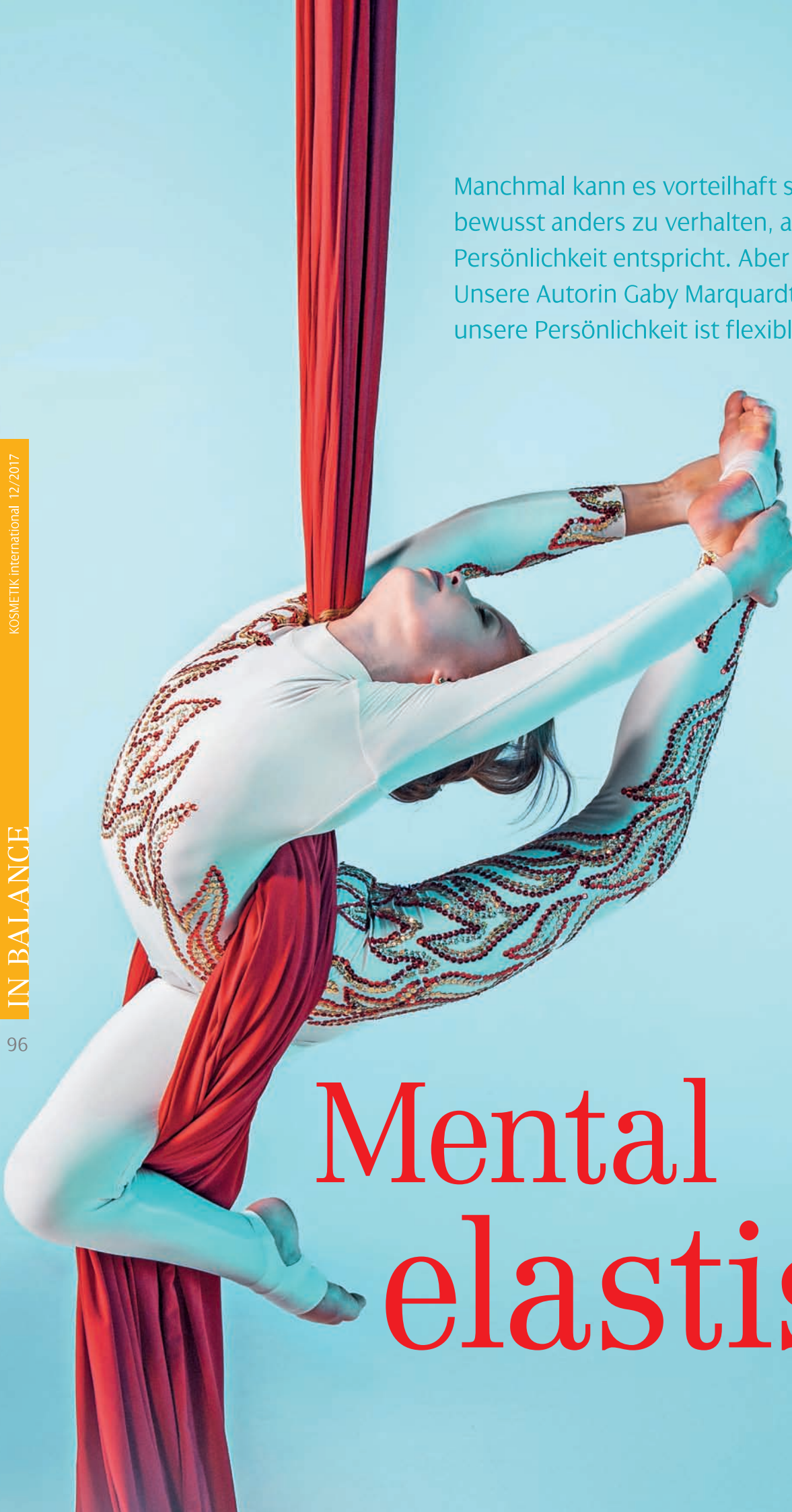


Manchmal kann es vorteilhaft sein, sich ganz bewusst anders zu verhalten, als es der eigenen Persönlichkeit entspricht. Aber geht das überhaupt? Unsere Autorin Gaby Marquardt sagt: Ja! Denn unsere Persönlichkeit ist flexibler, als wir denken.

Mental elastisch



Sie halten sich für schüchtern? Sie wünschen, Sie wären weniger dominant? Sie beneiden andere um deren Fähigkeiten, weil Sie diese an sich selbst vermissen? Wahrscheinlich denken Sie auch noch: „Ich bin nunmal so, wie ich bin, und kann nicht anders“? Dann sind Sie in Ihrer Haltung sich selbst gegenüber aber schon ganz schön festgefahren. Seien Sie mutig und geben Sie sich doch mal ganz anders, als Sie eigentlich sind.

Keine Rollen spielen, sich so verhalten, wie es der eigenen Natur entspricht: Authentizität ist heute ein hohes Gut. Wer so handelt, heißt es, wird im Leben erfolgreich und glücklich sein. Ohne Zweifel ist es wichtig, im Großen und Ganzen im Einklang mit sich selbst zu leben. Doch viele Menschen stellen fest, dass der Versuch „echt“ zu sein, sie nicht immer weiterbringt. Da ist z. B. die introvertierte Kosmetikerin, deren Fähigkeit zuzuhören die Kunden äußerst schätzen, die aber im Team selten mit ihren Ideen und Vorstellungen durchdringen kann. Oder den Diabetiker, der gerne fünf gerade sein lässt, bringt sein „authentisches Verhalten“ in arge Schwierigkeiten, weil er halt auch bei der medizinisch erforderlichen Selbstkontrolle nicht der Gewissenhafteste ist. Wäre es nicht besser, wenn die stille Kosmetikerin mehr aus sich herausginge und wenn der Diabetiker im Hinblick auf seine Gesundheit wie ein Buchhalter agierte, auch wenn jeder von ihnen sich dazu mal anders verhalten müsste?

Warum sich selbst begrenzen?

Zeigen wir ein limitiertes Reaktions- und Verhaltensspektrum, dann begrenzen wir unser Leben. In bestimmten Situationen ist es tatsächlich vorteilhaft, wenn man sich ganz bewusst anders verhält, als es der eigenen Persönlichkeit normalerweise entspricht. Sich immer und überall treu zu bleiben, halte ich für „zu kurz gesprungen“. Die durch die Persönlichkeit geprägten Gewohnheiten eines Menschen passen oft schlecht mit der vielschichtigen Umwelt zusammen, in

Den Blickwinkel ändern – die eigene Flexibilität erhöhen

der man lebt. Es macht deshalb keinen Sinn, dass sich ein Mensch in seinem dynamischen Lebensumfeld immer gleichartig verhält. Je statischer die Persönlichkeit eines Menschen ist, umso schwerer wird er es finden, sich an veränderte Umstände anzupassen, und umso stressanfälliger wird er sein. Deshalb ist es manchmal besser, das zu tun, was einem gerade nicht „im Blut liegt“. Um das Beste aus sich zu machen, muss man in manchen Situationen gegen seine natürlichen Tendenzen gehen. Um auch die anderen Anteile in uns zu entdecken und zu ent-

wickeln, rate ich, etwas anderes als das Übliche zu tun. Es spricht absolut nichts dagegen, wenn Sie Ihr ruhendes Verhaltenspotenzial ausschöpfen möchten.

Probieren geht über Studieren

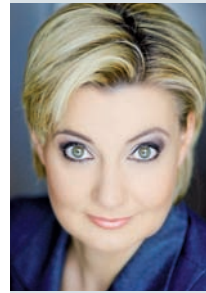
Lernen Sie, andere Verhaltensstrategien zu erproben und Ihr gewohntes, limitiertes Verhaltensspektrum zu erweitern. Beginnen Sie bei den Eigenschaften, die Sie bei den jeweiligen Gegensatzpaaren in der untenstehenden Tabelle nicht angekreuzt haben. Das sind die Verhaltens-

Charakterliche Eigenschaften und ihre Gegenpole

Wenn Sie Ihre Flexibilität erhöhen und neue Seiten an sich entdecken wollen, müssen Sie natürlich erst einmal wissen, wie Sie normalerweise ticken. Überlegen Sie bei den folgenden Gegensatzpaaren, welche Eigenschaft am ehesten auf Sie zutrifft. Die Übersicht auf Seite 98 zeigt Ihnen dann Optionen auf, die Ihnen dabei helfen sollen, sich anders zu verhalten als gewohnt.

<input type="checkbox"/> nachgiebig	<input type="checkbox"/> durchsetzungsfähig
<input type="checkbox"/> reaktiv, abwartend	<input type="checkbox"/> proaktiv, planend
<input type="checkbox"/> risikofreudig	<input type="checkbox"/> sicherheitsorientiert
<input type="checkbox"/> tun, was andere wollen	<input type="checkbox"/> tun, was man selbst will
<input type="checkbox"/> spontan	<input type="checkbox"/> systematisch
<input type="checkbox"/> introvertiert	<input type="checkbox"/> extrovertiert

**Sie möchten den gesamten Artikel lesen?
Bitte kontaktieren Sie mich.**



Autorin

GABY MARQUARDT war 20 Jahre in der Medizinbranche (Management/Personalführung) tätig. Seit 2004 arbeitet sie u. a. als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Trainerin für die Bereiche Persönlichkeitsentwicklung, Veränderung und Burnout-Prävention.

KONTAKT
info@gabymarquardt.de