

1. Einleitung

Persönlichkeitsentwicklung ist in aller Munde. Überall werden wir dazu aufgefordert, das Beste aus uns herauszuholen. Wir sollen unsere Wesenszüge und Merkmale verbessern. Wir denken darüber nach, was wir aus unserem Leben machen möchten. Es wird von uns erwartet, dass wir die Erwartungen nach Optimierung der eigenen Persönlichkeit erfüllen und unsere Ziele kennen und erreichen. Wozu dient die permanente Beobachtung der eigenen Person? Was haben wir von der ständigen Pflicht zur Reflexion?

Ist Persönlichkeitsentwicklung notwendig? Entwickelt sich unsere Persönlichkeit nicht automatisch? Was beeinflusst, wer und wie wir sind?

Die allermeisten Leute haben sich nicht gezielt dafür entschieden, genau der Mensch zu sein, der sie sind. Im stressigen Alltag denken überhaupt nur die wenigsten je darüber nach, was sie ausmacht oder wie sie gerne sein würden. Es gibt so viele wichtige Dinge zu tun, dass die mühelos ausreichen, um sich den ganzen Tag damit zu beschäftigen.

Grundsätzlich versteht man unter der Persönlichkeit eines Menschen seine Individualität und seine Zusammensetzung von Charakteristika und Charakterzügen, die ihn von allen anderen Personen unterscheidet. Jeder Mensch hat also eine Persönlichkeit – egal, ob er sich dessen bewusst ist oder nicht. Ohne bewusstes Eingreifen ist jeder Mensch bereits eine Persönlichkeit geworden. Durch die Erfordernisse des Lebens

und unsere Reaktionen darauf sind wir zu dem geworden, was wir sind. Dabei spielen unsere natürlichen Begabungen und von Geburt an verfügbare Wesensmerkmale eine Rolle. Wir haben uns nicht ausgesucht, mit welcher Genetik wir geboren wurden und wer uns geprägt hat. Wir können uns aber aussuchen, wer wir sein wollen. Jeder Mensch hat die Freiheit, sich selbst zu gestalten. Wer ein Buch über Persönlichkeitsentwicklung kauft, will seine Persönlichkeit selbst in die Hand nehmen. Das ist möglich, denn anders als früher angenommen, kann jeder Mensch sich bis ins hohe Alter hinein verändern. Das Gehirn ist sehr lange in der Lage, zu lernen und neue Denkmuster zu entwickeln. Es mag sein, dass ein älterer Mensch ein wenig mehr Training braucht. Das ist auf körperlicher Ebene, beim Sport, nicht anders. Aber es funktioniert.

Doch wer braucht Persönlichkeitsentwicklung und wozu? Es hat ein bisschen mit Selbstfindung zu tun und mit Selbstverwirklichung. Es geht darum, zu dem Menschen zu werden, der man sein könnte, wenn man sich seine Persönlichkeit selbst zusammenstellt. Häufig sind Krisen- und Umbruchsituationen im Leben der ausschlaggebende Anlass, sich intensiver mit sich selbst zu befassen und nicht mehr bloß „vor sich hinzuleben“. Nicht umsonst behaupten viele, dass man aus Krisen gestärkt hervorgeht. Persönlichkeitsentwicklung kann von außen angestoßen werden. Sie kann auch ganz im Sinne anderer Menschen verlaufen. Denken wir an Sekten und Gurus, die ihre Mitglieder nach und nach umformen.

In einem solchen Fall ist die Veränderung der Persönlichkeit nicht nach dem Wunsch des Individuums verlaufen. Doch

solche und andere Beispiele zeigen deutlich, dass radikale Veränderungen der Persönlichkeit möglich sind. In diesem Buch geht es um freiheitliche und freiwillige Persönlichkeitsentwicklung. Niemand außer dir selbst wird das Ziel festlegen und die Regeln aufstellen. Inzwischen existieren zahlreiche Methoden, die du selbst anwenden kannst. Dieses Buch bietet dir eine große Auswahl an Werkzeugen, die du nutzen kannst, um dich zu dem zu entwickeln, was deinem Ideal von dir entspricht.

Bei der aktiven und freiwilligen Persönlichkeitsentwicklung geht es darum, sich zu reflektieren und selbstständig daran zu arbeiten, positiven Einfluss auf die eigene Persönlichkeit zu nehmen.

Manchmal kommt es ohne Anlass zu dem Wunsch, mehr aus sich zu machen. Man sitzt auf einer Bank im Park und beobachtet die Wolken. Plötzlich blitzt ein Gedanke im Kopf auf. „Ich möchte mehr aus mir herausholen.“ Der erste Schritt der Persönlichkeitsentwicklung ist getan. Du bist bereits an dieser Stelle, denn du hast dir ein Buch über Persönlichkeitsentwicklung besorgt und liest darin.

Ab jetzt geistern die folgenden Fragen so oder so ähnlich durch deinen Kopf:

- Was erwarte ich vom Leben?
- Wer bin ich in Wirklichkeit?
- Was ist mir persönlich wichtig, was ist mir unwichtig?
- Wer oder wie möchte ich sein?
- Was macht mich glücklich?
- Lebe ich das Leben, das mir wirklich entspricht?

- Was macht mich als Person aus?
- Was sind meine Stärken und Schwächen?

Diese Fragen kannst du nicht auf einen Schlag beantworten. Sie stehen am Beginn der Persönlichkeitsentwicklung, denn sie helfen dir, deine Entwicklungsziele zu erkennen. Die Antworten bilden eine Art Leitfaden für die Schritte, die du während der Entwicklungszeit gehst.

In meinen Ratgebern über die verschiedensten Lebenslagen recherchiere ich ausgiebig und lasse dich an meinen langjährigen Erfahrungen teilhaben, um dir möglichst viele neue Methoden, Gesichtspunkte und Kniffe zu zeigen, mit denen du mindestens deinen Horizont erweitern, in vielen Fällen aber auch ganz konkret als Gewinner aus verschiedenen Situationen hervorgehen kannst. Diese Ratgeber haben den Anspruch, dir einen bestmöglichen Mehrwert zu bieten. Aus diesem Grunde sind sie so aufgebaut, dass einfache Strategien und Erfahrungswerte nicht nur theoretisch abgehandelt werden, sondern auch einen ausgiebigen Praxisbezug haben, sodass du umgehend mit der Umsetzung beginnen kannst.

Ich kann nicht dafür garantieren, dass jeder dieser Punkte neu für dich ist, ich bin aber überzeugt, dass auch nur ein einziger hilfreicher Tipp aus diesem Buch, der dein Leben verbessern kann, es schon wert ist, diesen Ratgeber gelesen zu haben.

Nachdem ich aktiv meine Persönlichkeitsentwicklung begonnen hatte, stellte ich schon nach kurzer Zeit fest, dass es häufig genau die allbekanntesten Methoden und Vorgehensweisen sind, die einem die bestmöglichen Erfolge

liefern - es gilt letztlich diese kontinuierlich anzuwenden.

Und wenn dir der Ratgeber bei deinem persönlichen Wachstum nicht die Unterstützung bieten kann, die du benötigst, dann kennst du sicherlich einen geschätzten Mitmenschen, dem er hilfreich sein kann. Gebe ihn daher gerne weiter!