritik kann auch wertvolles Feedback sein. Sie kann Ihnen die Chance geben, zu lernen und zu wachsen. Wehren Sie sich nicht gegen Kritik! Lernen Sie Kritik wertzuschätzen und nutzen Sie sie, um die bestmögliche Version Ihrer selbst zu werden!

## 2) Mitfühlen, nicht verurteilen

---

### Verständnis zeigen

Wenn jemand einen Fehler macht, sind wir mit unserem Urteil schnell zur Stelle. Es ist auch viel einfacher, jemanden zu verurteilen, als ihn zu verstehen. Seinen Hintergrund kennen zu lernen. Die Welt durch seine Augen zu sehen.

Stellen Sie sich vor, Sie sind mit dem Auto unterwegs. Ein Autofahrer, nennen wir ihn Mark, bedrängt Sie von hinten. Jetzt haben Sie zwei Möglichkeiten: Sie können Mark ausbremsen und ihm den Mittelfinger zeigen. Oder Sie können einen Moment innehalten und darüber nachdenken, warum er so handelt. Möglicherweise hat Mark gerade erfahren, dass sein Sohn einen schrecklichen Unfall hatte und rast jetzt ins Krankenhaus. Dann wäre seine Fahrweise völlig verständlich: er hat einfach keine Zeit zu verlieren.

Natürlich können Sie all das nicht wissen. Aber darum geht es gerade: Sie entscheiden sich dafür, es zu glauben. Und indem Sie daran glauben, dass der Andere gute Gründe für sein Verhalten hat, verändern

Sie die Art, wie Sie fühlen, wie Sie andere behandeln, wie Sie sich ihnen gegenüber verhalten. Kurz: Sie entscheiden, was für ein Mensch Sie sein wollen.

### **Mitleid ohne selbst zu leiden**

Natürlich sind manche Leute einfach Egoisten, die offenbar keine guten Gründe für ihr Verhalten haben. Trotzdem können Sie auch gegenüber diesen Menschen Mitgefühl zeigen. Gerade der fieseste und unerträglichste Mensch hatte vielleicht eine schlimme Kindheit. Oder er hat in seinem Leben viele schlechte Erfahrungen (durch-)gemacht.

Das heißt auf keinen Fall, dass Sie alles mitansehen und ertragen müssen, was dieser Mensch tut. Selbst wenn Sie einen Verbrecher von einem Gericht verurteilen, können Sie Mitgefühl mit ihm haben. Gerechte Strafe und Schutz der Gemeinschaft sind etwas ganz Anderes als Hass und Verachtung.

## **3) Akzeptanz, nicht Aufstand**

---

### **Akzeptieren Sie das Unveränderbare**

Das Leben kann grausam sein. Auch der gesündeste, netteste und sportlichste Mensch kann von einem Bus überfahren werden, an Krebs erkranken oder einen geliebten Menschen verlieren. Diese schrecklichen Schicksale können Sie weder vermeiden noch verändern.

Sie haben jedoch Einfluss darauf, wie Sie auf solche Schicksalsschläge reagieren. Sie können sich gegen Ihre Situation auflehnen. Sie können sich darüber beklagen, dass alles so unfair ist. Oder Sie akzeptieren es ruhig und versuchen das Beste aus dem zu machen, was das Leben Ihnen gibt.

### **Akzeptieren Sie Ihre Mitmenschen**

Bekämpfen wollen, was man nicht ändern kann, kostet nur unnötig Energie. Kämpfen Sie nicht mit Ihren Mitmenschen. Machen Sie sie nicht für Ihre Unzufriedenheit verantwortlich. Das ist nicht nur sinnlos, sondern sogar schlecht für Ihre eigene Gesundheit.

Sehen Sie Ihre Freunde oder Ihren Partner niemals als Ihr Projekt an, das es zu bearbeiten und zu verändern gilt. Oder noch schlimmer als Ihren Feind, den es zu bekämpfen gilt. Akzeptieren Sie stattdessen, was Sie an ihnen nicht ändern können. Respektieren Sie die Entscheidungen Ihrer Mitmenschen.

### **Akzeptieren Sie sich selbst**

Wenn Sie negative Gefühle empfinden, wehren Sie sich nicht dagegen. Behandeln Sie auch diese Gefühle als wertvollen Teil von sich. Niemand kann sich immer nur gut fühlen – das wäre *un-menschlich*.

Und wenn Sie gegen sich selbst Krieg führen, werden Sie immer der Verlierer sein. Akzeptieren Sie sich und sparen Sie sich Ihre Energie für wichtigere Dinge auf.

## Wofür es sich zu kämpfen lohnt

Denn es gibt durchaus Dinge, für die es sich zu kämpfen lohnt. Das sind dann Dinge, die Sie verändern können: die Art, wie Sie sich anderen und sich selbst gegenüber verhalten, wie Sie kommunizieren, sogar die Art, wie Sie denken.

Sie können Ihr Leben um Welten verbessern, indem Sie Sport treiben, sich besser ernähren oder sich für politische oder soziale Ziele einsetzen, die Ihnen am Herzen liegen ([Lesen Sie dazu auch unser E-Book: \*Des eigenen Glückes Schmied\*](#)). Investieren Sie Ihre Energie in Kämpfe, die sich lohnen. In Kämpfe, die Sie grundsätzlich gewinnen können.

## **4) Kein Egotrip, bitte!**

---

### **Sie müssen nicht der Größte sein**

Das Ziel der Persönlichkeitsentwicklung ist es nicht, ein Star zu sein oder jeglichen Selbstzweifel abzulegen. Eine gut entwickelte Persönlichkeit bedeutet im Gegenteil, sich öfter zu hinterfragen. Öfter auf andere und ihre Kritik zu hören.

Sie müssen nicht der selbstsicherste, schlagfertigste Mensch auf Erden sein. Arbeiten Sie stattdessen daran, Ihr Ego abzubauen. Klettern Sie von Ihrem Podest herunter und schauen Sie auch mal hinter die Kulissen!

### **Lassen Sie sich nicht provozieren**

Sie brauchen die glänzende Fassade nicht, die Sie der Welt präsentieren. Vergessen Sie falschen Stolz. Nehmen Sie sich nicht zu ernst. Reagieren Sie nicht aggressiv auf die Aggressionen anderer, weil sich Ihr Ego angegriffen fühlt. Auge um Auge, Zahn um Zahn ist völliger Unsinn.

Legen Sie Ihre Eitelkeit ab. Seien Sie nicht zu empfindlich. Üben Sie sich in Demut und Bescheidenheit und Sie haben eines der wichtigsten Ziele der Persönlichkeitsentwicklung erreicht.

Eine Geschichte über Buddha veranschaulicht dieses Ziel: Eines Tages kam ein unverschämter Mann zu Buddha und versuchte, ihn zu beleidigen. Aber was er auch sagte, Buddha blieb ruhig. Schließlich fragte Buddha den Mann: „Wenn mir jemand ein Geschenk anbietet und ich nehme es nicht an – wem gehört das Geschenk dann?“ „Es gehört noch immer dem, der es angeboten hat“, sagte der Unverschämte.

Und genauso wie das Geschenk können Sie jederzeit die Provokationen Ihrer Mitmenschen verweigern. Sie bleiben gelassen und überlassen die Provokation einfach den anderen. Beleidigungen brauchen eine Zielscheibe – spielen Sie nicht diese Zielscheibe!

## 5) Mehr geben als nehmen

Wir sind von Natur aus eigennützig. Als Baby ist es auch notwendig, nur das eigene Wohl im Blick zu haben. Gleichzeitig erleben aber gerade Kinder aus nächster Nähe, was Altruismus ist. Denn es gibt nichts Selbstloseres als die bedingungslose Liebe einer Mutter. Diese Liebe ist der beste Beweis für unser natürliches Streben *zu geben*.

Nutzen Sie dieses Streben und Erleben Sie die Freude, die das Geben bringt. Persönlichkeitsentwicklung bedeutet nicht, sich mehr auf sich zu konzentrieren und nur nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu leben. Wenn Sie Ihre Beziehungen als Kosten-Nutzen-Rechnungen sehen, werden Sie wahre Liebe und Freundschaft nicht erfahren können.

Geben Sie nicht nur mehr, als Sie im Gegenzug erwarten – **geben Sie einfach!**

## Wie können Sie Ihre Persönlichkeit weiterentwickeln?

---

Jetzt kennen Sie die fünf wichtigsten Tipps zur Persönlichkeitsentwicklung. Sie zu befolgen und zu beherrschen braucht Zeit und Übung – aber es lohnt sich.

Wenn Sie wissen wollen, was Sie sonst noch tun können, um Ihre Persönlichkeit weiter zu entwickeln, dann tragen Sie sich in unseren [Newsletter](#) ein.

Außerdem haben wir bieten wir extra für dieses Thema regelmäßig [Seminare](#) zum Thema Persönlichkeitsentwicklung an. Wir freuen uns, Sie dort persönlich kennen zu lernen!

**Seminar besuchen**