

Moderator

Leseprobe

Moderator

Moderatoren sind freundliche und persönlich nahe Begleiter. Sie nutzen ihr Einfühlungs- und Vorstellungsvermögen, um innerlich selbst zu erleben, was ihre Gesprächspartner bewegt und was ihnen helfen könnte. Sie streben nach Harmonie und verantwortungsbewusstem Handeln.

Typische Moderatoren sind empathisch, liebenswürdig, offen und ehrlich. In den Gesprächen mit ihnen erleben wir sie als warmherzige Freunde, denen wir vertrauen können.

Dieses Buch will mit seinen Hinweisen und vielen individuellen Empfehlungen helfen, zufrieden mit sich und seinem Leben zu sein und sich positiv weiterzuentwickeln.

Christoph Hofmański

Christoph Hofmański (Jg. 48) war nach einer Zeit im Management eines IT-Unternehmens als Dozent in den Fachbereichen Kommunikation und Mitarbeiterführung, außerdem als Coach und Supervisor tätig. Seine Klienten waren Unternehmer, Trainer, Coache und Personalentwickler. Die Erfahrungen aus der Praxis nutzte er in den 90ern für die Entwicklung der „Tiefenmotivations-Analyse“. Auf der Grundlage der in Praxis und Theorie gefestigten Erkenntnisse gründete er 2005 das Institut für Persönlichkeitsorientiertes Management, Görlitz. Er ist nach wie vor als Berater tätig und will mit seinen Büchern das Wissen weitergeben.

Christoph Hofmański

Moderator

Motivationstyp

<http://texorello.net/W62C0P0>



Leseprobe

texorello
<http://texorello.org>

Leseprobe

ISBN 9783912062229

Edition 2

© September 1, 2025 by texorello

texorello

15745 Wildau

Germany

<http://texorello.org>



1. Die Persönlichkeit

Wir Menschen sind unterschiedliche Persönlichkeiten und das ist gut so. Wir brauchen Leute, die etwas Neues schaffen, und andere, die das vorhandene bewahren wollen. Manche kümmern sich um den Zusammenhalt der Gruppe, während andere danach streben, die Nahrung auf schmackhafte Weise zuzubereiten.

Es gab und gibt Geschichtenerzähler, die sich um das Wohlbefinden kümmern, und Denker, die den besten Zeitpunkt für die Aussaat oder über optimale Analysemethoden errechneten.

Der ‚Moderator‘ ist geprägt von seinem Bedürfnis nach Empathie. Seine wichtige Kompetenz ist das Einfühlungsvermögen.

Mehr über die Motivationstypen:
[link][<https://doc.senseaition.com/twentyfive/portraits>]

1.1 Das innere Team

Für jeden Menschen gilt: Um leben zu können, müssen wir verschiedene und eben auch gegensätzliche Bedingungen erfüllen.

- Wir suchen die **Zugehörigkeit** im Kreise von Mitmenschen: Alleine können und wollen wir nicht leben.

- Aber wir brauchen auch eine gewisse Distanz, damit wir als Individuum wahrgenommen werden und **Anerkennung** finden.

- Wir brauchen Zuverlässigkeit und **Sicherheit**: Wir müssen Gefahren rechtzeitig wahrnehmen und reagieren.

- Aber wir wollen **Durchsetzung**, um für uns zu sorgen, Abenteuer zu bestehen und unsere Fähigkeiten zu entfalten.

- Wir wollen uns wohlfühlen und nutzen die **Empathie**, auch um uns warmherzig in unsere Nächsten einzufühlen.

- Aber die Wirklichkeit und die Folgen unseres Verhaltens dürfen wir nicht übersehen. Auch die **Erkenntnis** ist wichtig.

Diese sechs gegensätzlichen Kräfte können wir in unseren Träumen und Fantasien als Gestalten oder Persönlichkeitsanteile wahrnehmen.

C.G. Jung hat von den Archetypen gesprochen, die kulturübergreifend von Menschen zu allen Zeiten so wahrgenommen wurden.

Da ist zum Beispiel der Typ, der für die Kommunikation zuständig ist, in der griechischen Mythologie ist es der Götterbote Hermes, in den nordischen Mythen entspricht es Loki und bei den Römern kannte man Merkur, dem Überbringer von Neuigkeiten. Diese Gottheit ist für die kommunikative Seite zuständig. Unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist lebensnotwendig, weil wir alleine nicht überleben würden.

Für die Durchsetzung kennen wir Thor, Mars oder bei den Griechen Ares, die als Kriegsgötter manchmal aufbrausend für unsere Belange kämpfen. Ohne ausreichend für uns zu sorgen, würden wir bald umkommen.

Es ist verständlich, dass die Menschen früher glaubten, es seien externe Wesen, die wir in uns wahrnehmen. Wenn über die unterschiedlichen Kulturen und über alle Zeiten hinweg, von sehr verschiedenen Leuten, die gleichen Typen gesehen werden, dann wird es diese Typen wohl außerhalb unseres eigenen Kopfes geben müssen, oder?

Wenn so viele Freunde von uns einen Gott wahrnehmen und dazu noch viele verschiedene Götter, dann unterhalten wir uns und tauschen unsere Fantasie, Ängste und Hoffnungen darüber aus.

Vielleicht spüren wir die Macht dieser Typen und entwickeln gemeinsam Ideen darüber, was wir machen sollten, um diese Mächte gut zu stimmen, damit sie uns kein Leid zufügen.

Heute wissen wir mehr über das Gehirn, seine vielen Areale und einiges darüber, welche Kräfte an welchen Stellen aktiv sind.

In unseren Träumen und Fantasien werden diese Funktionsbereiche in lebendige Gestalten ‚übersetzt‘, mit denen wir selbst kommunizieren können.

Wir können uns vorstellen, wie sich diese personifizierten Grundbedürfnisse in einem alten Rittersaal zusammenfinden, wie einst die Schar um König Artus.

Bei einer Persönlichkeit des Typs ‚Moderator‘ übernimmt die Empathie, manchmal als die strahlende Venus verstanden, den ‚Vorsitz‘ am Kopfende der Tafel.

Neben ihr sitzt die Zugehörigkeit, denn unser Einfühlungsvermögen mag den nahen Kontakt zu den Freunden. Ihr gegenüber sitzt die Anerkennung, die danach strebt, als Mensch wahrgenommen und gewürdigt zu werden.

Auch das Gegensatzpaar Durchsetzung und Sicherheit sitzen sich gegenüber. Wir werden immer wieder Situationen erleben, in denen es wichtig ist, zu handeln und notfalls auch zu streiten. Damit es nicht ausartet und gefährlich wird, bleibt die Sicherheit

wachsam.

Am anderen Ende des Tisches findet die Erkenntnis ihren Platz. Sobald die Empathie fühlt, dass es jemanden nicht gut geht, geht die Frage an die Erkenntnis: Was sollen wir machen?

Die Aufgabe des Moderators ist es, dieses innere Team verantwortungsbewusst aufeinander abzustimmen und dafür ein Selbstbild (Identität) zu finden, dass alle „Götter“ integriert.

Wir brauchen ein gedankliches Konstrukt, das uns rundum gute Gefühle macht und fragen uns, was es bedeutet es, wenn wir sagen: „Ich bin ein Moderator“?

Sich einfühlen und dafür sorgen, dass es uns und unseren Mitmenschen gut geht, lässt sich heutzutage auf verschiedene Weise gut, verantwortungsvoll und auch sinnvoll leben.

Es gibt Moderatoren, die gerne vor einem Publikum stehen, Fernsehsendungen moderieren, sich als Therapeut oder als Seelsorger um ihre Mitmenschen kümmern, oder in einem Kindergarten, in Schulen und Organisationen für andere engagieren oder auch jene, die in einem Unternehmen als Coach oder als Kundenbetreuer tätig sind.

Solche Aufgaben sind im Sinne aller Grundbedürfnisse motivierend, wenn sich unsere verschiedenen Seiten gegenseitig unterstützen und am gemeinsamen Werk mitwirken können.

Jeder dieser Mitglieder des inneren Teams bringt besondere Erfahrungen und Kompetenzen mit sich, die alle zugutekommen können.

- Die Empathie (Farbe: weiß) prüft, welche Wirkungen von unserem Verhalten ausgehen. Sie will verantwortungsvoll handeln und bittet Zugehörigkeit und Anerkennung um Reflexion und Unterstützung.

- Die Zugehörigkeit (gelb) sorgt durch die Abstimmung für Gemeinsamkeit. Sie kümmert sich um die Kommunikation.

- Die Anerkennung (blau) strebt nach dem Besten, vergleicht und bewertet Alternativen. Sie macht die Handlungsvorschläge.
- Die Durchsetzung (rot) prüft, welche der Vorschläge auf welche Weise umgesetzt werden können und wird aktiv.
- Die Sicherheit (grün) ist eine aufmerksame Beobachterin. Sie erkennt Risiken und sorgt für Ordnung und Zuverlässigkeit.
- Die Erkenntnis (schwarz) analysiert die laufenden Veränderungsprozesse und gibt dem inneren Team die notwendige Orientierung, damit sinnvoll gehandelt wird.

Schön, wenn die innere Zusammenarbeit auf diese friedliche und sich ergänzende Weise abläuft. Bei den meisten Menschen finden wir jedoch viele Streitigkeiten im inneren Team, die häufig nach außen getragen werden, statt sie mit sich selbst auszumachen. Die alten Göttersagen berichtet davon.

Um das nachempfinden zu können, ist vielleicht der Hinweis wichtig, dass unsere Seele als konfligierendes System aufgebaut ist:

Wir können uns nicht gleichzeitig warmherzig nah einfühlen und im selben Moment kühl distanziert und sachlich versuchen, die Logik des Verhaltens zu ergründen.

Wir sind nicht fähig, uns gleichzeitig mit unseren Freunden über etwas freuen, das auf der Bühne geschieht, und im selben Moment alleine vor dem Publikum stehen und unsere Leistungen bejubeln lassen.

Wir sind nicht in der Lage, gleichzeitig den nächsten Gipfel zu erklimmen und unten im sicheren Basislager bleiben.

Die Konflikte haben mit dem Wort ‚gleichzeitig‘ zu tun.

Sie sind also lösbar, wenn wir die Gefühle wahr- und ernstnehmen, mit denen sich die Grundbedürfnisse äußern, und allen den Raum geben, für sich zu sorgen. Für alles werden wir uns genügend Zeit nehmen.

1.2 Die Gefühle

Wir fragen uns selbst und starten damit eine Kommunikation mit den meist unbewussten Persönlichkeitsanteilen: Fehlt mir etwas?

Die Mitglieder des inneren Teams, aber auch andere Instanzen antworten mit Gefühlen, manchmal auch mit Klängen und Melodien, die uns einfallen, Worte oder Sätze, die jemand zu sagen scheint, gelegentlich auch Bilder oder Szenen, die wir vor Augen haben, oder uns wird ein Geruch oder ein Geschmack bewusst. Wir spüren etwas auf unserer Haut oder in unserem Körper.

Alles, was uns bewusst wird, war vorher unbewusst, ist also eine Botschaft aus den tieferen Ebenen unseres Seins.

Häufig kommentieren wir gedanklich diese Wahrnehmungen, wie: Oh, das finde ich schön. Aber wir können nur ansatzweise beschreiben, weshalb wir es schön finden, denn das ist uns zunächst nicht bewusst.

Die Empathie nutzt gerne das Riechen und Schmecken, um uns etwas bewusstzumachen:

Du riechst so gut.

Ich könnte dich küssen.

Das, was hier geschieht, stinkt mir.

Das ist nicht nach meinem Geschmack.

Das ist eine faule Sache.

Für manches habe ich eine Nase.

Und vieles ist einfach Geschmacksache.

Auch die anderen Grundbedürfnisse bevorzugen ihre eigenen Sinneskanäle für die Kommunikation mit unserem Bewusstsein.

- Hören: Die Zugehörigkeit trägt es schon im Namen. Wir hören aufeinander, passen uns an und wissen, dass sich manches

nicht gehört.

- Denken: Die Anerkennung führt Selbstgespräche. Wir fragen uns etwas und überlegen, was wir verbessern können.

- Sehen: Die Durchsetzung mag Visionen. Wir haben ein Bild vor Augen und sehen sofort, was zu tun ist.

- Tastsinn: Die Sicherheit will begreifen. Wir brauchen einen festen Standpunkt und nehmen die Dinge in die Hand.

- Motorik: Die Erkenntnis will alles nachvollziehen können. Wir stehen auf und bewegen uns, wenn uns eine Frage bewegt.

Unsere Empathie ist wohl schon vor unserer Geburt wach. Nach der Einnistung in die Gebärmutter spüren wir Geborgenheit und wohl auch im Laufe der Monate eine zunehmende Enge.

Dann kommen wir auf die kalte Welt und müssen auf uns aufmerksam machen. Wir suchen Anerkennung, damit man sich um uns kümmert. Notfalls schreien wir.

Etwas später lernen wir zwischen Mutter, Vater, Geschwistern und Fremden zu unterscheiden. Wir wollen dazugehören, Teil unserer Familie sein, denn alleingelassen würden wir sterben. Wir lernen zu sprechen, zu hören, und wir erfahren, wie unsere Mitmenschen auf das reagieren, was wir machen oder sagen.

Dank unserer wachsenden Kommunikations-Kompetenz und unseren wachsenden Erkenntnissen sind wir mehr und mehr in der Lage, für unsere Zugehörigkeit, aber auch für unsere Bedürfnisse nach Sicherheit, Durchsetzung und Erkenntnis zu sorgen.

Von diesen frühen Erfahrungen profitieren wir meistens ein Leben lang. Wir haben erprobte Reaktionsmuster, Verhaltensweisen, die automatisch ablaufen, über die wir uns keine Gedanken machen müssen.

Das hat jedoch den Nachteil, dass sich das, was wir erlernten, auf unsere sehr eingeschränkten Kompetenzen des Kleinkindes und auf die im Vergleich zu uns übermächtigen Kräfte unserer Erzieher beziehen.

In uns bildet sich ein Kind-Ich. Ich war ein braves oder ein

aufmüpfiges Kind.

Und dazu gesellt sich ein Eltern-Ich. Sie waren entweder liebevoll unterstützende oder ablehnende, verachtende Menschen, die entweder unsere Frechheiten hingenommen oder versucht haben, unseren Willen zu brechen, damit wir gehorsam ihre Anweisungen umsetzen.

Jetzt sind wir zumindest so weit erwachsen, dass wir für uns selbst sorgen können. Wir achten auf unsere Gedanken und Gefühle. Sie sagen uns, was im Moment für uns wichtig ist. Damit äußern sich unsere Grundbedürfnisse und zeigen, ob sie zu viel oder zu wenig versorgt werden.

Wenn wir für uns selbst aktiv werden, wächst das Erwachsenen-Ich und wir verabschieden uns von den häufig seltsamen und fast immer unpassenden Regeln unserer verinnerlichten Eltern-Instanzen.

Beim Moderator bestimmen die Emotionen das Denken, Fühlen und Handeln. Wenn es uns mit irgendeiner Situation gut geht, kann es passieren, dass wir an diesem guten Gefühl festhalten und die anderen Bedürfnisse und die Welt um uns herum vergessen. Sobald wir spüren, dass etwas nicht stimmt, ist unsere bewusste Selbstreflexion gefragt:

- Zu viel Empathie lässt uns ‚dahinschmelzen‘ und wir vergessen Raum und Zeit. Die Erkenntnis-Seite reagiert mit Angst, denn wir verlieren die Orientierung.

- Zu viel Zugehörigkeit passt sich zu sehr den Mitmenschen an. Wir baden uns förmlich im Wir-Gefühl. Die Anerkennungs-Bedürfnisse werden sauer, denn wir verlieren unsere Selbstachtung.

- Zu viel Anerkennung lässt uns nur auf uns selbst achten. Wir sind stolz wie ein Pfau, ahnen aber, dass etwas nicht stimmt. Die Zugehörigkeit macht uns traurig bewusst, dass wir einsam werden.

- Zu viel Durchsetzung lässt uns wild handeln. Wir gehen sinngemäß mit dem Kopf durch die Wand. Die Sicherheit lähmt unser Handeln, damit nichts Schlimmes geschieht.

- Zu viel Sicherheit lässt uns verharren oder uns verstecken. Wir sind in unserer inneren Höhle. Die Durchsetzung wird wütend und lässt uns toben, damit wir in dieser Höhle nicht ersticken.

- Zu viel Erkenntnis lässt uns eiskalt reagieren. Wir spüren, dass wir uns von allem entfernen. Unsere Empathie reagiert mit Verzweiflung, damit wir wieder zu uns selbst zurückfinden.

Für den Moderator ist wichtig, auf seine Gefühle zu achten, sich gerne für einen Moment zurückzuziehen und zu spüren: Wenn mir etwas fehlt, dann Sorge ich zuerst für mein Wohlbefinden, denn dann habe ich die Zeit und die Kraft, mich um meine Freunde und Partner zu kümmern.

Zufrieden sind wir dann, wenn auf absehbare Zeit für unsere Grundbedürfnisse eine gute Sättigung zu erwarten ist. Wir spüren eine innere Ruhe.

Hungrig: Die Gefühle von Angst sind unangenehm und werden häufig verdrängt, denn damals, als wir Säuglinge oder kleine Kinder waren, war unser Leben bedroht. Das möchten wir nicht noch einmal erleiden.

Viele Menschen versuchen die schlimmsten Ängste zu verdrängen. Manche werden zu viel machen, um ihre innere Größe künstlich herzustellen (ich muss der beste, stärkste, klügste, liebevollste Mensch sein) und andere versuchen mit destruktiven Gedanken (wie: fremde Menschen sind schlecht und müssen bekämpft werden) die Ängste zu übertönen.

Lieber kämpfen wir gegen Dämonen, Andersgläubige, schlechte Leistungen oder verschlimmern unsere eigenen Schmerzen, als zu realisieren, dass wir Ängste haben und dass die

gut sind, weil sie uns herausfordern, endlich uns selbst zu versorgen.

Dabei wäre alles so einfach, wenn wir uns wichtig nehmen und uns bewusst machen, dass wir heute, als erwachsene und erfahrene Menschen uns selbst vertrauen und für uns sorgen können.

Unsere Grundbedürfnisse brauchen nicht viel.

Wenn wir uns die Freiheit nehmen, können wir in unserer Tages- oder Wochenplanung ausreichend Zeiten für alle Seiten einplanen. Wir brauchen regelmäßig ‚Nahrung‘ für unsere Empathie:

- Sich zurückziehen, um bewusst die eigenen Gefühle und die der Mitmenschen wahrzunehmen, aber auch Essen und Trinken genießen, und uns die Zeit nehmen für Yoga-Übungen, Meditation und Kunst.

Wenn diese Bedürfnisse gesättigt sind, kümmern wir uns um

- Zugehörigkeit: Kommunikation, Integration, Spaß
- Anerkennung: Individualist sein, Hobbys pflegen
- Sicherheit: Gesundheit, Ordnung und Regelmäßigkeit
- Durchsetzung: Sport, Abenteuer, sich Ziele vornehmen
- Erkenntnis: Lesen, Recherchieren und Analysieren

Wir finden für alle genügend Zeit, denn ES (das triebhafte innere Team) braucht nicht viel. Es ist einfach, regelmäßig und rundum für uns zu sorgen. Dann herrscht Zufriedenheit im inneren Team.

Leseprobe

Ende der Leseprobe

Das vollständige Buch finden Sie bei Amazon.

ISBN: 9783912062229