

Hallo Ich, wer bist denn du?

SELBSTFINDUNG. Wenn die Forschung immer neue Erkenntnisse liefert, was so ein Individuum ausmacht, kann das schon verwirrend werden. Was macht uns denn jetzt zu uns und wie finde ich heraus, wer ich bin?

TEXT *Ursula Neubauer* ARTWORK *Matthieu Bourel*

So, da denken wir jahrelang, wir wüssten, was unsere Identität ausmacht, gehen selbstverständlich davon aus, dass wir eine Art Summe aus vererbten Genen und Umwelteinflüssen sind, und dann kommt die Epigenetik daher. Und wirft irgendwie wieder alles über den Haufen. Na bravo, und danke auch schön. Da gibt's also noch mehr Faktoren, die dafür verantwortlich sind, warum ich bin, wie ich bin, und was mich ausmacht? Die alten Philosophen, die sich schon vor vielen, vielen Jahren ihre Denkerköpfe über die Frage nach dem „Ich“ zerbrochen haben, würden wohl seufzen. „Wer bin ich?“, das ist ja bekanntlich eine der ältesten philosophischen Fragen überhaupt. Eine eindeutige Antwort darauf gab es natürlich nie; die hatte jeder Philosoph immer nur für sich selbst gefunden. Wie etwa René Descartes mit seinem „Woher weiß ich, wer ich bin? Durch mein Denken.“ Vielleicht würde er diese These aufgrund der epigenetischen Erkenntnisse von heute neu überdenken müssen. Oder auch nicht?

Okay, gehen wir es ein bisschen weniger philosophisch an. Wer ungefähr weiß, wie sich seine Identität zusammensetzt, und sich dessen bewusst ist, der kann auch auf beeinflussbare Faktoren einwirken. Also sich etwa mit 18 entscheiden, aus dem Elternhaus auszuziehen,

wenn ihm die Umgebung nicht gut tut. Wenn sich unsere Annahmen jetzt aufgrund der Forschung noch einmal ändern, wird's halt schon wieder komplexer. Denn da kommen jetzt so Sachen dazu wie: Muss ich wissen, welche Erfahrungen meine Großeltern gemacht haben, damit ich weiß, warum ich mit gewissen Herausforderungen in meinem Leben zu kämpfen habe? Möglicherweise. Was uns die neuen Erkenntnisse auf jeden Fall zeigen: Wir sind in einem noch höheren Maß für uns selbst verantwortlich als bisher gedacht, denn auch Anlagen scheinen durch den Lebensstil veränder- und beeinflussbar zu sein. Adieu, liebe Ausrede „Ich kann nichts dafür, das liegt an meinen Genen“!

SICH ERSPÜREN. „Wer bin ich?“ kann heute auch heißen „Wer will ich sein?“ und „Was kann ich dafür tun?“. Na ja, am besten mal wirklich ganz von vorne anfangen und herausfinden, was so im Kern in mir steckt, denn: „Menschen, die ganz bei sich sind, führen ein zufriedeneres Leben. Sie haben herausgefunden, welche Werte für sie wichtig sind, und leben sie dann auch. Sie tun, was ihnen Freude macht, und sind dabei ganz in ihrem Element“, erklärt Coachin **Doris Bernhard**. Langeweile empfiehlt sie beispielsweise zur Selbstfindung: „Wer sich langweilt, spürt viel ehrlicher, worauf er Lust hat.“ Das ist aber nur ein Schritt. Weitere hat sie in ihrem sogenannten Potenzialradar entwickelt (siehe Seite 142). Wir machen uns dann mal auf die Suche ...

„Menschen, die ganz bei sich sind, tun die für sie richtigen Dinge *und leben ein zufriedenes Leben.*“

10 Schritte auf sich selber zu

Coachin Doris Bernhard empfiehlt in ihrem Buch *Potenzial-Radar: Erkenne, wer du wirklich bist, und finde heraus, wer du sein könntest* (Goldegg Verlag, ab Mitte Mai erhältlich, € 19,95), schrittweise zehn Dinge zu überlegen, die einen sich selbst näher bringen:

1

MEIN IDEALES LEBEN:

Visualisieren Sie Ihr ideales Leben, zeichnen Sie eine Lebensziele-Landkarte. Was wollen Sie wirklich erreichen? Wo leben? Mit wem Zeit verbringen? Das bringt Sie Ihren tiefen Sehnsüchten näher.

2

WO KOMME ICH HER?

Werfen Sie einen liebevollen Blick zurück in Ihre Kindheit, zurück zu Ihren Wurzeln, um Ihren Kindheitsträumen nachzuspüren, um zu erkennen, was Ihre eigenen Wünsche sind.

3

MEIN LAUF DES LEBENS:

Schauen Sie zurück auf Ihre Lebens-Meilensteine. Was hat Sie geprägt? Was hat Sie stark gemacht? Welche Muster tauchen auf, was können Sie verändern und woraus Kraft schöpfen?

4

MEINE ÜBERZEUGUNGEN:

Schauen Sie sich ehrlich an, wovon Sie überzeugt sind. Welche Glaubenssätze leiten Sie? Welche davon sind positiv und wichtig, welche blockieren Sie und wollen gelöst werden?

5

WAS TREIBT MICH AN?

Ein ehrlicher Blick auf Ihre Interessen und Neigungen kann viel verändern. Was motiviert Sie wirklich? Was macht Ihre Persönlichkeit aus und was brauchen Sie, um sich entfalten zu können?

6

MEIN STÄRKEN- UND KOMPETENZPROFIL:

Wo liegen Ihre Stärken, Ihre Kompetenzen? Welche Merkmale und Qualitäten zeichnen Sie aus? Konzentrieren Sie sich darauf, stärken Sie sie, bündeln und entwickeln Sie sie.

7

MEINE MISSION:

Formulieren Sie Ihr „Mission Statement“, eine Mission, die Sie in Ihrem Leben erfüllen wollen. Dabei kommen Sie direkt in Kontakt mit Ihrer Lebensaufgabe.

8

PHANTASIEREISE:

Wagen Sie ein Gedankenexperiment und stellen Sie sich Ihren 70. Geburtstag vor. Wie haben Sie gelebt? Wen haben Sie um sich gehabt? Das bringt wahre Herzenswünsche hervor.

9

MEIN STATUS QUO:

Sie sind nun in gutem Kontakt mit Ihrem Wesenskern; wo genau stehen Sie in einzelnen Lebensbereichen? In der Liebe? Im Berufsleben? Bei Freizeit, Gesundheit? Was wollen Sie verstärken?

10

MEIN ZIELBILD:

Haben Sie Felder entdeckt, in denen Sie etwas verändern möchten, in denen Sie Potenzial für sich gefunden haben? Definieren Sie langsam, was konkret Sie in welchem Bereich tun wollen.