

Wer bin ich?

Kurz-Seminar mit Austausch, kleine Gruppe

Jeder Mensch braucht ein Selbstbild. Ohne Selbstbild würde man sich wie ohne Identität fühlen. Kinder entwickeln ihr Selbstbild aus Rückmeldungen, Reaktionen und Aussagen, noch lange bevor sie sich selbst bewusst betrachten oder über sich selbst nachdenken können. Es entsteht also zuerst und prägend ein Selbstbild, das auf den Wahrnehmungen anderer Menschen basiert. **Mit Glück nehmen Eltern und andere nahestehende Personen das Kind in seiner tatsächlichen Persönlichkeit wahr.** Dann bekommt das Kind Rückmeldungen in Bezug auf seine Persönlichkeit, entwickelt aus diesen zutreffenden Rückmeldungen sein Selbstbild und das Bild von sich selbst stimmt überein mit ihm selbst. Dieses Kind spürt, wie es ist und weiß, wer es ist. **Leider kommt es in Familien vor, dass die Eltern u.Ä. die echte Persönlichkeit des Kindes ignorieren oder eigene Wunschbilder oder eigene Befürchtungen auf das Kind projizieren.** Dadurch bekommt das Kind irgendwelche Rückmeldungen und hat keine andere Möglichkeit, als zu glauben, dass sein Selbst, seine Identität so ist, wie es ihm gesagt und gezeigt wird. In den allerersten Lebensjahren, wenn das Kind noch völlig abhängig von seinem Umfeld ist, versucht es sich so zu verhalten, wie die zuständigen Erwachsenen es vom Kind erwarten. Erst in den weiteren Jahren und oft erst im Erwachsenenstadium entstehen in dem Kind, in dieser Person zunehmend erdrückende, schwere, unzufriedene, hoffnungslose, selbstzweifelnde, feindselige, selbsthassende oder ähnliche schreckliche Gefühle. Und die Person hat keine Ahnung, warum sie sich schlecht fühlt. **Viele Kinder erleben irgendetwas zwischen diesen Extremen:** dass sie teilweise zutreffend wahrgenommen werden und ihnen teilweise durch elterliche Projektionen nicht zutreffende Charakterzüge oder Teilidentitäten unterstellt werden.

Wenn Sie Fragezeichen im Kopf und das Gefühl oder die Vermutung haben, nicht zu wissen, wer Sie sind, dann haben Sie schon viel geschafft. Denn dann haben Sie sich bereits von dem Ihnen auferlegten, übergestülpten Selbstbild gelöst. Nach diesem Schritt stellt sich die wichtige, große und schwierige Frage: Wer sind Sie? **Finden Sie heraus, wie/ wer Sie sind! Aber wie?** Dieses Kurz-Seminar wird es nicht schaffen, Ihnen eine komplette Antwort zu geben. Aber Sie bekommen hier Anregungen und Anleitungen, wie Sie sich nach und nach entdecken können.

- zurückgehaltene Persönlichkeitszüge „aus dem Versteck locken“
- von außen auferlegte Verhaltensweisen als solche erkennen
- eigene Persönlichkeitsmerkmale, Charakterzüge, Interessen, Vorlieben, Verhaltensweisen usw. erkennen
- Rückmeldungen von anderen als zutreffend oder nicht zutreffend unterscheiden
- sich selbst mit anderen vergleichen – ohne zu bewerten! -, um eine Orientierung zu bekommen und herauszufinden, wo man steht
- sich selbst erlauben, man selbst sein zu dürfen

Jeder darf etwas sagen. **Niemand muss** etwas sagen. Jeder darf sich etwas anhören. Niemand muss sich etwas anhören. Selbstverständlich bleibt alles Gesprochene in Bäbelitz und wird nicht nach außen getragen.

Zeit: Samstag, **11.05.2024, 15.00** – ca. 19.00 Uhr

Ort: **Bäbelitz 6**, 17179 Behren-Lübchin

Teilnehmer: mind. 3, max. 6

Teilnahmegebühr: **50 €** pro Person (42,02 € netto + 19 % Umsatzsteuer 7,98 € = 50 € brutto)

Die Anmeldung ist erst gültig nach Eingang der Teilnahmegebühr. Wenn Sie Ihre Anmeldung weniger als eine Woche vorher rückgängig machen oder ohne Abmeldung nicht teilnehmen, haben Sie die volle Teilnahmegebühr zu zahlen.

Ausstrahlung,
persönliche Wirkung
und **Kommunikation**

Dpl.-Ing. **Alessa Knoop-Lübke, M.A.**

www.mensch-tier-gemeinsam.de