



Ryschka

SELBST REFLEKTIERT  
COACHEN SIE IHRE PERSÖNLICHKEIT

## Ich. Da sind Sie ja, willkommen!

Ziel dieses Selbstcoaching-Kalenders ist neben der Vermittlung von spannenden Informationen zur Persönlichkeitspsychologie die Anregung zum Nachdenken und zur Selbstreflexion aus verschiedenen, wissenschaftlich fundierten Perspektiven: Wer bin ich? Wer bist du? Wie gehen wir miteinander um? Wir wollen Sie dabei unterstützen, den Umgang mit sich selbst und anderen zu erleichtern. Wir geben Ihnen keine „Gebrauchsanweisung“, sondern möchten Ihren Blick schärfen, Verhalten differenzierter zu beobachten, zu beschreiben und zu verstehen.

Im Alltag stellen wir uns immer wieder die Frage, wer wir sind und was uns als Person ausmacht. Schon das Orakel von Delphi forderte in der Antike: „Erkenne dich selbst!“ Wie gelangen wir zu dieser Erkenntnis? Eine Informationsquelle für die Forschung in eigener Sache ist der Vergleich mit anderen Menschen. Ohne Kontakt zu anderen würden uns unsere Eigenschaften nur wenig bewusst werden. Wir können unsere besondere Persönlichkeit nur in ihrer Unterschiedlichkeit zu unseren Mitmenschen erkennen. Stellen Sie sich beispielsweise folgende Alltagssituation vor: Sie kommen nach einem langen Arbeitstag nach Hause und möchten sich bei einem Cappuccino entspannen. Sie müssen jedoch feststellen, dass Ihnen die Milch ausgegangen ist. Wie reagieren Sie? Bleiben Sie betrübt am Tisch sitzen und grübeln, wie das passieren konnte? Trinken Sie einen Espresso oder gar einen Tee? Schimpfen Sie und beschuldigen Ihren persönlichen Milcheinkäufer? Rufen Sie um Hilfe? Laufen Sie schnell zum nächsten Laden oder flehen Sie bei Ihrem Nachbarn um Milch? Wie würden andere Menschen in dieser Situation reagieren, z. B. Ihr Partner, Ihre beste Freundin, Ihr Vater oder Ihre Chefin? Möglichen Unterschieden in der Reaktion liegt wahrscheinlich eine unterschiedliche Ausprägung in einer Eigenschaft zu Grunde.

Was Menschen von einander unterscheidet, ist Forschungsgegenstand der Persönlichkeits- bzw. der Differentiellen Psychologie. Wir möchten Ihren inneren Persönlichkeits-Forscher auf die Reise schicken: Zu Beginn beschäftigen wir uns mit der Geschichte der Persönlichkeitsforschung (Januar) und der Messung von Persönlichkeit (Februar), wenden uns dann unterschiedlichen Konzepten zur Beschreibung von Persönlichkeit (März) zu und gehen auf das Selbstbild (April) und die Entwicklung und Veränderung von Persönlichkeit (Mai und Juni) ein. In den Monaten darauf beschäftigen wir uns mit der Beurteilung anderer (Juli) und sozialen Beziehungen (August) sowie verschiedenen Facetten der Persönlichkeit und ihre Auswirkungen auf das eigene Handeln (September bis Dezember). Im Anhang erhalten Sie zudem Informationen zur Intelligenz.

Wir wünschen Ihnen ein erkenntnisreiches Jahr auf Ihrer Reise ins Ich!

Jurij Ryschka, Christina Demmerle, Barbara Leppkes, Sonja Kraus und Nicole Hermes



Bleibe ich ich ?  
Für immer ?

Juni

## Ich bin eben so ... lässt sich da noch was machen?

„Ich bin nun mal ein Schludrian.“ „Ich bin halt introvertiert.“ Wenn Sie sich selbst solche Persönlichkeitseigenschaften zuschreiben, was hat das zur Folge? Die Gefahr ist, dass wir uns auf diesen Zuschreibungen ausruhen, Verhalten manifestiert sich. Sollten Sie bei sich statische Zuschreibungen finden, versuchen Sie diese in konkrete Verhaltensweisen zu „verflüssigen“:

„Ich bin nun mal ein Schludrian.“ > „Ich habe diese Aufgabe wenig gewissenhaft bearbeitet.“

„Ich bin halt introvertiert.“ > „Sie ist meine Chefin, deshalb habe ich so zurückhaltend agiert.“

„Als Teamleiterin werde ich mein Team in der Firma positionieren müssen. Kann ich das überhaupt mit meiner eher zurückhaltenden und reservierten Art?“ Es gibt Situationen, in denen Ihnen Ihre Persönlichkeit auf den ersten Blick bei der Bewältigung einer Aufgabe im Wege zu stehen scheint. Auch in diesen Situationen können Sie erfolgreich sein, es wird Sie vermutlich nur mehr Anstrengung kosten, wenn Sie entgegen Ihrer natürlichen Charakterzüge agieren müssen. Die Passung zwischen Ihrer Persönlichkeit und Ihren Umwelten und Aufgaben können Sie auf zwei Wegen optimieren:

Erweitern Sie Ihr Verhaltensrepertoire: Welches Verhalten wollen Sie ändern und warum? In welchen Situationen wollen Sie anderes Verhalten zeigen? Wie sieht das Zielverhalten konkret aus und wie unterscheidet es sich von Ihrem üblichen Verhalten? Welche Rollenvorbilder haben Sie für das Zielverhalten? Wie genau agieren diese Personen? In welchen Situationen wird es schwieriger, das neue Verhalten zu zeigen, in welchen einfacher? Starten Sie mit den einfachen Situationen. Erproben Sie das Verhalten in geschützten Situationen, z. B. in Rollenspielen mit Freunden oder in Seminaren. Suchen Sie gezielt Situationen auf, um das Verhalten in einem geschützten Rahmen auszuprobieren (z. B. auf einer Party bewusst auszuprobieren, mit fremden Menschen in Kontakt zu treten). Wie wollen Sie sich Ihr Zielverhalten immer wieder vor Augen halten und dran bleiben? Nutzen Sie Kalendereinträge, Sparringspartner etc. Stellen Sie einen konkreten Entwicklungsplan auf.

Suchen Sie neue, zur eigenen Persönlichkeit passende Umwelten auf: Bei welchen Aufgaben vergessen Sie „Raum und Zeit“? Wobei blühen Sie auf? Was davon ist in Ihren derzeitigen Aufgaben und Umwelten bereits verwirklicht und wie können Sie dies ausbauen? Wenn Ihnen das nicht ausreicht, wie müssten Ihre Umwelten und Aufgaben beschaffen sein, damit sie zu Ihren Eigenschaften passen? Wo können Sie solche Umwelten finden? Gehen Sie auf Entdeckungstour, recherchieren Sie und nutzen Sie Ihr Netzwerk, um neue Welten zu erschließen.\*

\* Zur Vertiefung bietet sich der Selbstcoachingkalender „Erreichen Sie Ihre Ziele!“ (Ryschka et al., 2008) an.



Glaube ich  
an mich?

Oktober

www.ryschka.de

## Optimismus – oder die Sache mit dem halbvollen Glas

In jeder der vier Phasen einer Handlung lassen sich persönlichkeitspezifische Einflussfaktoren festmachen, die wir in den nächsten Monaten betrachten. Auf die Informations- und Entscheidungsphase wirken unsere Intuitivität (intuitiv vs. analytisch), unsere Erfolgsorientierung (erfolgsorientiert vs. misserfolgsvermeidend) und die Toleranz gegenüber Unsicherheit (Ambiguitätstoleranz), die zudem einen Effekt auf die Planungsphase hat (siehe November). Handlungskontrollstil, Problembewältigungsstile und Selbstregulationsstärke wirken sich auf die eigentliche Handlung aus. Unsere Attributionsstile haben einen Einfluss auf die Art, wie wir unser Handeln bewerten (siehe Dezember). Über alle Handlungsphasen hinweg ist der Handlungsoptimismus\* relevant, der Thema dieses Monats ist.

Der Handlungsoptimismus beschreibt, wie positiv oder negativ unsere Überzeugungen bezüglich unseres Handelns sind. In der ersten Phase wirkt er sich als Selbstwirksamkeitserwartung auf unsere Entscheidung aus (Asendorpf, 2004). Optimistischere Erwartungen führen zu besseren Handlungsergebnissen: Wenn ich überzeugt bin, ein Sportprogramm durchhalten zu können, schaffe ich das auch eher (Schwarzer, 1992).

- ▼ In welchem Maße glauben Sie an sich und Ihre Fähigkeiten? Werden Sie die Situation meistern?
- ▼ Nehmen Sie sich gerne zu viel vor? Überschätzen Sie manchmal Ihre Möglichkeiten?
- ▼ Gehen Sie bestimmten Dingen aus dem Weg, weil Sie befürchten, sie nicht in den Griff zu bekommen? Was könnte Ihnen helfen, es doch anzugehen?

Während der Handlung selbst spielt unsere Handlungs- oder Lageorientierung eine Rolle (Kuhl, 1983):

- ▼ Konzentrieren Sie sich auf die Umsetzung oder sind Sie eher mit Ihren Gedanken beschäftigt? Lageorientierung in Form von Reflexion ist durchaus wichtig, um Handlungen an sich verändernde Begebenheiten anzupassen. Gleichzeitig dürfen wir nicht von unseren Gedanken und Gefühlen so vereinnahmt werden, dass unsere Handlungsaktivität darunter leidet.
- ▼ Halten Sie Ihre Gedanken und Gefühle von der Umsetzung anstehender Aufgaben ab? Oder unterlaufen Ihnen häufig Fehler, weil Sie Ihr Handeln nicht ausreichend reflektieren?

In der Bewertungsphase zeigt sich der Handlungsoptimismus im Attributionsstil (Weiner, 1986). Bei hoher Ausprägung schreiben wir Erfolg eher uns selbst zu, Misserfolg den Umständen. Bei niedrigem Optimismus ist das Gegenteil der Fall: Erfolg schreiben wir dem Zufall zu, Misserfolg unserem eigenen Versagen.

- ▼ Schreiben Sie Ihren Erfolg eher Ihren Kompetenzen und Ihrer Anstrengung zu oder glücklichen Umständen?

\* Literaturtipp: Schütz, A. & Hoge, L. (2007). Positives Denken: Vorteile, Risiken, Alternativen. Stuttgart: Kohlhammer.

## Impressum

### Autoren

Prof. Dr. Jurij Ryschka, Christina Demmerle, Barbara Leppkes, Sonja Kraus & Nicole Hermes  
Organisationsentwicklung Prof. Dr. Ryschka  
[www.ryschka.de](http://www.ryschka.de)

### Photographie

Julia Teine  
[www.julia-teine.de](http://www.julia-teine.de)

### Druck

typographics GmbH, Darmstadt  
[www.27a.de](http://www.27a.de)

Der Kalender ist urheberrechtlich geschützt.  
Sämtliche Rechte liegen bei Verlag Dr. Jurij Ryschka, 2010.

**VERLAG**  
DR. JURIJ RYSCHKA

Rathausstraße 7 · 55128 Mainz · Fon +49.(0)6131.7207650 · Fax +49.(0)6131.7207655  
[www.verlag-ryschka.de](http://www.verlag-ryschka.de) · [info@verlag-ryschka.de](mailto:info@verlag-ryschka.de)

ISBN 978-3-9812712-3-2