



## Selbstwahrnehmung vertiefen



**Selbstwahrnehmung stärkt soziale Kompetenz und gelingt in Selbstliebe. Der Weg zur Selbstliebe relativiert das Bild des grandiosen wie auch des kleinen Ichs.**

Einführung, Wertschätzung und Vertrauen wird manchmal durch Bedürftigkeit des eigenen Ichs behindert. Wenn wir in einer Situation in hohem Maß auf Zufuhr von außen angewiesen sind, auf Anerkennung, Bestätigung, Zuwendung anderer, kann uns diese Bedürftigkeit im Weg stehen.

### Praxisbeispiel: Konflikt um Feedback

Gemeinsam mit einer Kollegin leitete ich ein Train-the-Trainer-Seminar für Fortgeschrittene. Eine wesentliche Übung in diesem Seminar lud die Teilnehmenden dazu ein, erfolgreiche Methoden aus ihrem eigenen Praxisbereich in der Gruppe zu zeigen und dies als Rollenspiel in der realen Praxis zu gestalten, sodass praxisnahe Rückmeldungen gegeben werden konnten.

Ein Teilnehmer, er war selbst erfahrener Trainer, bat mich um besonders kritische Rückmeldung. Dann leitete er in diesem Übungspraktikum die Gruppe kompetent und engagiert, mit kraftvollem Auftreten, gut vorbereitet und großzügig, indem er eigene Arbeitsunterlagen weitergab. Neben diesen vielen Qualitäten hatte ich (genauso wie meine Kollegin und einige in der Gruppe) das Empfinden, dass Selbstdarstellung die Wirksamkeit deutlich beeinträchtigte: Der Trainer erzählte während der Übungsphase aus seiner reichhaltigen Erfahrung (was als unpassend und ablenkend empfunden wurde). Dieser Eindruck verstärkte sich noch dadurch, dass er bei diesen Hinweisen auf seine Erfahrung besonders ausdrucksstarke Körpersprache verwendete.

In meinem Feedback betonte ich die Qualitäten, die ich wahrgenommen hatte und zugleich auch die Aspekte, von denen ich überzeugt war, dass sie die Wirksamkeit einschränken. Schon in der Vorbereitung meines Feedbacks spürte ich eine starke Spannung in mir und bereitete deswegen wörtliche Zitate des Trainers und eine Beschreibung seiner Körpersprache vor. Während meiner Rückmeldung wuchs dieses Empfinden von Spannung. Auch die Gruppe schien gebannt, wie in einem Konflikt. Der Teilnehmer reagierte mit heftiger Abwehr, kritisierte die Methode des Übungspraktikums sowie meine Art, Rückmeldungen zu geben. Auch in späteren Gesprächen blieb er bei der Zurückweisung. Ich vermute, er war sich so sicher, souverän geleitet zu haben, dass er keine wesentlichen Kritikpunkte erwartete. Und gerade die kritische Rückmeldung in Bezug auf Selbstdarstellung könnte einen wunden Punkt berührt haben.

