Online-Seminar

Referentin

Funda Öcal

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mentaltrainerin / Coach

Selbstwahrnehmung und Akzeptanz

Was ist Wahrnehmung und was beeinflusst sie?

Was bedeutet Selbstwahrnehmung und warum ist sie wichtig?

Unterscheidung zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung.

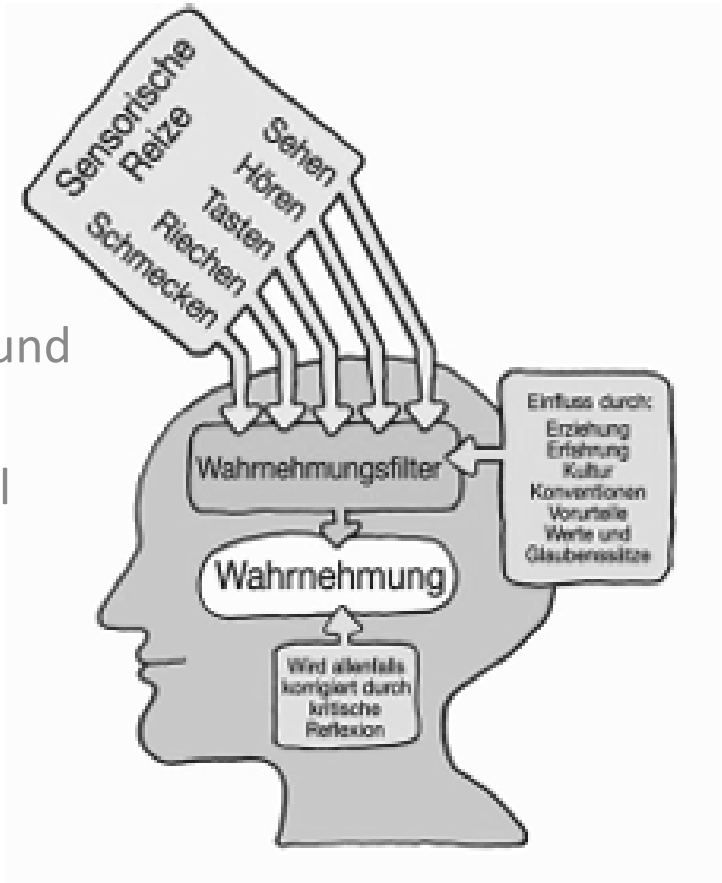
Was hilft dabei eine gesunde Selbstwahrnehmung zu haben?

Wahrnehmung

ist ein Prozess, bei dem wir Informationen aus unserer Außenwelt und dem eigenen Körper **aufnehmen**, **einordnen** und **interpretieren.**

Dabei filtern wir einzelne Teil-Informationen unbewusst (manchmal auch bewusst) und führen sie zu einem subjektiv sinnvollen Gesamtbild zusammen.

Dieses Gesamtbild wird laufend mit bereits gespeicherten Vorstellungen (Konstrukten und Schemata) abgeglichen.



Was beeinflusst unsere Wahrnehmung?

- Bedürfnisse / Interessen (Selektive Wahrnehmung)
- Umwelt / Umgebung (Meinung anderer Menschen, Presse, Geräusche, etc.)
- Kultur (soziales Umfeld, Familie, ...)
- Vigilanz (Tagesverfassung, Hormone, Schlaf, etc.)
- Alter (Erfahrungen, Bewertungen, Glaubenssätze, etc.)
- Konstitution (Ablehnungssensibilität, Komorbidität, Entscheidungsschwäche, …)
- Erwartungshaltung (Wünsche, Ideale, …)

Selbstwahrnehmung

ist die Fähigkeit eines Menschen, sich zu fühlen und zu erkennen.

Die Selbstwahrnehmung entsteht durch Aufmerksamkeitslenkung auf die eigene Person in ihrer Gesamtheit auf verschiedenen Ebenen, z. B. durch die gezielte Wahrnehmung von Körperempfindungen, Gedanken, Emotionen oder Verhaltensweisen.

Selbstwahrnehmung

Selbst als Konzept

Jeder Mensch hat eine bestimmte Vorstellung davon, wer man eigentlich ist oder was einen als Mensch ausmacht, ein Selbstkonzept.
Es wächst im Laufe unseres Lebens aus Überzeugungen, Vorstellungen, Urteilen, Rollen und Erinnerungen. Jedes Selbstkonzept beinhaltet sowohl positive, als auch negative Inhalte.

Wir definieren uns darüber wie wir über uns denken. Zu wissen wer man ist, kann prinzipiell Stabilität und Selbstwert verleihen. Allzu oft erleben wir diese selbstgeschaffenen Geschichten über uns jedoch als unumstößliche Wahrheiten, wir glauben an sie ohne sie jemals zu hinterfragen. Auf diese Weise können sie zu einer Art Gefängnis werden und uns in unserem persönlichen Wachstum einschränken.

Alternative: **Selbst als Kontext**

Diese beschreibt die Möglichkeit, sich selbst nicht als die Summe seiner positiven und negativen Selbstzuschreibungen zu begreifen, sondern (bildlich gesprochen) als Behältnis, dass alle Gefühle, Gedanken, Empfindungen, etc. in sich aufnimmt, selbst aber stabil und unberührt davonbleibt.
Diese Beobachtende Betrachtungsweise verschafft einen flexibleren, weniger einengenden Blick auf sich selbst und ermöglicht es uns neue Erfahrungen zu machen.

Warum ist Selbstwahrnehmung wichtig?

- **Unbewusste Abläufe werden bewusst gemacht:** Dadurch steigert sich die Selbstwirksamkeit, weil wir unser Denken, Fühlen und Handeln gezielt beeinflussen können.
- **Fördert persönliches Wachstum:** Sie hilft, Stärken auszubauen, an Schwächen zu arbeiten und eigene Ziele effektiver zu verfolgen.
- **Innere Anspannung verringert sich:** Eine bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst und das Offenlegen eigener Gedanken und Gefühle fördern innere Ruhe.
- **Bedürfnisse können geklärt werden:** Es wird leichter zu erkennen, was uns guttut und was wir brauchen
- **Stresssymptome werden besser erkennbar:** Wer sich selbst gut wahrnimmt, kann Anzeichen von Stress frühzeitig identifizieren und aktiv gegensteuern.
- **Stärkt die emotionale Intelligenz:** Ein besseres Verständnis der eigenen Gefühle erleichtert den Umgang mit Emotionen und fördert die Fähigkeit, auch andere besser zu verstehen.
- **Kommunikation verbessert sich:** Eine klare Selbstwahrnehmung stärkt nicht nur den Dialog mit anderen, sondern auch den inneren Dialog mit uns selbst.
- **Beziehungen werden vertieft:** Ein besseres Selbstverständnis stärkt Empathie und sorgt für authentische und respektvolle Verbindungen zu anderen.
- **Probleme lassen sich leichter lösen:** Wer seine Reaktionen und Denkmuster reflektiert, kann Konflikte besser bewältigen und Lösungen finden.

Fremdwahnehmung

Die Fremdwahrnehmung stellt die Wahrnehmung davon dar, wie andere Dich wahrnehmen und sehen.

Andere Menschen bilden sich durch Deine Verhaltensweisen ein Bild von Dir. Dieses Bild ist jedoch **nicht objektiv**, denn das Bild, das sich andere von Dir verschaffen, wird von deren **eigenen Ansichten und Meinungen beeinflusst**.

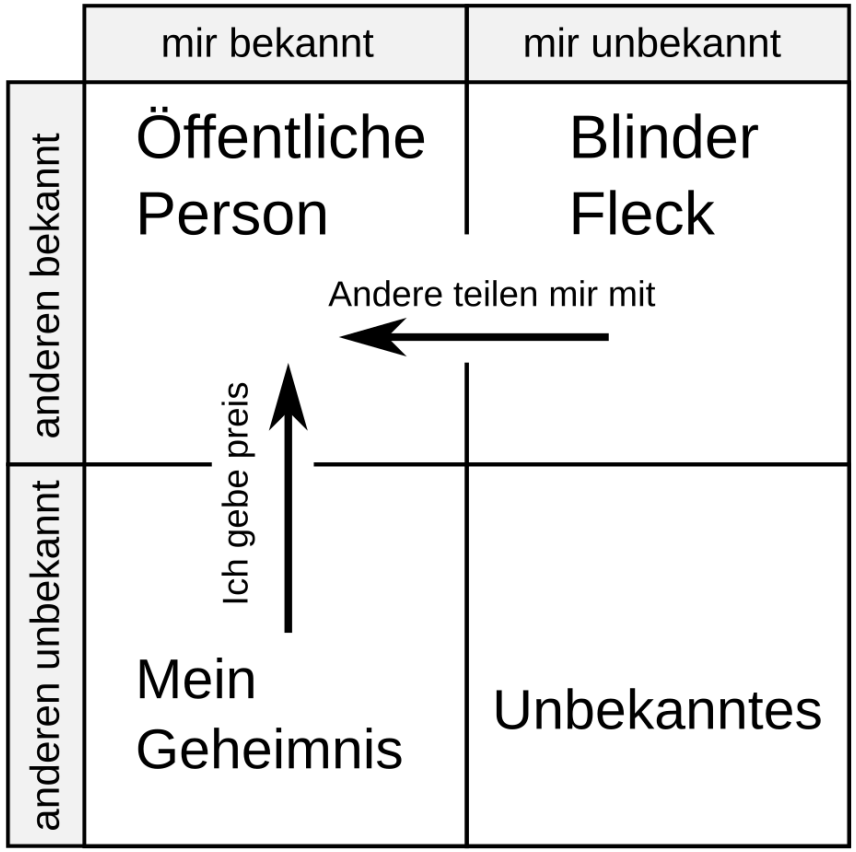
Selbstwahrnehmung vs. Fremdwahrnehmung

Unser Selbst- und Fremdbild beeinflusst sich gegenseitig und führt oftmals dazu, dass wir uns selbst ganz anders wahrnehmen, als wir von anderen eingeschätzt werden.

Unser Selbstbild ist wichtig für unser Auftreten, weil es unser Denken, Handeln und Fühlen steuert. Unser Handeln wiederum ist für andere sichtbar und daher wesentlich für unser Fremdbild.

Selbstbild und Fremdbild sind nur in den seltensten Fällen deckungsgleich, da wir zu blinden Flecken neigen, wenn es um unsere eigene Person geht.

Johari-Fenster



Das Johari-Fenster zeigt, dass weder wir selbst noch andere Menschen uns vollständig kennen.
Es veranschaulicht, wie sich Selbst- und Fremdwahrnehmung voneinander unterscheiden: Was denke ich über mich? Wie wirke ich auf andere?
Ziel ist es, Missverständnisse zu vermeiden, Verständnis und Vertrauen zu schaffen, Selbstbewusstsein zu stärken und die Kommunikation zu verbessern.
Menschen kommunizieren effektiver, wenn ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung möglichst übereinstimmen.

- akzeptierend
- albern
- angespannt
- anpassungsfähig
- aufmerksam
- bescheiden
- bestimmt
- energievoll
- entspannt
- extrovertiert
- fähig
- freundlich
- fürsorglich
- geduldig
- geschickt
- genial
- glücklich
- großzügig
- heiter
- hilfreich
- idealistisch
- intelligent
- introvertiert
- kompetent
- komplex
- kühn
- liebevoll
- logisch
- mächtig
- mitfühlend
- nachdenklich
- nervös
- nett
- organisiert
- reaktionsschnell
- reif
- religiös
- ruhig
- scheu
- schlau
- selbstbewusst
- selbstsicher
- sentimental
- spontan
- still
- stolz
- suchend
- tapfer
- unabhängig
- verlässlich
- vernünftig
- vertrauenswürdig
- warmherzig
- weise
- witzig
- würdevoll

Was unterstützt eine klare und gesunde Selbstwahrnehmung?

- Wissen um die eigene Konstitution (ASS, AD[H]S, ...)
- Gleichgesinnte (Selbsthilfegruppe, Freunde, ...)
- Gedankenhygiene (Beurteilungen, Glaubenssätze, Werte, Defusion- ich bin nicht meine Gedanken und Gefühle, ich habe Gedanken und Gefühle...)
- Wahrnehmungsfähigkeit schulen / Interozeption (Achtsamkeit, Entschmelzungstechniken, Körperempfindungen, …)
- Feedback einholen (Freunde, Familie, …)
- Kommunikation mit sich selbst verbessern (Selbstliebe, Respekt, Wertschätzung…)

Danke!

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

(Gelassenheitsgebet)

Quellen

- Seminarunterlagen KT, Selbstwert und Kommunikation, Kolleg-DAT, Cordula Neuhaus 2023
- In Abstand zur Inneren Wortmaschine, Steven Hayes mit Spencer Smith, 2022
- Bohus/Wolf: Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten. Schattauer Verlag 2009
- Hartmut Winkler: Filter der Wahrnehmung, Navigationen, Nr. 2, 2020
- https://www.pschyrembel.de
- https://de.wikipedia.org/wiki/Johari-Fenster