

Rolf Arnold

Wie man wird,
wer man sein kann
29 Regeln zur
Persönlichkeitsbildung

Erste Auflage, 2016

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Umschlagmotiv: © Feng Yu | Dreamstime.com
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2016
ISBN 978-3-8497-0102-4 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8038-3 (ePUB)
ISBN 978-3-8497-8024-1 (PDF)

© 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0
Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort _____	9
Einleitung _____	11
29 Regeln zur Persönlichkeitsbildung _____	20
Regel 1: Nimm deine Biografie als das, was sie ist: eine Erzählung dessen, was gewesen ist. Lies sie und integriere sie, ohne beständig aus ihr zu zitieren! _____	21
Regel 2: Prüfe nicht (nur) das, was dir zu sein scheint, sondern richte deinen Blick auf das, was sein könnte, aber noch nicht in Erscheinung treten durfte! _____	28
Gleichberechtigender Vergleich _____	31
Regel 3: Trauere nicht dem Versäumten nach, sondern beteilige dich an dem Möglichen! _____	35
Sich an dem Möglichen beteiligen _____	38
Regel 4: Prüfe deine Werte und vergleiche sie wertschätzend mit denen der anderen! _____	42
Regel 5: Teile die tiefen, nicht die exklusiven Gedanken der Überlieferung! _____	49
Was bedeutet dieser bildungstheoretische Kommentar? _____	50
Regel 6: Denke und gestalte dein Leben von seinem Ende her! _____	57
Regel 7: Trainiere den frischen Blick auf die Gegebenheiten und vermeide dein erwartungsgemäßes Urteil! _____	64

Regel 8: Suche im Gegenüber die Potenziale, nicht Bestätigungen für deine eigenen Erfahrungen und Befürchtungen! _____	72
Die Kunst der erschließenden Nachfrage _____	75
Die Kunst des Reframings _____	76
Regel 9: Arbeite an der Verfeinerung deiner Beobachtung und der Eleganz deines Auftretens! _____	80
Am Anfang steht die Beobachtung _____	81
Gelingend kooperieren _____	84
Regel 10: Öffne dich den zunächst unvorstellbaren, aber faktisch bereits wirksamen Veränderungen in der Lebens- und Arbeitswelt! _____	87
Das Internet der Dinge – ohne Menschen? _____	88
Was tun? _____	90
Führung und Verantwortung _____	92
Regel 11: Pflege die Referenzpunkte eines sicheren, richtigen und guten Handelns in Alltag und Beruf! _____	94
Wichtig: Der vertagte Nutzen _____	95
Worum es im Kern geht _____	96
Was tun? _____	100
Regel 12: Diene den großen Anliegen der Zivilisation! _____	101
Das Ideal der entwickelten Persönlichkeit _____	101
Rhetorische Überhöhung oder Notwendigkeit? _____	104
Regel 13: Lerne deinen eigenen Gefühlskörper kennen und übe, seine wahrnehmungsverzerrenden Auswirkungen zu beherrschen! _____	108
Der Gefühlskörper _____	109
Was tun? _____	112
Regel 14: Bemühe dich darum, den Stand deiner eigenen Persönlichkeitsbildung nüchtern zu verstehen! _____	115
Welches sind die Bedingungs- und die möglichen Turbofaktoren meiner Persönlichkeitsentwicklung? _____	117

Regel 15: Übe dich darin, Beziehungen emotional kompetent zu gestalten und zu entwickeln!	122
Emotionale Achtsamkeit	123
Emotionale Nachreifung	126
Regel 16: Nutze das »Mensch ärgere dich nicht! plus« zur Neuerfindung und Übung alternativer Ichzustände!	129
Wenn aus Spiel Ernst wird	132
Emotionale Kompetenz braucht einen Referenzpunkt	133
Regel 17: Dokumentiere die Geschichte deiner emotionalen Selbstreflexion in einem Emotionsportfolio!	136
Regel 18: Nutze Etüden zur Stärkung deiner emotionalen Gewandtheit!	142
Etüde A: »Ich lerne meine bevorzugten Gefühlszustände kennen und mute mich mit diesen anderen nicht länger zu«	143
Etüde B: »Ich übe mich im Zurückrudern und im Umfühlen«	145
Etüde C: »Ich trainiere die emotionale Perspektivenübernahme«	147
Regel 19: Übe dich in den Kunstfertigkeiten der Metakommunikation!	149
Regel 20: Trainiere die Formen eines gewinnenden Umgangs, indem du auch »vom anderen her« zu agieren lernst!	156
Wenn die Identitätsbalance nicht zu gelingen scheint	157
Wie lernen wir, »vom anderen her« zu agieren?	159
Regel 21: Heile dich selbst durch präsenten und zugewandten Nichtantworten auf das Leiden!	163
Polaritätsprofil	168
Regel 22: Baue dir einen inneren »Ausguck«, um die emotionalen Untiefen, Strömungen und Strudel frühzeitig zu erkennen!	170

Regel 23: Suche dir in den Jahrhunderten Denk- und Gesprächspartner und pflege deinen eigenen Dialog mit diesem äußeren Team! _____	177
Am Anfang war der überlieferte Inhalt _____	179
Am Anfang war die selbstgesteuerte Aneignung _____	182
Literarische Räume für Persönlichkeitsbildung _____	183
Regel 24: Stärke deine persönliche Meisterschaft im erfolgreichen Umgang mit anderen! _____	185
KATHARSIS – 9 Schlüsselfähigkeiten von Führungskräften: ____	186
Regel 25: Schaffe dir Feedback- und Supervisions-gelegenheiten und nutze sie regelmäßig! _____	192
Regel 26: Trainiere dich im absichtlichen Umdeuten und Umfühlen! _____	199
Regel 27: Nutze das kognitiv-emotionale Echolot für deine Selbstreflexion und Selbstveränderung! _____	206
Wege aus der Alltagstrance _____	209
Auswege aus der Trance des Durchschnittswertes _____	211
Regel 28: Präzisiere die <i>Hidden Agenda</i> deiner Selbstbildung (Motto: »Wer kann ich werden und wenn ja wie?«)! _____	213
Angeleitete Selbstreflexion mithilfe der Portfoliostrategie ____	217
Regel 29: Misstraue den 28 Regeln und komme ohne sie aus! _____	221
Das Münchhausen-Syndrom: Ich werde selbst, wer ich sein kann _____	224
Literatur _____	230
Über den Autor _____	238