

TwentyFive - Die sechs Farben des Lebens

Leseprobe

TwentyFive - Die sechs Farben des Lebens

Es wäre ganz einfach, wenn alle Menschen auf gleiche Weise auf dieselben Dinge reagieren würden. Einfach und langweilig.

Das Spannende an einer Tätigkeit im Umgang mit Teams oder Kunden ist die Vielfalt von Persönlichkeiten, mit denen Sie es zu tun haben. Das Wichtige im Umgang mit sich selbst ist es, für alle sechs Farben ausreichend zu sorgen.

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

TwentyFive - Die sechs Farben des Lebens

<http://texorello.net/W75C0P0>



Leseprobe

texorello
<http://texorello.org>

Leseprobe

ISBN 9783946373599

Edition 1

© August 10, 2022 by texorello

texorello

15745 Wildau

Germany

<http://texorello.org>



1. Selbststeuerung

In den letzten Jahren haben die Neurobiologen mit bildgebenden Verfahren deutlich machen können, dass unsere Gedanken, Gefühle und Entscheidungen unbewusst von verschiedenen, zum Teil miteinander konkurrierenden Hirnarealen geschaffen und erst danach, wenn es etwas zu klären gibt, an das Bewusstsein weitergeleitet werden. Jedes dieser Areale hat eine enorme Leistungsfähigkeit.

In den Vereinigten Staaten versuchte man, die Abläufe eines dieser vielen Gehirn-Prozessoren mit Computern nachzubauen. Dazu wurden neuntausend sehr leistungsfähige Rechner miteinander verknüpft – die Ergebnisse sind weit von den menschlichen Möglichkeiten entfernt.

Diese sehr komplizierte Wirklichkeit des menschlichen Gehirns dürfen wir nicht vergessen, wenn wir – um des Verständnisses willen – von recht einfachen Konstrukten ausgehen. Wir sprechen von seelischen Funktionen und meinen damit die Programme, die in dem riesigen Gehirncomputer ablaufen.

Als Auslöser von Gefühlen identifizieren wir Persönlichkeitsanteile – das sind die Hirnareale, die eine Steuerung erst ermöglichen. Außerdem kennen wir Erinnerungen, unsere eigenen Datenbanken, die es erlauben – gemessen an den

Programmvorgaben – die Wirklichkeit zu beurteilen.

Da wir die Datenbanken unserer Gesprächspartner nicht kennen, konzentrieren wir uns auf die Persönlichkeitsanteile, also auf jene Programmvorgaben, die Gefühle machen und Sympathie ermöglichen. Sie werden lernen, dass diese meistens gut zu erkennen sind.

Leseprobe

1.1 Was braucht der Mensch?

Im genetischen Basisplan der Menschen scheint manches grob vorgegeben zu sein. Wir wollen wachsen, irgendwann eine Familie gründen und unser ‚Erbgut‘ weitergeben. Wäre das nicht so, gäbe es die Menschheit nicht mehr.

Stellen wir uns eine einfache Frage: Was braucht der Mensch, um sich mit diesem groben Reiseplan selbst durch Kindheit, Ausbildung und durch das weitere Leben so steuern zu können, so dass er sich wirklich wohl fühlt und zufrieden ist?

Am Anfang jeder Reise steht die Frage: Wo will ich hin? Die Antwort muss nichts mit Karriere, einem Haufen Geld oder einer großen Kinderschar zu tun haben – häufig hören wir zum Beispiel: Ich wäre zufrieden, wenn ich ein geregeltes Einkommen, einen netten Freundeskreis und einen Partner hätte, der mich liebt, auf den ich mich verlassen kann. Das alles bei bester körperlicher und seelischer Gesundheit!

Je komplexer der Weg, desto schwieriger die Planung. Dennoch, unabhängig von dem, wohin man möchte, gelten ganz einfache Prinzipien für die Selbststeuerung.

Nehmen wir als einfaches Beispiel eine Autofahrt: Jemand, nennen wir ihn Eberhard, möchte von Aachen nach Fulda fahren.

Was muss geschehen, damit er wirklich heil und gesund dort ankommt?

1.2 Steuerung braucht Gegensätze

Gibt es nur eine denkbare Richtung, in die es uns zwangsläufig zieht, erübrigt sich die Steuerung. Wer eine Rutsche im Schwimmbad benutzen will, lässt sich durch deren Konstruktion gleiten. Aber, jeder Organismus, der sich selbst steuern will, braucht gegensätzliche Alternativen. Dieses „Konstruktionsprinzip“ des Lebens gilt im hohen Maße für Menschen.

Zurück zu unserer Reise von Aachen nach Fulda. Was muss Eberhard berücksichtigen, um diesen Weg wirklich zu schaffen? Er will schnell das Ziel erreichen, also donnert er mit maximal möglicher Geschwindigkeit über die Landstraßen der Eifel, weil er glaubt, das sei der richtige Weg?

Die Bedingungen für eine situations- und zielgerechte Steuerung sind im TwentyFive System zum besseren Verständnis Farben zugeordnet. Je mehr wir das eine wollen, desto weniger geschieht das Gegensätzliche. Unser Freund wird die nächste Kurve mit der Maximalgeschwindigkeit seines Autos von 210 km/h („rot“) ansteuern, und wenn er nicht bremst, ist sein vielleicht letzter Unfall die Folge. Achtet er nur darauf, Unfälle zu vermeiden („grün“), bleibt er am besten auf dem Parkplatz und lässt den Motor gar nicht erst an. Die Selbststeuerung von Eberhard sorgt – ohne dass es ihm bewusst wird – dafür, dass beide Extreme irgendwie berücksichtigt werden und bestimmt damit das richtige Tempo.

1.3 Durchsetzung oder Sicherheit

Woran merken Sie, dass Sie zu schnell fahren? Wie vermittelt sich Ihrem Bewusstsein, dass es nicht zügig genug vorangeht?

Es sind Gedanken und Gefühle, die uns zum Gas geben oder zum Bremsen veranlassen.

Zwei gegensätzliche Persönlichkeitsanteile kommunizieren auf ihre sehr eigenwillige Weise mit dem Bewusstsein. Der „Rote“ macht unserem Aachener Freund „Feuer unter dem A:..“. Eberhard wird aufgeregt bis hysterisch, wenn ihn ein blöder Stau bremst. Schnell ist er bereit, andere anzuklagen: ‚Mensch, Opa, nun gib mal Gas. Du hältst hier alle auf.‘

Endlich ist die Straße frei und man spürt, wie der rechte Fuß mit aller Kraft versucht, das Pedal durch den Wagenboden zu drücken.

Jetzt meldet sich der „Grüne“, zunächst mit Gedanken: ‚Ein Bauer könnte von rechts mit seinem Trecker auf die Straße biegen. Vielleicht steht irgendwo ein grün-weißer Fotograf. Das wird teuer. Du wirst den Führerschein verlieren.‘

Ignoriert unser Held diese beschwichtigenden Hinweise, wird der „Grüne“ deutlicher. Er macht Panik. Spätestens, wenn die nächste Kurve gerade noch geschafft wurde, beginnt das Zittern: ‚Puuh, das ist noch mal gut gegangen.‘

Durchsetzungsgefühle: der „Rote“

Ohne diesen Persönlichkeitsanteil würden wir in der Wiege liegen bleiben und durch Mutters Brust für unsere Ernährung sorgen. Alles andere ist gefährlich. – Aber: alles andere ist Wachstum, Entfaltung, ist das Leben – und genau das strebt dieser Anteil an.

Während das GPS (darüber wird noch zu reden sein) dafür sorgt, dass Eberhard den richtigen Weg wählt, verrät es auch,

wann er ungefähr „ziemlich genau“ in Fulda ankommen wird.

Diese Zeit gilt es zu unterbieten!

Vielleicht kennen Sie Menschen, die von diesem Persönlichkeitsanteil „beseelt“ sind? ‚Wie viel PS hat Dein Wagen? Wie lange brauchst Du für die Strecke? Ha! Da bin ich aber schneller.‘

Solche Menschen gewinnen gerne. Solche Gesprächspartner wollen sich durchsetzen. Manchmal müssen sie dafür richtig arbeiten – besser gefällt ihnen, von anderen das Notwendige erledigen zu lassen. Für Sie die Chance, sein Assistent zu werden. Er gibt Gas – und Sie sagen, wann die nächste Kurve kommt. Was dann zu tun ist, bestimmt er selbst! Aber, Eberhard hat auch noch andere Seiten.

Sicherheitsgefühle: der „Grüne“

Gäbe es diesen Persönlichkeitsanteil nicht, würden wir nicht alt werden. In der heutigen Zeit wäre schon der Weg zum Kindergarten ein lebensbedrohliches Experiment – wenn wir nach Lust und Laune einfach alles ignorieren, was sich uns in den Weg stellt – oder uns überfahren könnte.

Auf dem Weg von Aachen nach Fulda kann vieles geschehen. Man kann ruhig fahren und spart mit Tempo 110 im Vergleich zu den empfohlenen 130 auf der Autobahn nicht nur Nerven, sondern auch viel Geld.

„Selbstverständlich macht es keinen Sinn, Regeln zu übertreten. Die wurden doch zu unser aller Sicherheit geschaffen, nicht wahr?‘

Der „Grüne“ hält sich daran, alle zwei Stunde eine Pause zu machen. Mindestens. Man muss hellwach sein, wenn man Risiken vermeiden will. Mag sein, dass Eberhard, wenn er mehr auf diesen Anteil mehr hört, für den Weg eine Stunde länger braucht – aber: er kommt heil und fit an – so spart er die Erholungszeit, die dem Roten wesentlich mehr kostet. Mal abgesehen von den Strafmandaten und gelegentlichen Reparaturen am Auto – die der „Grüne“ gerne vermeidet.

Also, gut überlegen, Risiken vermeiden und besser alles in Ruhe angehen. Genau das erwartet jemand, bei dem der grüne Anteil dominiert, von Ihnen.

Leseprobe

1.4 Anerkennung oder Zugehörigkeit

Diese beiden Persönlichkeitsanteile steuern die Beziehung zu unseren Mitmenschen. Entweder auf der rechten Spur in angemessenem Abstand mit den anderen im gleichen Tempo fahren oder auf der linken mit der Lichthupe zeigen: Hier komme ICH.

Beides gleichzeitig geht nicht – also stehen wir wieder zwischen zwei gegensätzlichen Bedürfnissen und suchen einen angemessenen Kompromiss zwischen Individualität (Anerkennung) und Zugehörigkeit (Integration).

Beide Seiten äußern sich durch Stimmungen – ganz unterschiedlicher Art. Der blaue Anerkennungs-Anteil macht das vor allem verbal, indem er mit sich selbst redet. „He, diese Blindfische, warum machen die nicht Platz! Wer weiß, warum die heute wieder so komisch fahren. Vielleicht hat jemand gehört, dass es schneien wird. Ha, ha - Mann, sind die blöd“.

Der gelbe Zugehörigkeits-Anteil liebt echte Kommunikation mit anderen Menschen – nicht diese blaue Art von Selbstgesprächen. Es sind dumpfe Stimmungen, mit der er versucht, dem Bewusstsein zu sagen: „Tue etwas für Deine Integration. Ich fühle mich traurig. Mach mal Musik an. Oder, besser: Greife zum Handy, Eberhard. Telefoniere mit dem Freund und sage ihm zum fünften Mal, wann Du in Fulda sein wirst, und wie sehr Du Dich freust...“

Individualitätsgefühle: der „Blaue“

Eines ist klar, für Säuglinge wäre es lebensgefährlich, wenn sie nicht durch Schreien auf ihre Bedürfnisse aufmerksam machen können. Aber, selbst bei einer so einfachen Fahrt von Aachen nach Fulda könnte es schlimm enden, wenn jemand zum Überholen ausschert, weil er unseren Freund übersehen hat.

Individualisten sind Menschen, die für andere leicht erkennbar sind – oder es sein wollen!

Dafür sorgen sie selbst: Werden sie übersehen, reagieren sie laut, schroff, komisch – was auch immer in der Situation hilft, auf sich aufmerksam zu machen. Sie nutzen es. Im Auto haben wir aus guten Gründen eine Hupe für solche Fälle.

In freundschaftlicher Umarmung kann man von seinem Gesprächspartner nicht gesehen werden: So etwas hasst der „Blaue“. Er will nicht vereinnahmt werden, durchschaut auch schnell, wenn Sie versuchen, ihm Honig ums Maul zu schmieren.

Er liebt die kritische Distanz. Er möchte gefragt sein (und gefragt werden) – er will positiv, aber sachlich reflektiert werden, da sollten sie helfen können.

Zugehörigkeitsgefühle: der „Gelbe“

Wir sind aufeinander angewiesen und müssen uns darauf verlassen können, dass die wesentlichen Regeln der Kommunikation und des Verhaltens von allen beachtet werden. Das, was in der Kindheit wegen der eingeschränkten Möglichkeiten, die man als Heranwachsender hat, ein selbstverständliches Prinzip ist, bleibt als Muster bestehen.

Vielleicht kennen Sie das „Reißverschluss-Prinzip“ beim Einfädeln vor Baustellen? Einer nach dem anderen: linke Spur, rechte Spur, linke Spur – ganz einfach. Eigentlich!

Es hat in den vergangenen Jahren einige kräftige Auseinandersetzungen gegeben, weil Einzelne versucht haben, sich vorzudrängeln. Wut ist eine typische Reaktion, wenn Fremde gegen das Integrationsprinzip verstoßen. Depressive Stimmungen zeigen sich, wenn man als Einzelner aus einer Gruppe ausgeschlossen wird. Beide Gefühle sind unangenehm.

So oder so, wir machen Platz, damit sich andere in die Spur einordnen können. Und dieses „Platz machen“, also Zeit einräumen und aktiv zuhören ist besonders bei Gesprächspartnern wichtig, bei denen der gelbe Persönlichkeitsanteil die Situation bestimmt.

1.5 Erkenntnis oder Empathie

Diese beiden Persönlichkeitsanteile sorgen für unsere Orientierung. Die Erkenntnis bestimmt die aktuelle Position und die Richtung zum Ziel. Dafür braucht man am besten eine Karte oder das besagte GPS System oder jemanden, der sich auskennt. Das könnte Ihr Job werden. Es geht um Fakten, um Entfernungen, Zahlen, Berechnungen – also um abstraktes Wissen. Man betrachtet aus einem gewissen Abstand die Informationen, die man hat, und entscheidet sich dann für den Weg.

Die Empathie will ein Gefühl vermitteln, zum Beispiel über die Straßenverhältnisse, damit wir angemessen reagieren können. Wer nach einer frostigen Nacht wissen will, wie glatt es wirklich ist, muss sich auf das Eis begeben und an die Grenze gehen zwischen noch stehen können und wegrutschen. Das kann man nicht ausrechnen, das kann man nur erfahren. Dieser Persönlichkeitsanteil sucht die unmittelbare Nähe und den Zugang zu allem, was sich ertasten, riechen oder schmecken lässt.

Unser Freund braucht, um heil in Fulda anzukommen, beides. Sein Bedürfnis nach Erkenntnis wird ihm helfen, auf Schilder zu achten und den richtigen Weg zu finden. Die Empathie lässt ihn im richtigen Moment auf die Straßenverhältnisse und den übrigen Verkehr angemessen – aus dem Gefühl heraus - reagieren. Die Erkenntnis dient der exakten Planung – die Empathie der schnellen Reaktion.

Erkenntnisgefühle: der „Schwarze“

Wir wollen die Welt erkennen, um zu wissen, welche Wege wir gehen können, um Ursachen und deren mögliche Wirkungen einschätzen zu können. Das Leben ist von Geburt an ein dauerndes Lernen – dafür sorgt dieser Persönlichkeitsanteil.

Ohne irgendwelche geografischen Grundkenntnisse – die ihm

notfalls sein GPS vermittelt, ohne zu wissen, dass die komischen Zeichen auf den Schildern rechts der Straße Buchstaben sind, die insgesamt einen Sinn ergeben, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Eberhard in Fulda ankommt, so groß wie den Jackpot zu gewinnen. „schwarz“ reagiert auf solche Situationen mit Verwirrung. Dieses „Ich-blicke-nicht-mehr-durch-Gefühl“ macht ihn irre (weil man sich so verirrt). ‚Ich glaube, ich steh‘ im Dunkeln. Ich werde noch wahnsinnig‘ (weil man keine verwertbaren Sinneswahrnehmungen hat).

Leseprobe

Ende der Leseprobe

Das vollständige Buch finden Sie bei Amazon.

ISBN: 9783946373599