

# Wer bin ich?

---

Philosophie der Selbstfindung

E-Book

© *mindyourlife* | Dr. Hendrik Wahler

# Inhaltsverzeichnis

---

<a href="#"><u>Wer bin ich wirklich?</u></a>	3
<a href="#"><u>Authentizität (mein wahres Ich)</u></a>	5
<a href="#"><u>Selbstfindung (meine Identität)</u></a>	8
<a href="#"><u>Selbsterfahrung (mein inneres Team)</u></a>	12
<a href="#"><u>Verhaltensmuster (meine Schemata)</u></a>	17
<a href="#"><u>Innere Antreiber (meine verborgenen Lenker)</u></a>	20
<a href="#"><u>Aufrichtigkeit (meine Schattenseiten)</u></a>	25
<a href="#"><u>Selbsttäuschung (meine Selbstlügen)</u></a>	29
<a href="#"><u>Abwehrmechanismen (meine Beschützer)</u></a>	36
<a href="#"><u>Selbstzweifel und Selbstkritik (meine Chance)</u></a>	41
<a href="#"><u>Anleitung: So findest du dich selbst!</u></a>	46

## Wer bin ich wirklich?

---

Die Frage „Wer bin ich?“ ist gerade deshalb so schwierig, weil es ein falsches und ein wahres Selbst gibt. Denn in der Öffentlichkeit habe ich oft eine Maske auf, ich achte genau darauf, dass ich die Erwartungen anderer erfülle, dass ich nicht negativ auffalle, dass ich nur Dinge sage, die in Ordnung sind. Ich zeige keine unangemessenen Gefühle, ich habe mich unter Kontrolle, ich bin permanent auf der Hut, nichts falsch zu machen.

Dieses Selbst ist einfach zu beschreiben, aber genau um dieses Selbst geht es bei der Selbstfindung nicht. Das ist lediglich eine Fassade, das bin nicht wirklich ich, das ist nur mein aufpoliertes Selbst, das den Erwartungen anderer entspricht. Also eigentlich ein fremdes Selbst, weil es nicht aus mir heraus entsteht, sondern durch die Ansprüche anderer geformt wird, durch Konventionen und gesellschaftliche Normen.

Aber wer bin ich, wenn man hinter die Fassade blickt? Wer bin ich, wenn ich meine Maske abnehme? Wer bin ich, wenn ich einfach ich selbst bin? Es ist nicht einfach, genau zu sagen, wie ich bin, wenn ich ganz natürlich bin, ohne mir Gedanken darum zu machen, was andere über mich denken. Mein falsches Selbst kann ich schnell identifizieren, aber was ist denn mein wahres Selbst?



## Authentizität (mein wahres Ich)

Du bist genau dann du selbst, dein wahres Selbst, wenn du authentisch bist. Authentizität bedeutet, dein Leben nach deinen eigenen Vorstellungen zu leben. Deshalb kann dir auch niemand sagen, wie du ein authentisches Leben führen sollst, denn das wäre ein Widerspruch in sich: „Mach dein eigenes Ding!“ ist eine unsinnige Aufforderung, denn hier möchte jemand, dass du dein Leben nach seinen Vorstellungen führst. „Du solltest nicht auf andere hören!“ ist genauso ein Selbstwiderspruch. Authentizität kannst du grundsätzlich nur selbst finden; nur dann sind es wirklich deine Vorstellungen, an denen du dein Leben ausrichtest.

Authentizität ist dabei aber kein Luxusgut, was man sich nur in Wohlstandsgesellschaften leisten kann. Im Gegenteil: Für Psychologie-Professor Stephan Joseph ist Authentizität der wichtigste Faktor, der glückliche von unglücklichen Menschen unterscheidet. Damit aber noch nicht genug: [Bronnie Ware](#) hat z.B. in ihrem Buch untersucht, was Menschen am Ende ihres Lebens am meisten bereuen. Ganz oben auf der Liste

steht: *Ich bereue, dass ich in meinem Leben nicht den Mut hatte, mir selbst treu zu bleiben.* Also konkret: Dass ich nicht authentisch war.

Auch bei [Aristoteles](#) hatte das Thema einen zentralen Stellenwert, denn für ihn geht es im Leben darum, sein eigenes Potenzial zu realisieren, seine Talente zu verwirklichen und die beste Version seiner selbst zu sein. Ein Dichter muss dichten, ein Musiker Musik machen, würde der griechische Philosoph sagen. Woher aber weißt du, ob du ein talentierter Dichter oder nicht vielmehr ein talentierter Computerfreak oder ein talentierter Familien-Manager bist? Das musst du selbst herausfinden, indem du in dich hineinspürst, nach deinen Stärken und Talenten suchst, und diese dann perfektionierst. Wenn dir das gelingt, dann führst du ein „gutes Leben“ im Sinne von Aristoteles.



Wenn es also so viele gute Gründe dafür gibt: Was können wir konkret tun, um authentischer zu leben? Das ist nicht einfach, denn viele Menschen können gar nicht exakt benennen, was denn die „beste Version“ ihrer selbst ist. Aber wir alle können ganz leicht sagen, wo wir uns *nicht* authentisch verhalten. Wann habe ich das letzte Mal etwas gegen meine Überzeugung gemacht? Wann sage ich „Ja“, obwohl ich „Nein“ meine? Wann verschweige ich, was ich wirklich denke – aus Angst vor der Reaktion anderer?

Wir können viel einfacher sagen, wann wir eine Maske tragen – als genau zu beschreiben, wie unser natürliches Gesicht aussieht. Der beste Weg zu mehr Authentizität ist also, in kleinen Schritten genau dort anzufangen, wo ich glasklar nicht ich selbst bin, wo ich mir untreu bin.

Ein Königsweg zu einem authentischen Leben ist es, sich die richtigen Fragen zu stellen. Denn gute Fragen führen auch zu guten Antworten. Mit unserem [Online-Videokurs „Wer bin ich“](#) kommst du so deinem authentischen Selbst auf die Spur.

## Selbstfindung (meine Identität)

Selbstsuche ist deutlich einfacher als Selbstfindung. Auf die Suche gehen kann jeder. Die Kunst ist, auch etwas Brauchbares zu finden. Die Suche nach sich selbst ist etwas tricky, denn zurecht könnte man schon die die Frage stellen: Wenn du auf der Suche nach dir selbst bist, wer sucht denn da dann eigentlich? Das Selbst, das du finden willst, ist dasselbe Selbst, das da sucht. Das macht es so schwierig, denn das Selbst ist keine Sache, die man festnageln könnte.

Für viele Menschen ist die Frage „Wer bin ich?“ nicht leicht zu beantworten. Entweder man findet überhaupt keine Antworten – oder äußerst triviale. „Ich bin Marie“ ist natürlich keine befriedigende Antwort auf diese Frage. Das wusste man schon vorher. Wonach fragt diese Frage also eigentlich? Was ist eine zufriedenstellende Antwort auf die Wer-Frage?

Das ist nicht einfach zu sagen. Die Wer-Frage fragt nach meiner Identität. Aber auch das hilft nicht wirklich weiter: Was ist meine Identität? Habe ich die schon? Muss ich mir die selbst geben? Oder nur herausfinden?

8



## Identität ist eine Erzählung

Einige Philosophen sind heute der Meinung, dass Identität nichts Feststehendes ist, sondern eine Geschichte, die wir uns über uns selbst erzählen. Nur so verstehen wir, wer wir sind. Wenn du diesen Zugangsweg zu deiner Identität nehmen möchtest, dann kannst du folgende Übung machen:

*Kurzfilm über mein Leben: Ein Filmteam dreht einen Kurzfilm über dich. Du darfst entscheiden, was darin vorkommen soll. Wie sieht der Film am Ende aus?*



## Identität entspringt einem Wert

Wer ich bin, hängt vor allem damit zusammen, für was ich stehe, was mir wichtig ist, wofür ich mich einsetze. Dabei geht es um meine Werte, um das was zählt. Beantworte dazu für dich mal folgende Frage:

*Was ist meine Lebensaufgabe? Wofür bin ich auf der Welt? Worum geht es im Leben?*

## Das Selbst formt sich durch die Anderen

Es ist nicht von der Hand zu weisen, dass viele Einflüsse auf unsere Identität von außen kommen, vor allem von unseren Mitmenschen, und hier natürlich speziell die eigenen Eltern in meiner frühen Kindheit. Später sind es dann vor allem unsere Vorbilder, die Aufschluss über unsere eigene Identität geben. Wir bewundern sie für etwas, das uns wichtig ist. Und das wiederum verweist auf unsere Werte und Prioritäten. Du kannst dich also fragen:

*Mich selbst erkennen – in anderen Menschen:  
Wer ist mein größtes Vorbild? Und warum?*

## Identität entsteht durch Differenz

Deine Identität ist das, was dich von mir unterscheidet. Zwei Menschen haben niemals exakt dieselbe Identität. Deshalb sind wir verschieden. Insofern kann ein guter Zugangsweg zu deiner eigenen Identität sein, dich zu fragen, worin du dich von anderen Menschen unterscheidest. Sehr individuell sind z.B. unsere Stärken und Schwächen, unsere Talente und Handicaps. Manche können gut singen, andere gut schreiben, andere wiederum können gut mit Menschen. Wer leidenschaftlich gerne Klavier spielt, der hat schon eine Identität für sich gefunden: „Ich bin Pianist.“ Du kannst dich also selbst mal fragen:

*Meine natürlichen Stärken und Schwächen: Was sind meine Talente? Worin bin ich gut? Was würden meine Freunde sagen, was meine Talente sind? Und was sind meine Schwächen und Handicaps? Worin bin ich schlechter als in anderen Dingen?*

## Selbsterfahrung (mein inneres Team)

Selbsterfahrung ist so ein Wort, das keinen guten Ruf hat, auch bei mir nicht. Das klingt ein bisschen zu sehr nach Althippies, die nach Südamerika fliegen, um sich bei einem Schamanen ihre Eheprobleme wegtrommeln zu lassen.

Aber Selbsterfahrung kann durchaus ein seriöses Thema sein, das viel hergibt. Denn eigentlich besagt es ja nur das: Ich erfahre mich selbst, ich erfahre mein Selbst – und offenbar erfahre ich dadurch etwas, was ich vorher noch nicht wusste. Deswegen ist Selbsterfahrung auch immer Selbsterkenntnis. Nicht alle Aspekte unseres Selbst und unseres Verhaltens sind uns bewusst – und Selbsterfahrung bringt diese unbekanntem Anteile ins Bewusstsein.

Denn mit dem Selbst ist es wie mit einem Eisberg: Fährt man auf einem Schiff und sieht einen Eisberg, dann geht man implizit davon aus, dass man den Eisberg gesehen hat. Das stimmt aber so nicht. Bis zu 90% des Eisbergs ist unter Wasser. Man sieht sprichwörtlich also nur die Spitze des Eisbergs. Und trotzdem gehen wir implizit davon aus, dass wir den

Eisberg gesehen haben, wenn wir ihn „auf“ der Wasseroberfläche treiben sehen.



So ist das mit unserem Selbst: Wir glauben, es vollständig zu sehen. Das Selbst verweist auf nicht auf seinen unsichtbaren Teil, genau wenig wie auf einem Eisberg ein Pfeil nach unten steht, um uns daran zu erinnern, dass wir eigentlich noch gar nichts von ihm gesehen haben. Um den Eisberg wirklich zu sehen, muss ich unter die Oberfläche gucken. Das macht man

normalerweise ja nicht, sondern das muss man planen und vorbereiten. Mit dem Selbst ist es genauso: Im Alltag schauen wir nicht unter die Oberfläche – aber dann kennen wir uns auch nur so: oberflächlich.

Wie kommt man in die verborgenen Tiefen des eigenen Selbst? Nun, dazu muss man nicht zwingend zum Schamanen gehen. Es gibt sehr pragmatische Wege in die dunklen Tiefen des eigenen Selbst – z.B. das „innere Team“ des Psychologen Friedemann Schulz von Thun. Vielleicht kennst du sein wesentlich berühmteres Konzept der „vier Seiten einer Kommunikation“. Uns geht es jetzt aber um das Innere, um die Kommunikation in mir selbst.

Es gibt grundsätzlich drei verschiedene Wege zum inneren Team – und die funktionieren so:

### **1. Vorstellungübung bei Tiefenentspannung**

Bei diesem Weg lässt du in einem Zustand der Tiefenentspannung deinen Vorstellungen einfach freien Lauf. Es gibt verschiedene Methoden, wie du dich in einen solchen Zustand versetzen kannst, z.B. das Autogene Training oder die Selbsthypnose. Dazu kannst du dir [Literatur im Internet](#) besorgen.

## 2. Einfach drauf los malen

Spüre in dich hinein und male auf, was dir ganz spontan in den Sinn kommt. Dabei gibt es kein richtig oder falsch. Überlege, welche Dinge du spontan mit einem konkreten Team-Mitglied verbindest – achte dabei auf unwillkürliche Assoziationen, auch wenn sie unsinnig oder weit hergeholt erscheinen mögen.



### **3. Baue dein inneres Team in einem Zimmer auf**

Der Kern dieser Übung ist, dass du mithilfe von „stellvertretenden“ Objekten dein inneres Team sprichwörtlich greifbar machst. Nimm dir irgendwelche Gegenstände (Stifte, Möbel, Kuscheltiere) und ordne Sie so im Raum an, wie es dir am passendsten erscheint. Achte dabei besonders auf Blickrichtungen, Lage und Beziehungen der Objekte zueinander – gerade das ist der Vorteil der räumlichen Aufstellung!

#### **Und was ist dein inneres Team?**

Dabei ist es wichtig darauf zu achten, dass du dir die richtigen Fragen zu jedem Mitglied deines inneren Teams stellst und beantwortest: Wie heißt jeder Teil? Wie sieht er aus? Was ist sein Ziel, welche Aufgabe hat er? Was kann er gut, was nicht so gut? Mit wem versteht sich der Teil gut, mit wem weniger gut? Gibt es Koalitionen unter den Teammitgliedern?

Wenn du das innere Team für dich ausprobieren möchtest, schau dir mal unsere kostenlose Schritt-für-Schritt-Anleitung an, mit der du dein „inneres Team“ kennenlernen kannst.



## Verhaltensmuster (meine Schemata)

Wir alle haben Verhaltensmuster. Das sind Dinge, die wir immer wieder tun, selbst wenn sie manchmal ganz schön unvernünftig sind. Wir geraten deshalb immer wieder in Situationen, wo wir selbst merken: „Moment mal, das ist doch jetzt schon das 100. Mal, dass das so abläuft“.

Hinter Verhaltensmustern stecken meistens sogenannte „Lebensthemen“. Man spricht auch von „Lebensmotiven“ oder „Lebensfallen“. Heute heißt das in der psychologischen Forschung einfach nur „[Schema](#)“. Und solche Schemata sind sehr mächtig.

Ein Beispiel: Peter ist eigentlich ein netter Kerl. Aber als seine Freundin Julia ihn dafür kritisiert, dass er auf der Party gestern nur mit seinen Freunden abgehängt und Julia einfach ignoriert hat, da spürt er eine große Wut in sich aufkommen. Weil er aber Konfrontationen immer vermeiden will, sagt er einfach gar nichts dazu.

Aber er schreibt jetzt nicht mehr gleich zurück, wenn er das WhatsApp-Symbol aufblinken sieht. Außerdem

ruft er nicht mehr an. Seine Antworten sind insgesamt sehr knapp. Und als Julia ihn fragt, was los sei, antwortet er lapidar: „Nichts“. Julia weiß nicht mehr recht, was sie tun soll, und irgendwann kann sie sich nicht mehr zurücknehmen und bricht im Gespräch mit Peter in Tränen aus.

Da tröstet Peter sie und merkt: „Mensch, das war doch mit meiner vorherigen Freundinnen auch immer so. Frauen machen echt ein Drama...“

Was hier am Werk ist, das kann man ein Schema nennen. Ein Schema umfasst neben einem konkreten Verhaltensmuster auch eine ganz eigene „Weltsicht“, also wichtige Grundüberzeugungen über die Welt und sich selbst, die man nicht beweisen kann, sondern die eher eine Glaubensfrage sind (z.B. „Menschen sind böse“ oder „Ich bin dumm“).

Einer der Pioniere für Schemata ist der Psychotherapeut Jeffrey E. Young. Er hat die sogenannte Schematherapie auf den Weg gebracht. In seinem Buch „Reinventing Your Life“ beschreibt er typische Schemata – und wie man mit ihnen umgehen kann.

Auch wenn Schemata von Person zu Person unterschiedlich sind und wir nicht alle dieselben haben, gibt es doch einige, die sehr häufig vorkommen.

Ein wichtiges Schema ist z.B. „Überhöhte Standards“. Dahinter steckt die Überzeugung: „Es ist nie wirklich gut genug“. Und das führt zu Problemen im Leben dieser Menschen. Ebenfalls recht verbreitet ist das Schema „Mangelhaftigkeit“ mit der Grundüberzeugung „Ich bin wertlos“.



## Innere Antreiber (meine verborgenen Lenker)

---

Die „inneren Antreiber“ sind eine metaphorische Umschreibung dessen, was wir alle von uns selbst kennen: Manchmal fühlen wir uns getrieben, z.B. dazu, viel zu arbeiten oder möglichst schnell von A nach B zu kommen. Und oft gibt es keinen nachvollziehbaren Grund dazu, denn auf der Arbeit ist gar nicht so viel los, dass man so viel arbeiten müsste; und man hat auch eigentlich gar keine Eile, rennt aber trotzdem von einem Termin zum nächsten.

Das liegt daran, dass innere Antreiber ein Lebensgefühl mit sich bringen. Je nachdem, welche inneren Antreiber man selbst hat, kann man durchaus das allgemeine Lebensgefühl haben, dass man „keine Zeit“ hat oder dass das „Leben hart“ ist. Manchmal drücken sich innere Antreiber auch in einem Lebensmotto aus: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ – darin können sich viele Menschen wiedererkennen.

Innere Antreiber entstehen oft in der Kindheit. Sie beinhalten eine Grundüberzeugung über mich oder die Welt. Und sie beinhalten einen Imperativ, der uns antreibt. Das Konzept kommt aus der Transaktionsanalyse, einer speziellen Form der Psychotherapie. Und das sind die wichtigsten inneren Antreiber:

## Die 5 wichtigsten inneren Antreiber



<b>Antreiber</b>	<b>Grundüberzeugung</b>
Sei perfekt!	Wenn ich endlich die Beförderung bekommen habe, nehme ich mir wieder mehr Zeit für mich.
Sei gefällig!	Wenn ich heute Spaß habe, werde ich morgen dafür bezahlen müssen.
Streng dich an!	Warum passiert so etwas immer mir?
Sei stark!	Ich kann niemals bekommen, was ich am meisten möchte.
Beeil dich!	Ich bringe wichtige Projekte voran, meine Zeit ist daher wertvoll. Ich muss alles so schnell wie möglich erledigen.

Einer der häufigsten inneren Antrieber ist der Perfektionist, also „Sei perfekt!“ Menschen mit diesem inneren Antrieber möchten immer alles zu 100% richtig machen. Sie erlauben sich keine Fehler. Alles, was sie tun, machen sie vollständig und mit höchster Präzision. Das führt im Leben zwar dazu, dass sie meist beruflich großen Erfolg haben, weil sie gute Leistungen bringen. Sie sind aber auch die, die als letztes die Firma verlassen und unbezahlte Überstunden machen – wenn es perfekt werden soll, braucht man eben auch deutlich länger.

Außerdem gönnen sich Perfektionisten keine Ruhe, denn sie leben nach dem Motto: „Erst wenn die Arbeit getan ist, dann darf ich es mir gut gehen lassen“. Und die Arbeit ist niemals getan. Auch wenn man ein wichtiges Ziel erreicht hat, nehmen sich Perfektionisten keine Zeit zum Feiern – sie sind schon Hals über Kopf im nächsten Projekt. Dadurch können sie Erfolge gar nicht mehr genießen. Sie arbeiten sich ins Energiedefizit und werden immer unglücklicher. Und wenn es dumm läuft, werden sie dadurch auch krank.

Ihr Perfektionismus beschränkt sich aber nicht auf das Berufsleben: Auch so etwas wie Sport oder Klavierspielen gehen Perfektionisten leistungsorientiert an. Sie wollen Fortschritte machen. Sie wollen besser werden. Sie arbeiten an Trainingsplänen.

Solche Pläne machen sie aber nicht nur für ihr Fitness-Training, sondern auch fürs Einkaufen, für den Urlaub, für den Haushalt – für alles. Perfektionisten planen gerne, das gibt ihnen das Gefühl der Kontrolle. Sie kommen daher nicht so gut damit klar, wenn Pläne über den Haufen geworfen werden oder etwas nicht so läuft, wie sie geplant hatten.

Auch der Antreiber „Streng dich an!“ ist sehr interessant, denn er ist dafür verantwortlich, dass Menschen alles in ihrem Leben als Anstrengung wahrnehmen und so etwas wie Leichtigkeit nicht erleben können.

Solche Pläne machen sie aber nicht nur für ihr Fitness-Training, sondern auch fürs Einkaufen, für den Urlaub, für den Haushalt – für alles. Perfektionisten planen gerne, das gibt ihnen das Gefühl der Kontrolle. Sie kommen daher nicht so gut damit klar, wenn Pläne

über den Haufen geworfen werden oder etwas nicht so läuft, wie sie geplant hatten.

Auch der Antreiber „Streng dich an!“ ist sehr interessant, denn er ist dafür verantwortlich, dass Menschen alles in ihrem Leben als Anstrengung wahrnehmen und so etwas wie Leichtigkeit nicht erleben können.

Welche inneren Antreiber hast du? Das kannst du z.B. mit fundierten Selbsttests herausfinden. Ein Klassiker dazu ist das Buch „[Reinventing Your Life](#)“ (auch in [deutscher Fassung](#) verfügbar) von [Jeffrey E. Young](#). Wenn du neben deinen inneren Antreibern auch andere Dinge über dein verborgenes Innenleben herausfinden möchtest, schau dir unseren [Online-Videokurs „Wer bin ich?“](#) an. Dort geht unter anderem um deine Stärken, verborgenen Talente, Motive und Werte.





## Aufrichtigkeit (meine Schattenseiten)

Aufrichtigkeit ist etwas anderes als Ehrlichkeit. Ehrlich bin ich dann, wenn ich andere Menschen nicht belüge. Aufrichtig bin ich, wenn ich mich selbst nicht belüge. Es kann also durchaus sein, dass ein Mensch ehrlich ist, aber nicht aufrichtig. Wenn ich nämlich meine eigenen Selbstlügen irgendwann glaube, dann halte ich sie ja auch für die Wahrheit. Und wenn ich diese Lügen dann an andere weiter erzähle, dann bin ich auf eine merkwürdige Weise ehrlich, denn ich erzähle ihnen die Wahrheit, so wie ich daran glaube.

Ehrlichkeit ist einfach, Aufrichtigkeit ist schwer. Jeder weiß, was er zu tun hat, wenn er ehrlich sein soll. Kaum jemand weiß, was man machen kann, um aufrichtiger zu werden. Denn es gibt viele gute Gründe, warum Menschen sich selbst belügen. Wenn Selbstbild und Wirklichkeit auseinanderklaffen, dann muss ich die Wirklichkeit etwas schminken, damit es wieder passt.

25

Wenn ich mich z.B. darüber aufrege, dass wieder irgendein DAX-Vorstand oder Profi-Fußballer Steuern hinterzieht, dann ist das zwar durchaus berechtigt.

Dass ich allerdings einen osteuropäischen Schwarzarbeiter beschäftige, um meine Gartenarbeit zu machen, ist natürlich etwas anderes. Ich bin eben nicht so reich, ich kann es mir nicht leisten. Aber die Reichen schon, die sollten dafür auch in den Knast gehen.



Hier hilft mir die Selbstlüge, mir nicht eingestehen zu müssen, dass ich genauso bin wie die. Und wenn ich zufällig Top-Manager wäre, dann würde ich auch Steuern hinterziehen. Wer es im Kleinen macht, macht es natürlich auch im Großen. Wenn meine Selbstlüge aber gut genug funktioniert, dann glaube ich tatsächlich irgendwann, dass es ein rechtschaffender Bürger bin. Vielleicht funktioniert das so gut, dass ich gewisse Dinge immer mehr aus meinem Bewusstsein verdränge oder Erinnerungen an frühere Ereignisse dieser Art einfach „vergesse“.

- > meine Selbsttäuschungen aufdecken
- > meine Abwehrmechanismen entdecken
- > meine Selbstlügen beim Namen nennen
- > mir bittere Wahrheiten eingestehen
- > ein ungeschminktes Selbstbild aufbauen und dazu stehen

*Aufrichtigkeit heißt, die Tatsache auszuhalten, dass ich nicht so toll bin wie ich gerne wäre. Aufrichtig sein bedeutet, den Unterschied anzuerkennen zwischen dem Menschen, der ich gerne wäre – und dem Menschen, der ich tatsächlich bin.*

Was sind deine Selbsttäuschungen? Was sind deine Fehler, Geheimnisse und Unzulänglichkeiten? Wenn du deinem Selbstbetrug auf die Spur kommen willst, schau dir unseren Reiseführer „[Blind Spots](#)“ an. Die eigenen Schattenseiten zu beleuchten ist nicht angenehm – aber wer ein vollständiges Bild von sich erhalten möchte und die Frage „Wer bin ich?“ aufrichtig beantworten will, der darf sich nicht nur das eigene [Instagram-Profil](#) ansehen.

## Selbsttäuschung (meine Selbstlügen)

Selbsttäuschung – das ist doch etwas, was nur „die anderen“ machen. Ich bin doch nicht so blöd, mich selbst zu täuschen, ich bin ein ehrlicher Mensch. – Genau so fängt eine Selbsttäuschung an. Wir alle machen das. Das ist normal. Aber wer in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung vorankommen möchte, muss sich damit auseinandersetzen.

Selbsttäuschung heißt, dass ich mich über mich selbst täusche – bewusst oder unbewusst. Die Selbsttäuschung besteht darin, dass ich ein Selbstbild von mir aufbaue, das ich gut finde und für wünschenswert halte, also z.B., dass ich ein mutiger Mensch bin. Die Täuschung liegt dabei darin, dass ich dieses Selbstbild nicht gut durch Tatsachen belegen kann – z.B. weil es keine Situationen gibt, in denen ich diesen Mut demonstriert habe. Oder aber, das Selbstbild widerspricht sogar den Tatsachen, z.B. weil ich das letzte Mal, als ein Flüchtling im Bus rassistisch beschimpft wurde, meinen Mund gehalten habe, aus Angst vor der Reaktion anderer. Gleichzeitig möchte

ich aber unbedingt daran glauben, dass ich mutig bin, weil das für mich ein wichtiges Ideal darstellt.

Die Selbsttäuschung hat zum Ziel, die Widersprüche aus der Welt zu räumen, die dadurch entstehen. Natürlich wirft es Fragen auf, warum ein mutiger Mensch nicht seine Stimme erhebt, wenn es darauf ankommt. Aber da ich mein Selbstbild um jeden Preis schützen will, kann ich nicht einfach sagen, dass ich vielleicht gar nicht so mutig bin. Das Leiden, das damit verbunden wäre, ist viel zu hoch.



Also beginne ich, Geschichten zu erzählen, die Stimmigkeit herstellen, zum Beispiel, dass es ein großer, starker Mann war, der den Flüchtling beschimpft hat, und dass er wahrscheinlich unter Drogen stand. Es war nur vernünftig, sich hier nicht in unnötige Gefahr zu bringen. Dass es in Wahrheit ein alter Opa mit Krückstock war, darüber verliert man kein Wort. Wenn die Täuschung gut genug funktioniert, werden sich meine Erinnerungen an diese Situation nach und nach verändern – bis ich Teile von meinen Geschichten irgendwann selbst glaube.

*Wo beschönige ich mein Selbstbild, damit ich mir selbst besser gefalle? Wo bringe ich mich ins rechte Licht – und überdehne dabei die Wahrheit?*

Eine Selbsttäuschung muss sich immer selbst unsichtbar machen. Der Umstand, dass ich mich gerade belüge, könnte ja auch mein Selbstbild in Gefahr bringen: Ich bin mutig, belüge mich aber selbst aus Angst? Das passt nicht zusammen. Also muss die Selbsttäuschung so ablaufen, dass ich es möglichst

überhaupt nicht merke. Der beste Weg besteht darin, einfach selbst an die eigenen Lügen zu glauben.

Eine sehr beliebte Form von Selbsttäuschung sind sogenannte „Entschuldigungsgeschichten“. Diese Geschichten verlagern die Schuld und Verantwortung für etwas auf andere Menschen oder die Welt. Wenn ich z.B. einen beschissenen, unterbezahlten Job habe, ohne Aufstiegschancen und Veränderungsmöglichkeiten, dann ist das bedauernswert. Ich könnte jetzt die Geschichte erzählen, dass ich aus einer Arbeiterfamilie komme, dass meine Eltern kein Geld hatten, mich an die Uni zu schicken, dass ich auf eine schlechte Schule gehen musste, wo die Lehrer mich nicht gefördert haben, und dass ich deswegen auch kein Abitur gemacht habe. Diese Geschichte entlastet mich und beweist mir und anderen: Ich bin nicht dran schuld, ich kann nichts machen.

Aber Entschuldigungsgeschichten sind eben auch Opfer-Geschichten. Ich mache mich selbst zum Opfer der Umstände, ich stilisiere mich als machtlos und ausgeliefert. Es stimmt natürlich, dass wir nicht alles in der Hand haben. Auch in unserer Gesellschaft haben



nicht alle die gleichen Chancen. Aber ich könnte die Geschichte ja auch anders erzählen: Ich habe kein Abitur gemacht, weil ich nicht gelernt habe. Ich war zu faul, mich anzustrengen. Ich wollte lieber abends mit meinen Leuten kiffen.

Ich habe nie meine Hausaufgaben gemacht. Und später, als meine Freunde nach der Arbeit im Abendstudium noch ihr Abi nachgeholt haben, habe ich lieber Computer gespielt, weil ich meinen Arsch nicht hochbekommen habe. Außerdem hatte ich gar keine Zeit, mich weiterzubilden, weil ich viel zu sehr damit beschäftigt war, meiner Firma die Schuld an meiner Misere zuzuschieben. Ich habe mich quasi rund um die Uhr nur beschwert und über andere geschimpft. Wie soll ich da zum Lernen kommen?

### **Unangenehme Fragen führen zu mehr Aufrichtigkeit**

1. Für was fühle ich mich schuldig?
2. Für was schäme ich mich?
3. Was an mir finde ich nicht gut?

Eine Selbsttäuschung muss aber nicht zwingend eine Täuschung meiner selbst sein. Ich kann auch andere Menschen über mich täuschen. Ein Paradebeispiel dafür ist die Notlüge. Wer hat nicht schon einmal gesagt „Ich habe leider keine Zeit“, wenn die Antwort eigentlich hätte lauten müssen „Ich habe keine Lust“.

Selbsttäuschungen sind besonders wahrscheinlich, wenn wir von anderen kritisiert werden. Dann reagieren wir in der Regel wütend und „schießen zurück“. Das hilft uns, denn dann müssen wir uns nicht mit dem Inhalt der Kritik auseinandersetzen und uns fragen, ob da vielleicht etwas dran war. Es ist viel einfacher, sich einfach eine Entschuldigungsgeschichte zu erzählen: „Die sagt das doch nur, weil sie eifersüchtig auf mich ist. Ich kann doch nichts dafür, wenn in der Disco immer ich angesprochen werde und nicht sie. Wenn sie mehr Selbstbewusstsein hätte, müsste sie nicht so an mir rumkritisieren.“

34

Wir nutzen Selbsttäuschungen immer und überall. Sie schützen uns, aber sie können auch Probleme verursachen. Wer im Rahmen der Frage „Wer bin ich?“ ein wahrhaftiges Selbstbild entwickeln möchte, muss

sich auch mit den eigenen Fehlern und Unzulänglichkeiten auseinandersetzen. Wenn du deine Selbsttäuschungen aufspüren willst, dann schau dir unseren Reiseführer „[Blind Spots](#)“ an. Damit kannst du deine Selbsttäuschungen und falschen Überzeugungen aufdecken, verstehen – und systematisch reduzieren.



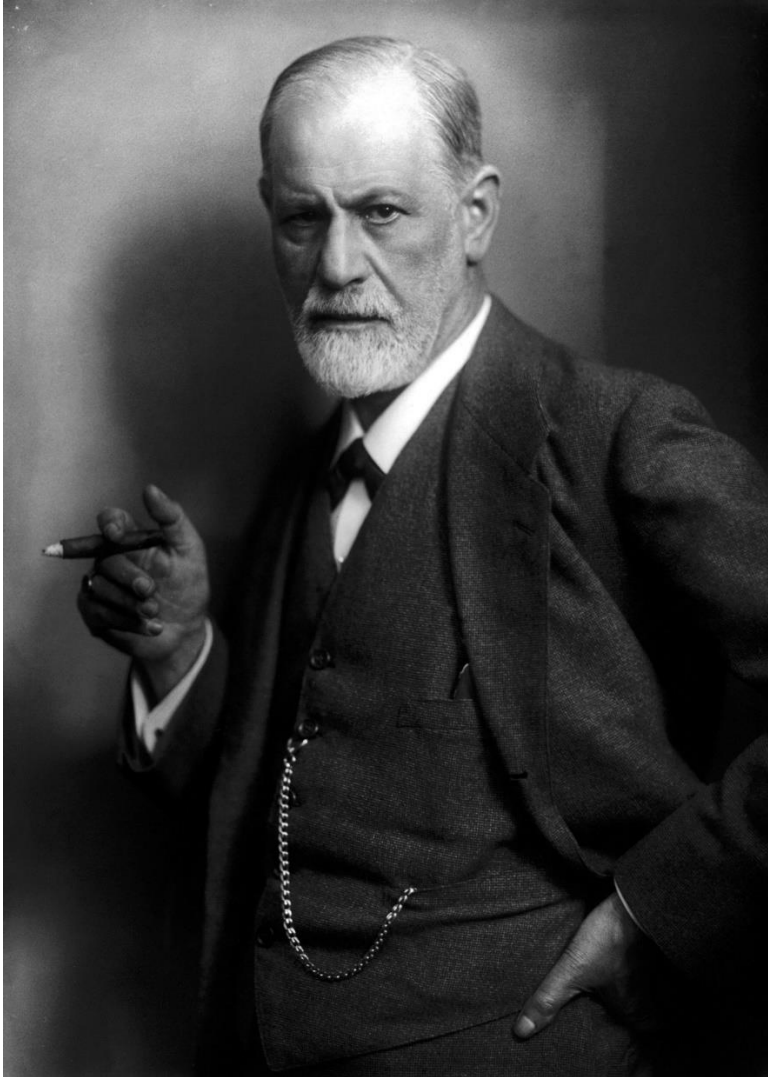
## Abwehrmechanismen (meine Beschützer)

---

Der Begriff „Abwehrmechanismus“ kommt aus der Psychoanalyse und wurde von [Sigmund Freud](#) geprägt und von seiner [Tochter Anna](#) weiterentwickelt. Obwohl das Wort heute eine negative Konnotation hat, hat ein Abwehrmechanismus vor allem eine positive Schutzfunktion, die uns vor psychischem Leiden bewahren soll.

Deshalb hat jeder Mensch diese Abwehrmechanismen, auch glückliche, ausgeglichene und gesunde Menschen. Sie helfen uns dabei, ein in sich widerspruchsfreies Selbstbild aufrecht zu erhalten. Das ist eine Anspruchsvolle Aufgabe, denn in uns herrscht das wahre Chaos: Unzählige verschiedene Motivationen, Ziele, Wünsche, Bedürfnisse, Träume und Fantasien – die sich auch noch in die Quere kommen. So kann ein Mensch z.B. das Bedürfnis haben, sich als mutigen Menschen zu sehen (Selbstbild). Aber er hat auch den Instinkt, wegzurennen, wenn er in einer dunklen Gasse eine

verdächtige Person auf sich zukommen sieht. Beides  
zusammen geht aber nicht.



Oder aber ich habe den Anspruch an mich selbst, für meine Familie verantwortlich zu sein und ein treuer Ehepartner zu sein. Gleichzeitig verspüre ich aber gewisse sexuelle Triebe und die Fantasie, etwas Neues auszuprobieren. Auch das passt nicht zusammen.

Daraus ergibt sich eine Diskrepanz, ein Widerspruch, eine klaffende Lücke zwischen Anspruch und Realität. Abwehrmechanismen sollen diese Lücken schließen, damit wir die Frage „Wer bin ich?“, also unser Selbstbild, widerspruchsfrei beantworten können. Das ist eine der wichtigsten Funktionen unserer Psyche.

Daran ist überhaupt nichts Verwerfliches und wir alle haben solche Mechanismen. Ein Problem entsteht, wenn es eine Extremform annimmt. Die Dosis macht hier das Gift. Denn Abwehrmechanismen können „Nebenwirkungen“ haben, weil ich gewisse Teile von mir und der Welt ausblenden, ignorieren oder schönreden muss.

38

Diese Formulierung kann aber irreführend sein, denn Abwehrmechanismen sind keine bewusste Handlung – niemand entschließt sich, absichtlich einen Abwehrmechanismus einzusetzen.

Im Gegenteil: Ein guter Abwehrmechanismus verwischt seine Spuren. Wenn ich nämlich davon wüsste, dass er gerade aktiv ist, würde das ja auch eine gewisse Spannung erzeugen: Wie passt mein Selbstbild dazu, dass ich weiß, dass ich mich gerade anlüge?

Also muss nicht nur das Abgewehrte aus dem Bewusstsein verbannt werden, sondern auch die Verbannung selbst. Ich darf nicht merken, dass ich mich in die Irre führe, ich muss meine eigenen Lügen glauben. Deswegen solltest du dir auch nicht vorwerfen, dass du diesen oder jenen Abwehrmechanismus besser kennst, als dir lieb ist.

Das ist nicht deine Schuld. Das war nie eine bewusste Entscheidung. Trotzdem kannst du deine Abwehrmechanismen aber aufspüren – und dann systematisch bearbeiten. Das sind die häufigsten Abwehrmechanismen:

- > Verdrängung
- > Verleugnung
- > Projektion
- > Rationalisierung
- > Kompensation
- > Idealisierung
- > Abwertung

Eine detaillierte Beschreibung aller Abwehrmechanismen findest du in unserer ausführlichen Liste der bekannten Abwehrmechanismen. Und wenn du deinen eigenen Abwehrmechanismen auf die Spur kommen willst, schau dir unsere kostenlose Anleitung „Meine Abwehrmechanismen“ an!



## Selbstzweifel und Selbstkritik (meine Chance)

---

Selbstzweifel und Selbstkritik sind unangenehm. Deswegen möchten wir sie möglichst schnell wieder loswerden. Gerade dann kommen sie aber immer wieder zurück. Es wäre aber auch töricht, sie einfach so davon kommen zu lassen. Denn Selbstzweifel und Kritik sind eine große Chance – sie haben eine essentielle Botschaft, die wir für mentales Wachstum und unsere Identitätssuche („Wer bin ich?“) nutzen können.



Nur weil etwas unangenehm ist, muss es noch lange nicht negativ sein. Es gibt nämlich Anstrengungen, die lohnen sich – z.B. das harte Training eines Leistungssportlers: Der weiß ganz genau, dass das Unangenehme gut für ihn ist, dass Widerstände zu Wachstum führen. So könnte man das aber auch mit dem Selbstzweifel sehen.

Selbstzweifel können eine Quälerei sein – wenn man in ihnen keinen Sinn erkennen kann. Aber wenn man in ihnen eine Botschaft sucht, dann werden sie zu Verbündeten, die uns etwas Wichtiges mitzuteilen haben. Der einfachste Weg, diese Botschaft freizulegen, ist die Personifizierung: Du tust mal so, als sei der Selbstzweifel eine Person oder ein Wesen, das Absichten hat und handelt.

Der Psychologe [Ortwin Meiss](#) schlägt z.B. vor, sich unangenehm aufdrängende Gefühle oder Gedanken als „[ungebetenen Hausgast](#)“ zu personifizieren und dann mit dieser „Person“ in der eigenen Vorstellungswelt in Kontakt zu treten. Mach die Augen zu und stell dir vor, deine Seele wäre ein Haus, und da kommt jetzt dieser ungebetene Hausgast namens Selbstzweifel rein. Beobachte, was von alleine

geschieht, wenn du dich einfach überraschen lässt, wie dein „innerer Film“ jetzt weitergeht. Was tut der Hausgast? Was sagt er zu dir? Kannst du ihn etwas fragen, antwortet er? Wenn ja, frag doch mal, was er hier eigentlich will! Warum kommt er immer wieder hierher?

Durch diesen kleinen „Trick“ der Personifizierung kannst du vielleicht die positive Absicht hinter so unangenehmen Gefühlen wie Selbstzweifel freilegen. Vielleicht ist er da, um dich darauf hinzuweisen, dass dein Leben gerade in die falsche Richtung läuft. Dass er unzufrieden damit ist, dass du einem Job nachgehst, der dich langweilt. Dass er sich sorgt, dass du deine Lebenszeit vergeudest, dass du irgendwann bereuen wirst, nicht schon früher einen Kurswechsel vorgenommen zu haben.

Das Absurde ist: Dann will der Hausgast offenbar genau dasselbe wie du: Nämlich dafür sorgen, dass es dir gut geht. Er will, dass du das Beste aus deinem Leben machst. Er will dich vor Schaden beschützen. Er will dich davor bewahren, Fehler zu begehen. Und so entpuppt sich der „feindliche“ Hausgast auf einmal

als „freundlicher“ Helfer, der zwar etwas unsanft zu dir ist, aber es im Grunde nur gut meint.



Selbstzweifel haben immer eine individuelle Botschaft, die von Mensch zu Mensch verschieden ist. Es macht keinen Sinn, hier darüber zu spekulieren, was „deine“ Botschaft sein könnte. Du kannst es nur selbst herausfinden, indem du in deiner Vorstellungswelt schaust, was der Selbstzweifel tut.

44

Wenn du die Botschaft gehört hast, dann weißt du auch, was in deinem Leben nun zu tun ist. Dann wirst

du aktiv und veränderst etwas. Und dann hat der Selbstzweifel seinen Zweck erfüllt, es gibt für ihn hier nichts mehr zu tun, und deshalb geht er vielleicht schon bald von ganz allein. Er hat dir geholfen, den nächsten Schritt in deinem Leben zu gehen. Und das alles nur, weil du mal so getan hast, als sei er eine Person und hätte einen nachvollziehbaren Grund für das, was er tut.

Selbstzweifel sind etwas Gutes – wenn man sie zu nutzen weiß. Sie sind eine Chance, ein wichtiges Problem in deinem Leben zu lösen.

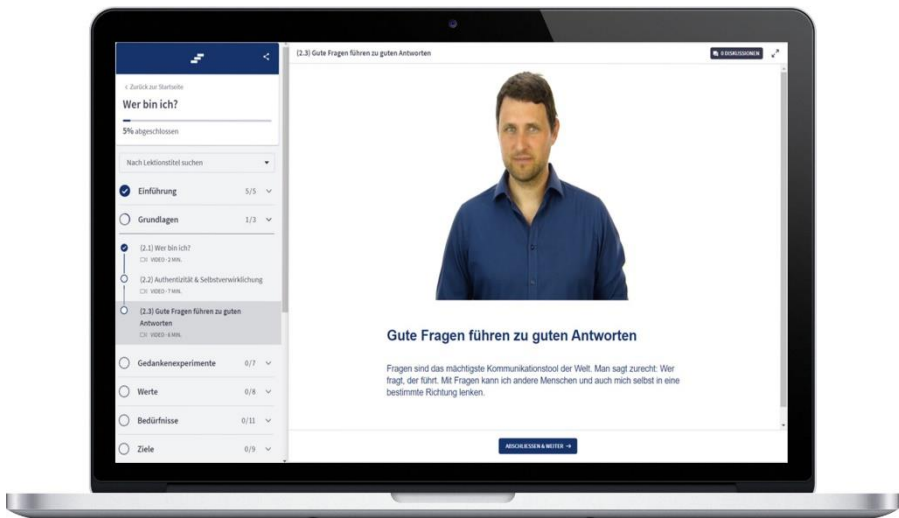
## Anleitung: So findest du dich selbst!

Wie du siehst, ist die Frage “Wer bin ich?” ebenso wenig einfach zu beantworten, wie die Aussage “Ich bin Peter” eine verfehlte Antwort auf diese Frage wäre. Wir täuschen uns permanent über uns selbst, wir haben Abwehrmechanismen und Verhaltensmuster, damit wir ein lückenloses Selbstbild aufrechterhalten können und nicht aus unserer “Komfortzone” herausmüssen.

„Wer bin ich nun also wirklich?“ – Wenn du diese Frage beantworten möchtest, dann ist unser [Online-Videokurs „Wer bin ich?“](#) für dich vielleicht eine interessante Lösung.

Genauso wichtig wie deine tatsächlichen Wünsche, Ideale und inneren Antreiber sind aber auch deine Schattenseiten: Wo belügst du dich selbst? Wo machst du dir etwas vor? Wo könntest du noch aufrichtiger werden, wenn du wüsstest, welche dunkleren Charakterzüge hinter deiner oft geschminkten Fassade stecken?

Mit unserem Reiseführer „[Blind Spots](#)“ kannst du auch deine Schattenseiten auf die Spur kommen – und wir versprechen dir, dieses Abenteuer wird ein spannendes, auf dem es viel zu entdecken und zu lernen gibt.



Videokurs anschauen