

Tat Tvam Asi - Das bist Du!

Identitätsklärung und
Persönlichkeitsfindung im Coaching

5. Ekeberger Coaching-Tage 2012

Vorstellung Managementtrainer und Coach

Claus-Dieter Piontke

Diplom-Betriebswirt (FH)

Business-Coach (dvct), Hochschulcoach

www.piontke.de

E-Mail: pi-cct@piontke.de

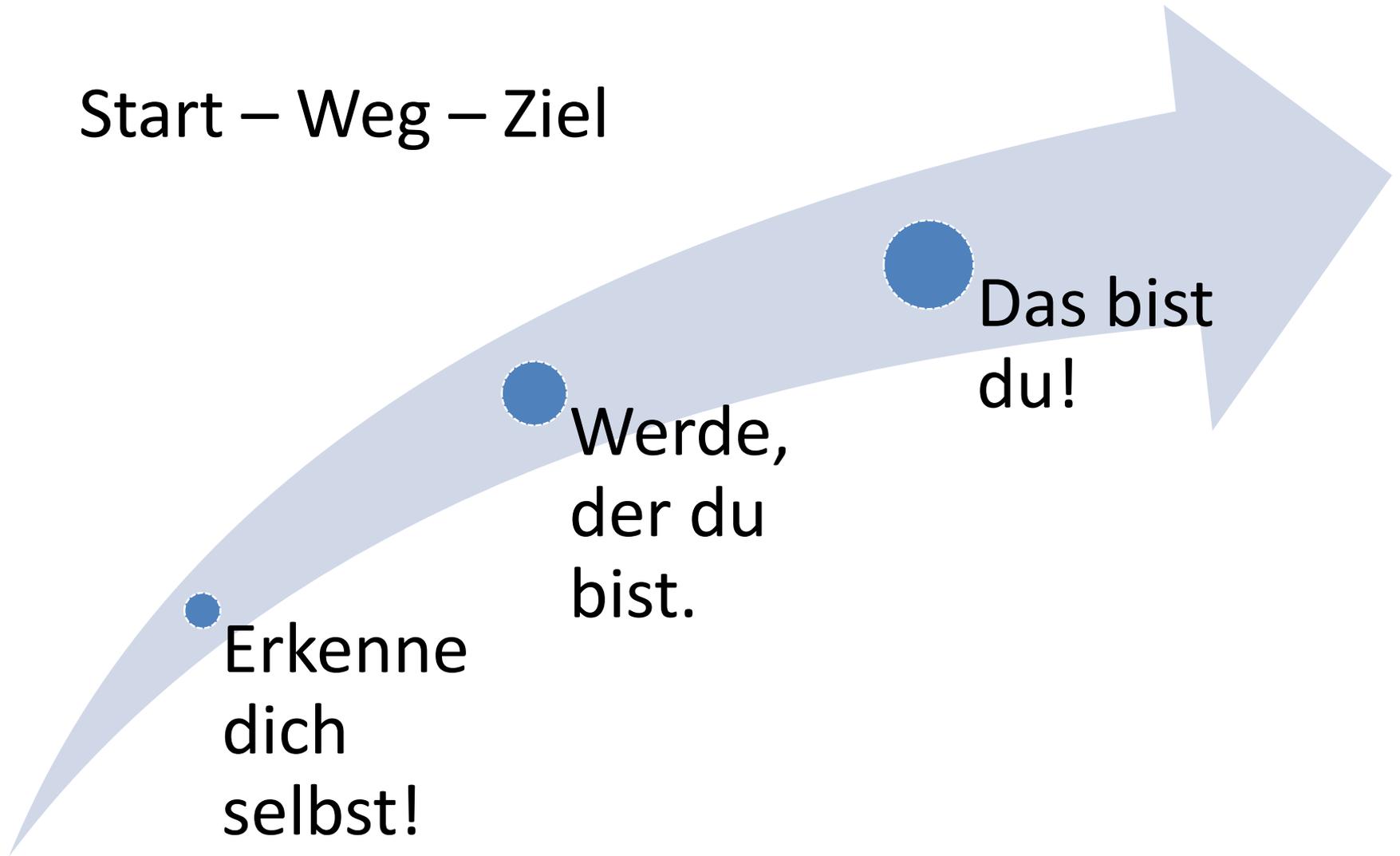


- Langj. Kaufm. Leiter in Industrie und Dienstleistung
- Unternehmensberater, Managementtrainer und Coach
- Dozent, Lehrbeauftragter und Coach an mehreren Fach-Hochschulen und Universitäten

Welche Vorgaben gibt es?

GRUNDVERSTÄNDNIS

Start – Weg – Ziel



Entstehungsgeschichte der Begriffe

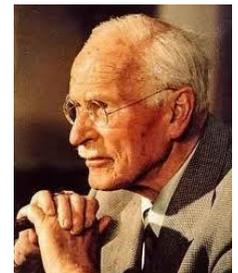
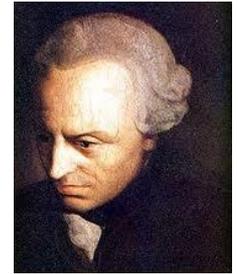
- **Erkenne dich selbst** (Gnothi Seauton)
 - Inschrift am Tempel des Apoll in Delphi
- **Werde, der du bist** (Genoio, hoios essi)
 - Philosophische Ergänzung, dem Dichter Pindar zugeschrieben
- **Das bist Du!** (Tat Tvam Asi)
 - Ist eine der Mahavakyas (Große Verkündung) im Vedantischen Hinduismus



तत्त्वमसि

Exkurs: von der Philosophie zur Psychologie

- Philosophie ist Selbsterkenntnis und Selbsterkenntnis ist die Voraussetzung, um im philosophischen Sinne überhaupt etwas erkennen zu können. (I. Kant, Konstruktivisten)
- Erkennbar wird die Welt ausschließlich als unsere Vorstellung (I. Kant)
- „Jedes Urteil, das ein Einzelner fällt, ist von seinem jeweiligen Persönlichkeitstypus beeinflusst. Daher ist jeder Standpunkt notwendigerweise ein relativer Standpunkt.“ C. G. Jung, Psychologe



Können wir den Weg der Veränderung unserer Persönlichkeit/Identität überhaupt gehen?

- Unsere Persönlichkeit bildet sich sehr strakt in den ersten Lebensjahren. Bis etwa dem 30. Lebensjahr bildet sich die Persönlichkeit relativ stark weiter. Danach nur noch gering.
- Die neuronale Struktur des Gehirns bestimmt darüber, was wir fühlen und wer wir sind. Sie bildet sich aufgrund von Erfahrungen und Lernen immer wieder neu aus.
- Unsere Identität wird ständig neu gebildet, in allen Beziehungen und Bezügen zur Welt wird daran gebaut – und bleibt im Kern doch auch konstant.



Die Phase der Orientierung

ERKENNE DICH SELBST!

Der Beginn der Suche

- Auslöser/Impuls:
 - Krisen wie Burn-Out
 - Partnerschaftskrisen
 - Mittlerer Lebensabschnitt (Midlife Crisis)
 - Krankheiten
- Unmittelbare Gründe für Verhaltens-/Einstellungsänderung
 - Suche nach Anerkennung
 - Suche nach Zugehörigkeit
 - Eigene Selbstbestimmtheit erlangen (Abgrenzung)
 - Impostor-Syndrom (Hochstapler-Syndrom)



Was gibt es zu erkennen?

- Identität,
die den Menschen kennzeichnende und als Individuum von anderen Menschen unterscheidende Eigentümlichkeit seines Wesens
- Persönlichkeit
umfasst die einzigartigen psychischen Eigenschaften eines Individuums, in denen es sich von anderen unterscheidet



Was gibt es zu erkennen?

- Im Coaching keine Psychoanalyse bzw. tiefgehende Diagnostik, jedoch praxiserprobte (Verhaltens-) Feststellungen
 - Transaktionsanalyse (TA): Ich-Zustände
 - Persönlichkeitstypen n. Schulz v. Thun
 - Teamrollen
 - Eigener Konfliktstil
 - TA: Innere Antreiber

Statusfeststellung im Coaching

- Bedürfnisse
 - Fragebogen
 - Säulen der Identität
- Werte und Leitsätze
 - Was ist mir wichtig? Was wird wie erfüllt?
- Glaubenssätze/Überzeugungen
 - förderlich oder einschränkend
 - Ausgerichtet auf Verhalten oder Identität
- Visionen und Ziele
 - Was sind meine Träume?

Die Phase der Umsetzung – der Weg beginnt

WERDE, DER DU BIST.

Die Umsetzung – das Phasenmodell

- Festlegung des Ziels
 - Die Selbsterkenntnis kann schon das Ziel „Das bist du“ beinhalten, muss es jedoch nicht. (Ist-Zustand ≠ Zielzustand)
 - Was soll bleiben, was sich ändern
 - Wohlgeformtheitskriterien anwenden
 - Ziel stärken, mit Energie aufladen, vorhandene Ressourcen hinterfragen
 - Z. B. „Logische Ebenen“, R. Dilts
Umwelt, Verhalten, Fähigkeiten, Werte/Glaubenssätze, Identität, systemische Einbindung
- Strategie entwickeln
- Ökocheck
- Future Pace/Transfersicherung

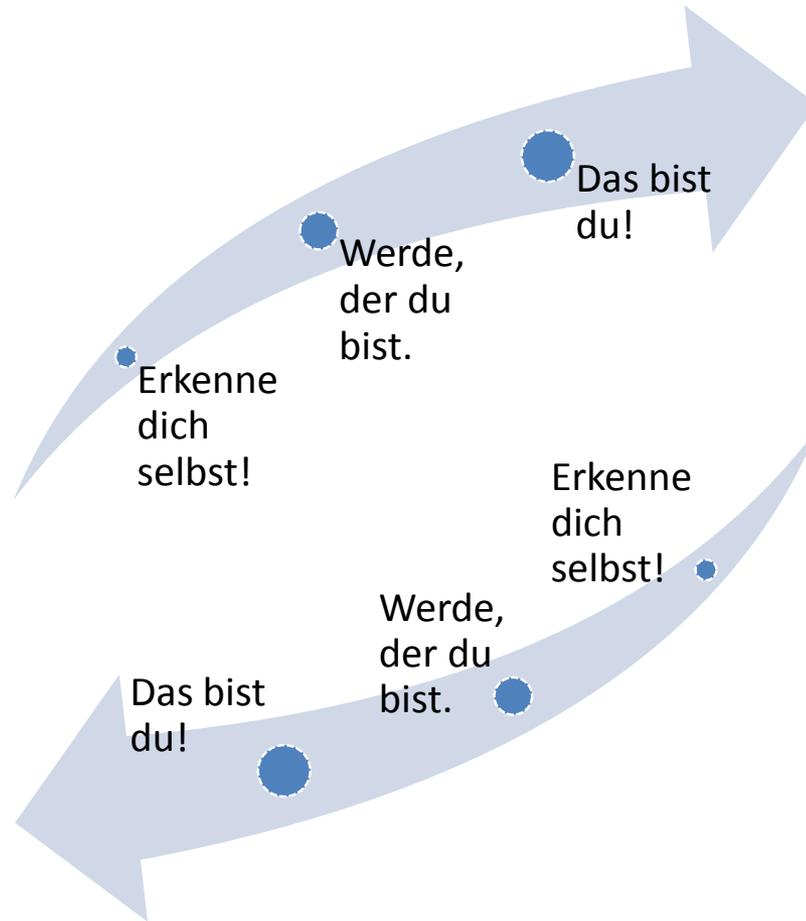
Die Phase der Akzeptanz – das Ziel ist erreicht

DAS BIST DU!

Die Phase der Akzeptanz

- Woran merke ich, dass ich angekommen bin?
 - Eigenakzeptanz seiner individuellen Eigenschaften
Akzeptanz dessen, was man gut und dessen was man weniger gut kann
 - Übereinstimmung von Werten, Glaubenssätzen und Handlungen (Authentizität und Kongruenz der Persönlichkeit)
 - Zufriedenheit, Ausgeglichenheit mit sich
seine Balance, seinen Mittelpunkt gefunden
(trotz oder auch gerade wegen Wissen um eigene Entwicklungspotenziale, Unzulänglichkeiten)
 - Fremdverhalten sich gegenüber kann akzeptiert werden (nicht der Andere ist schuld)

Wie geht es weiter?



Tat Tvam Asi - Das bist Du!

Identitätsklärung und
Persönlichkeitsfindung im Coaching