

## RELEVANZ DER SELBSTERFAHRUNG



***Selbsterfahrung oder Selbstexploration ist eine Erforschung des Selbst auf allen Ebenen. Diese wird auch im Kontakt mit anderen wichtig, um eigene von fremden Anteilen differenzieren zu können.***

### SELBST-ERFORSCHUNG IM DENKEN, FÜHLEN, HANDELN

Denn sobald „in Kontakt und in Beziehung mit dem Coachee sein“ für den Entwicklungsprozess genutzt werden will, wird die Kenntnis der eigenen Person, mit ihren eigenen spezifischen emotionalen, körperlichen und kognitiven Reaktionspräferenzen, bedeutsam. **Dem individuell Wichtigem nachzugehen** ist im Kontakt und in Beziehung mit der eigenen Person unter dem Aspekt notwendig, da die Fähigkeit einer professionellen Fremdbeobachtung eine professionelle Eigenbeobachtung voraussetzt.

Und wenn diesem Gehörten dann ein spezifisches Vorgehen zugeordnet werden soll, kann mit einer geschulten Selbstwahrnehmung eher auf die Umsetzungsmöglichkeiten des Coachees eingegangen werden, als dass eigene bewährte Wege beworben werden.

**Selbsterfahrung umfasst den Blick in die eigene Lebensgeschichte, auch im Kontext mit der aktuellen Situation, stärkt die emotionale Kompetenz und das genuine Selbstwertempfinden und macht individuell Persönlichkeitsanteile erfahrbar.**

Selbsterfahrung ist ein Wechsel in der Wahrnehmung vom „Haben zum Sein“. Leider ist das, was „Selbsterfahrung“ berührt, immer wieder, besonders in Business-Kontexten, in seinem Nutzen von „Wachstum“, dem „Erleben im Hier-und-Jetzt“, durch falsch verstandene Bedeutung und Karikaturen, in seiner ursprünglichen Bestimmung und Ausrichtung herabgesetzt worden ist.

### SELBSTEXPLORATION ALS RESSOURCE

Selbstexploration ist jedoch nicht nur etwas was „getan werden“ kann, sondern es ist auch eine Ressource: die Fähigkeit sich gegenwärtigen und sich verändernden Umständen zuzuwenden, ohne durch Wahrnehmungsverzerrungen, die sich aus einem rigiden Selbstkonzept, Bewertungen, Vorurteilen u.a. gebildet haben, eingeengt zu sein. Es umfasst die Bereitschaft, sich auf den eigenen inneren Bezugsrahmen einzulassen und diesen empathisch und wertschätzend erfahren zu wollen.



### **Es ist ein Anhalten aus der Bewegung des Alltags und ein Ankommen in der Beobachterperspektive der eigenen Person.**

Besonders mit supervidierter Begleitung der verlangsamten Eigen-Wahrnehmung werden die Voraussetzungen geschaffen, Vor- und Unbewusstem selbstwertschätzend nachzugehen.

### **„Update´s“ im Selbstkonzept und kognitiven Grundannahmen können so erkannt und erlebt werden.**

Auf diese Art und Weise wird der „private Charakter des Bewusstseins“ aufgespürt, welcher emotionale und körperliche Reaktionen beeinflusst: mentale Zustände wie Denken und Erinnern sowie Emotionen, Affekte, Bedürfnisse, auch Verortung des Selbst und des Körpers in Raum und Zeit.

### **SELBSTERFAHRUNG IST ZWEIDIMENSIONAL**

Und doch ist Selbsterfahrung zweidimensional. Sie ist mehr als „Achtsamkeit“ im Sinne von „in Gewahrsein in sich hineinspüren“. Denn dies hat – wenn es ausschließlich in alleiniger Gewahrksamkeit durchgeführt wird – natürliche Grenzen, da jede Person ein in sich geschlossenes System ist: Es kommen keine Impulse von außen in das „System“. Und mit sich selbst „achtsam“ zu sein, hieße deshalb die eigenen Perspektiven und Wahrheiten im besten Fall zu drehen und zu wenden. Doch eben, weil Systeme geschlossen sind, können eigene neue Aspekte nur bedingt gesehen werden. Der konstruktiv-wertschätzende Austausch mit einer anderen Person, über das was im Moment „da ist“, ist demnach die zweite förderliche Dimension der Achtsamkeit.

Und dazu braucht es ein Gegenüber, der empathisch-wertschätzend versteht und vermittelt, ohne „aufzudecken“ und ohne Grenzen zu überschreiten, die Schutz bieten. Doch der auch mit Aspekten konfrontieren kann, die (noch) nicht gesehen werden wollen, jedoch so wichtig sind, für die Selbst-Entwicklung.

*Sie haben Fragen oder Anmerkungen zum Artikel?  
Wir freuen uns auf Ihre E-Mail!*



*An: Christiane Hellwig, [info@dacb.de](mailto:info@dacb.de)*