



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Bernhard P. Wirth

Selbst- erkenntnis

GABAL

Bernhard P. Wirth

30 Minuten

Selbsterkenntnis

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Friederike Mannsperger
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2010 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
3., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany
www.gabal-verlag.de
ISBN 978-3-86936-304-2

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mit Hilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen. Sie sind blau gedruckt und zusätzlich durch ein Uhrsymbol gekennzeichnet, so dass sie leicht zu finden sind.*
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.

Inhalt

Vorwort	6
1. Nutzen und Technik von Selbsterkenntnis	9
Kennen Sie Ihre Mitmenschen und sich selbst?	9
Wer bin ich wirklich?	11
Wahrnehmungsstrategien	15
Bin ich im Bilde?	18
Halte ich mich für einen guten Menschen?	24
Habe ich Vorurteile?	27
Zeit und Selbsterkenntnis	28
2. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen	31
Der Ausdruck des Selbstwertgefühls	31
Selbstwertgefühl	33
Wieder in: „Ich mag mich selbst“	34
Mehr Selbstvertrauen gewinnen	36
Mit Selbstvertrauen läuft alles leichter	38
3. Das innere Gleichgewicht	43
Das Prinzip der Polarität	43
Innere und äußere Harmonie	45
Yin & Yang	48
Ein glücklicher und erfolgreicher Tag	50
Der Biorhythmus	51

4. Das Selbst im Spiegel der Werte	55
Halte ich mich für wert-voll?	55
Entscheide, was dir wirklich wichtig ist!	57
Verantwortung übernehmen	59
Blick in den Spiegel	60
Die Frage nach der Schuld	63
5. Selbsterkenntnis	69
Selbst-Test	69
Was tue ich für mich selbst?	74
Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner	77
Selbsterkenntnis in der Praxis	79
Mein tägliches TUN	83
Fast Reader	86
Der Autor	92
Register	93

Vorwort

Die Frage: „Wer bin ich?“ lässt sich nicht in einem einzigen Satz oder durch einen Blick in den Spiegel beantworten. Die Antwort darauf muss jeder Mensch für sich selbst herausfinden.

Dieses Buch möchte Ihnen dabei behilflich sein, sich selbst und Ihren Wert zu erkennen. Es soll Ihnen verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie sich über sich selbst Klarheit verschaffen können.

Letztlich sind Sie der Mensch, der in Ihrem Leben die tragende Rolle spielt. Seien Sie ab jetzt auch der Regisseur in Ihrem Lebensfilm. Ein Regisseur sollte seinen wichtigsten Akteur gut kennen.

Aufbau dieses Buches

- Im ersten Kapitel beschäftigen wir uns damit, wie unsere Wahrnehmung funktioniert.
- Im zweiten Kapitel widmen wir uns unseren Gefühlen.
- Wie wir in Spannungsfeldern zu innerer Harmonie gelangen, ist Inhalt des dritten Kapitels.
- Thema des vierten Kapitels ist die Erkenntnis des eigenen Wertes und der Verantwortung.
- Auf den Weg zu unserem Selbst machen wir uns schließlich im fünften Kapitel.

Eine Anmerkung: Auch wenn zu Gunsten eines besseren Leseflusses durchgehend auf die weiblichen En-

dungen verzichtet wurde, sind Frauen und Männer selbstverständlich gleichermaßen angesprochen.

Mein besonderer Dank geht an Ingrid Herrmann, Regina Becker, Meinrad Bueb, Dietmar Hofmeister und Alexander S. Kaufmann.

Bernhard P. Wirth



30 MINUTEN

Warum ist es wichtig, sich selbst zu kennen?

Seite 9

Wer bin ich?

Seite 11

Wie nehmen wir unsere Umwelt und uns selbst wahr?

Seite 15

1. Nutzen und Technik von Selbsterkenntnis

1.1 Kennen Sie Ihre Mitmenschen und sich selbst?

Wer sind die Menschen, mit denen Sie es täglich zu tun haben? Nach welchen Kriterien beurteilen Sie andere? Sehen Sie Ihre Mitmenschen so, wie sie sind, oder sehen Sie sie so, wie Sie sie sehen wollen?

Niemand möchte „in eine Schublade“ eingeordnet werden. Sie sicher auch nicht. Dennoch tun wir es, auch wenn wir vielleicht wissen, dass wir dem Betroffenen damit nicht voll gerecht werden können. Diese „Schubladen“ sind manchmal notwendig, um den Überblick zu behalten. Dennoch sollten wir sie niemals völlig verschließen, sondern in unseren Vorstellungen von den anderen Menschen immer auch Raum für neue Erkenntnisse lassen.