

# PRAXIS KOMMUNIKATION

4  
2015

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

## ZARTBESAITET

Hochsensibilität und Hochbegabung

+

**Der intuitive Beschluss** //////////////

Von Top-Entscheidern lernen

**Ass im Ärmel** //////////////////////////////////////

In eigener Sache verhandeln

**Coachen mit Pucelik** //////////////

Future Tools 2015

Verlag

Junfermann



# DIE WAHRHEIT MEINER SELBST

Persönlichkeitsmuster und Selbsterkenntnis.

VON MIRA MÜHLENHOF

Im Jahr 2002 hatte ich meine erste berufliche Krise: Mein Traumjob war weg und ich am Boden zerstört. Zwölf Folgen lang hatte ich eine Interviewsendung im TV moderiert – und wurde plötzlich ausgetauscht. Einfach so. Ein Freund empfahl mir in dieser Zeit ein Buch, in dem es um Persönlichkeitsmuster ging. Ich war vom ersten Moment an infiziert. Schnell wurde mir klar: Dieses Wissen kann mir helfen, im nächsten Job wieder erfolgreich zu sein.

Ich begab mich auf die Suche nach weiterer Literatur zum Thema. Im ersten Stock einer großen Buchhandlung schmökerte ich los. Ich las und las, einen Klappentext hier, andere Sätze da oder gleich ganze Seiten. Es war vielleicht das fünfte Buch, das ich in der Abteilung „Psychologie und Ratgeber“ in die Hand nahm. Es unterschied sich weder äußerlich noch durch den Titel von den anderen. Ich schlug es auf, erwischte zufällig irgendeine Seite und erlebte – eine Offenbarung! Und zwar durch einen einzigen Satz, der sich förmlich

aus dem Buch herauslöste und mich ansprang:

**DU DARFST KEINE EIGENEN GEFÜHLE UND KEINEN EIGENEN WILLEN HABEN.**

Mir wurde heiß und kalt zugleich, ich hatte regelrecht einen Schlag erhalten! Ich zitterte, mir brach der Schweiß aus. Alles geriet ins Wanken.

Wenige Sekunden später fand ich mich auf dem Fußboden der Buchhandlung wieder, lachend und weinend zugleich. Ich haute mit beiden Fäusten auf den Teppich. Eine Buchhändlerin

1 Don Richard Riso (2000): Die Weisheit des Enneagramms. Goldmann EVT

# Hatte ich wirklich so ein schräges Bild von mir selbst?

beugte sich irritiert und besorgt über mich und fragte, ob sie mir irgendwie helfen könne. Ich konnte nur wüst mit dem Kopf schütteln. Und versuchte mich zu sammeln und zu sortieren. Nachzuvollziehen, was da gerade mit mir geschehen war.

## Mein wahres Ich

Ich war auf eine tiefe Wahrheit meiner selbst gestoßen. Auf ein Gefühl, das ich aus meiner Kindheit gut kannte und das mir seither nicht mehr begegnet war. Mir sickerte die Erkenntnis ins Bewusstsein, dass ich dieses Gefühl in meinem Erwachsenenleben so gut wie möglich verdrängt hatte. Weil es sich ekelhaft anfühlt. Ich wusste, dass ich mit diesem Satz auf mein Lebensthema gestoßen bin. Auf meine tiefste innere Wahrheit. Ich erkannte, dass die Vermeidung dieses Gefühls der Grund für eine Menge Konflikte in meinem Leben ist. Und dass ich auf die Ursache für einen großen, dubiosen, immer wiederkehrenden Schmerz gestoßen bin.

Es ist das Gefühl, nicht so sein zu dürfen, wie ich *wirklich* bin. Als hätte ich permanent eine Maske auf. Das zu erkennen, war sehr befreiend und schmerzhaft zugleich. Denn mir wurde auch bewusst, dass ich noch immer unter diesem Gefühl litt.

In fast liebevoller Klarheit lag all das, was ich bisher in meinem Leben nicht verstanden hatte, was mir über mich und meine Beziehungen verborgen geblieben war, wie ein offenes Buch vor mir. Ich verstand plötzlich all mein Tun und Handeln aus dem Motiv heraus, den (vermeintlichen) Anforderungen der anderen zu genügen. Und ich verspürte ein großes Bedürfnis danach, endlich so sein zu dürfen, wie ich bin. Doch ich hatte ja offensichtlich *von mir selbst* überhaupt keine Ahnung! Was für ein Schock.

## Beginn einer wunderbaren Reise

Die folgenden Wochen und Monate waren kein Spaziergang. Ich las viel über Menschentypen, las Beschreibungen meines Persönlichkeitsmus-

ters, die so treffend waren, dass ich mir vorkam wie ein menschliches Abziehbild. Wie ein Roboter. Ich fühlte mich ertappt und fragte mich, was an mir denn überhaupt noch individuell sei. Dass die Beschreibungen meiner Persönlichkeit so treffend waren, wirkte zugleich abschreckend und faszinierend. Die kannten mich doch gar nicht, wie konnten sie so etwas über mich schreiben? Himmel! Hatte ich wirklich ein so schräges bzw. trügerisches Bild von mir selbst?

Viele Jahre später bin ich zutiefst dankbar für diese Erfahrung. Durch sie kam ich meinem unechten Selbstbild auf die Schliche und vermochte mich zu einer Reise zu mir selbst zu motivieren. Heute begleite ich Menschen in diesem persönlichen Prozess der Selbsterfahrung und bin immer wieder sehr berührt, wenn „der Vorhang fällt“.

Manchmal sind es Blitz-Erkenntnisse, wie in meinem Fall, manchmal schiebt sich der Vorhang eher Stück für Stück zur Seite: Das eingebildete Selbstbild (vergleichbar der „Persona“ nach C.G. Jung) weicht langsam dem wahren Kern und einer tiefen Wahrheit über das Ich. Die dazugehörige Erfahrung ist zweigeteilt: Sie umfasst Schmerz und eine große Befreiung gleichzeitig, weil, wie ein Coachee es einmal ausdrückte, „das Leben plötzlich rückwärts verstanden wird“. Manche Klienten beschreiben den Prozess der Selbsterkenntnis, als würden Türme aus Bauklötzen einstürzen. Der Blick wird frei auf das, was ich „wirklich bin.“ Dadurch klären sich auch viele Coaching-Fragen wie von selbst, wie im folgenden Beispiel.

## Warum immer nur Komödien?

Eine meiner Klientinnen wollte im Coaching klären, warum sie von Re-

gisseuren immer nur in Komödien besetzt wird, beispielsweise als Puck im Sommernachtstraum. Ihr Traum sei es, einmal eine tiefgehende, dramatische Rolle in einer Tragödie zu ergattern, um zeigen zu können, welches Talent in ihr steckt. Wir begannen, mit meiner Key to see-Methode zu arbeiten (siehe Infokasten). Zum dritten Termin stürmte sie in die Lobby des Hotels, in dem wir uns verabredet hatten. Sie ließ die ganze Welt an ihrer Erkenntnis teilhaben, indem sie ausrief: „Mira, ich weiß es!“

Während unserer zweiten Coaching-Session hatten wir darüber gesprochen, dass jedem blinden Fleck der Persönlichkeit eine Leidenschaft zugeordnet ist, die nach dem Modell des Enneagramms auch eine der sogenannten Todsünden sein kann. Meine Klientin hatte keine Ahnung, in welchem Persönlichkeitsmuster sie sich wiederfinden sollte – und von welcher Leidenschaft oder Todsünde sie motiviert wird. Beim dritten Termin schilderte sie mir, wie sie mit ihrer Tochter beim Abendbrot saß und plötzlich über die Menge an Lebensmitteln auf ihrem Teller nachzudenken begann. Sie fragte ihre Tochter: „Sag mal, sieht mein Teller eigentlich immer so aus?“ Ihre Tochter, im Teenageralter, antwortete leicht genervt: „Ja, Mama, dein Teller sieht immer so aus. Du isst immer das Doppelte von dem, was andere essen.“

Meine Klientin begann darüber nachzudenken, wo in ihrem Leben sie noch mit *Völlerei* zu tun hat, und erlebte eine ähnliche Erfahrung wie ich in der Buchhandlung. „Es war so, als würden sich meine Gedanken plötzlich überschlagen. Mir fielen gleichzeitig unzählige Situationen ein, in denen ich *nie genug* bekommen kann. Im Sport, im Kino, auf Partys ... Stillstand ist für mich gleichbedeutend mit dem ▶

# Um den eigenen „blinden Fleck“ aufzudecken, braucht es einen Spiegel.

Tod. Ich muss immer von allem genug da haben, immer versorgt sein. Wenn ich nicht weiß, wie ich an mein Essen komme, kriege ich Panik.“

## Von der Komödie zur Tragödie

In den folgenden Coaching-Sitzungen haben wir ihre Erkenntnisse eingeordnet und vertieft. Meiner Klientin wurde bewusst, dass ihre Persönlichkeit dem Enneagramm-Muster 7 entspricht. Menschen mit dieser Persönlichkeitsstruktur sind in ihrem Handeln unbewusst auf *Spaß* fixiert. Sie sind fröhlich, positiv und optimistisch, machen sich die Welt, wie sie ihnen gefällt, sind kommunikativ, aktiv, gern mit vielen Menschen zusammen. Sie empfinden ihr Leben als großes Spiel und nehmen rauschhaft alles mit, was Spaß macht und Genuss verschafft. Was sie am meisten vermeiden, ist der Stillstand. Die Langeweile, ausgelöst durch einen Mangel an Nahrung, an Freude, an Aktivität.

Meine Klientin konnte erkennen, wie sich dieser Antrieb in ihrem Leben

äußert: Sie fliegt durch ihr Leben wie ein Schmetterling von Blume zu Blume (nicht umsonst ihr Lieblingstier, sie trägt es als goldenen Anhänger um den Hals), wenig bereit, sich auf Dinge oder Menschen wirklich und dauerhaft einzulassen, denn dann droht ja wieder dieser unbehagliche Stillstand. Sie ist beweglich wie Knetgummi, trägt mit Vorliebe sehr viel Farbe und das, was sie am meisten in ihrem Leben meidet, sind Probleme. Sobald sie Schmerzen „riecht“, ist sie weg. Sind welche da, egal ob physisch oder psychisch, werden sie betäubt.

Der Satz, der sie erwachen ließ, lautete: DU DARFST DICH NICHT AUF ANDERE VERLASSEN. Darum sorgt sie immer selbst dafür, dass der Teller voll ist, dass genug Ablenkung zur Verfügung steht und sie nie über längere Phasen allein ist.

Nachdem sie diese Puzzleteile ihres Lebens sortiert hatte, wurde ihr auch klar, warum sie bisher nie in einer Tragödie besetzt wurde. Um eine tragische Rolle zu spielen, muss sich ein Schauspieler auf seinen eigenen

Schmerz einlassen. Mit ihm in Kontakt zu kommen, um ihm eine äußere Gestalt, eine Form zu geben – dazu war sie bisher nicht bereit. Und das spürten auch die Regisseure.

Dank ihrer neuen Erkenntnisse über sich selbst konnte sich meine Klientin step by step an ihren inneren Schmerz herantasten, ihn anschauen und fühlen. Sie erkannte, dass die Umkehr der Leidenschaft zum inneren Frieden führt. In ihrem Fall ist es der *Verzicht* – eben das, was sie am meisten scheut und was ihr am fernsten ist. Nachdem sie ausprobiert hatte, dass sie auch mit einem Weniger überleben kann, fand sie den Weg in ihre innere Tiefe. Und in der äußeren Welt auch zu tiefgehenden Rollen in Theaterstücken – jenseits aller Komödien. ◀◀

## Die Key to see®-Methode

Altes Wissen in modernem Gewand: Mit der Key to see®-Methode interpretiere ich die Persönlichkeitstypologie des Enneagramms neu. Meine Kernbotschaft: Der Enneagramm-Typus und das dazugehörige Muster sind unbewusst. Darum arbeiten mein Team und ich mit Bildern, Fabeln, Filmsequenzen und anderen Metaphern, die einen Zugang zum Unbewussten erschließen.

Um den eigenen „blinden Fleck“ aufzudecken, braucht es einen Spiegel. Meine Methode wirkt im Prozess der Selbsterkenntnis wie ein Turbo: Man lernt den eigenen verborgenen Antrieb kennen, erfährt eine überwältigende innere Befreiung und eignet sich tiefgehende Menschenkenntnis an.



### Zur Autorin

Mira Mühlenhof

Beraterin, Erkenntnis-Coach und Ausbilderin mit eigenem Unternehmen, der Key to see®-Akademie mit Standorten in Hannover und Berlin.  
[www.keytosee.de](http://www.keytosee.de)