



## IMPULSE 2015 – NOVEMBER „SELBSTFÜHRUNG - WIE VERGLEICHEN SIE SICH HEUTE?“

Als wir auf die Welt kamen haben wir durch beobachten, nachmachen und ausprobieren gelernt. Immer wieder sind wir hingefallen, immer wieder sind wir aufgestanden, immer hatten im Blick, was Andere wie unsere Eltern, ersten Sandkasten-Beziehungen und Geschwister, uns vorgemacht haben. Auch unser Schulsystem hat uns weiter trainiert Leistung zu produzieren in Relation zu unseren Mitschülern und zu einem definierten Standard.

**Wir haben gelernt zu vergleichen – „Was kann der, was kann ich?“ – bis hin zur Seins-Frage -- „Was ist der wert, was bin ich wert?“**

Dabei unterscheidet man zwei Arten von Vergleich. Hand auf's Herz - Wie denken Sie?

„Ich hätte auch gern so lange schlanke Beine“, „Solch (!) ein Auto – das wär's“, „Oh, nach Indien wollte ich auch immer schon“ – denken Sie so?

**Wenn Sie im Vergleich schlechter als der Andere abschneiden**, dann hat das zur Folge, dass Ihr Selbstwert kontinuierlich sinkt und Sie als ‚graue Maus‘ und ‚schüchtern‘, im Extremfall von Anderen sogar als demütig und depressiv wahrgenommen werden oder gar als unangemessen aggressiv.

Oder denken Sie eher so: „Was der kann, kann ich schon lange – und besser“, „Puh, das war ja mal nichts“, „Was fährt der denn für ein Auto – geht ja gar nicht“, „Also der Anzug – ein Grauen“.

**Wenn Sie im Vergleich zu Anderen besser abschneiden**, dann hat das zur Folge, dass Sie Ihren Selbstwert künstlich aufpeppen und von Anderen als Aufschneider und im Extremfall als arrogantes Arschloch (sorry!) wahrgenommen werden, der sich auf Kosten von anderen selbst gut bzw. besser gefällt.

**Sie können es drehen und wenden wie Sie wollen. Beides ist nicht wirklich erstrebenswert! Sofern, ja sofern Sie sich herausragende Beziehungen wünschen.**

Denn wenn wir uns auf die eine oder andere Art und Weise vergleichen, dann sind wir nicht mehr bei uns. Dann handeln wir auch nicht mehr liebevoll und authentisch. Und dann bewirken wir häufig das Gegenteil von dem, was wir bewirken wollen. Respektvolle und vertrauensstiftende Beziehungen sind dann eher schwierig und rar.

**Wenn wir allerdings anfangen uns zu fragen, wie der andere wirkt und wie wir wirken, dann bieten sich ungeahnte Möglichkeiten.** Hierdurch haben wir die Chance kritisch zu hinterfragen, wie wir das mit unserer eigenen Persönlichkeit – mit unserem Selbst – umsetzen können. Wir geben uns quasi selbst den Raum für unsere individuelle Antwort, unseren ganz eigenen Weg zu unserer persönlichen Entwicklung.

**FAZIT: Sie erzielen dann einen positiven Lerneffekt, wenn Sie sich mit der Wirkung des anderen und Ihrer eigenen Wirkung vergleichen, sich detailliert damit auseinandersetzen und dann Ihren individuellen Weg beschreiten.**

Ich wünsche Ihnen eine Vielzahl herausragende Beziehungen!

Herzlichst

Ihre

Bettina Kahlau

BUCHTIPP: „Ich und die anderen“ von Jens Corsen und Christiane Tramitz

P.S.: Schon mal daran gedacht, zu Weihnachten ein Persönlichkeits-Coaching zu verschenken?



## NACHWORT – IMPULSE 2015 – WIESO?

Gute Gedanken prägen diese Impulse, Inspirationen und Weisheiten, die ich für Sie geschrieben habe. Sie wollen nicht belehren, sondern anstiften zum Querdenken, Andersdenken, Einfühlen, Weiterdenken und Weitermachen. Sie erhalten monatlich neue Impulse. Wenn Sie diese nicht mehr erhalten wollen, dann können Sie sich weiter unten auf der Seite einfach „Austragen“. Wenn Sie die Impulse interessant für andere finden, dann leiten Sie sie gerne weiter.

Teilen Sie gern Ihre Gedanken und folgen Sie mir auf [Facebook](#), [Google+](#) oder schreiben Sie mir eine E-Mail an: [info@bettinakahlau.com](mailto:info@bettinakahlau.com)

Mehr über mich erfahren Sie auf: [www.bettinakahlau.com](http://www.bettinakahlau.com)

### Impressum:

[BK] Bettina Kahlau – YOUR GATE TO CHANGE  
 BAO-Center Hamburg · Große Elbstraße 49 · 22767 Hamburg  
 Telefon: +49 151 67 52 56 90 · E-Mail: [info@bettinakahlau.com](mailto:info@bettinakahlau.com)  
 USt-IdNr. DE 292 841 442

### Copyright:

Alle hier bereitgestellten Texte, Bilder, Grafiken, das Layout und der HTML-Code sind urheberrechtlich geschützt. Nutzer können einzelne Dateien oder Inhalte herunterladen, nutzen sowie Ausdrücke anfertigen, soweit dies ausschließlich privaten Zwecken dient. Inhalte und vorhandene Urheberrechtsvermerke dürfen nicht verändert oder entfernt werden. Jede andere Art der Vervielfältigung, Übernahme, Übertragung, Entnahme, Weiterverwendung, des Kopierens oder des Verfügbarmachens der Homepage oder einzelner ihrer Teile, insbesondere für die Verwendung in elektronischen Medien oder drucktechnischen Erzeugnissen und/oder zu gewerblichen Zwecken, ist untersagt und bedarf meiner ausdrücklichen vorherigen Einwilligung.

Diese E-Mail wurde gesendet von [info@bettinakahlau.com](mailto:info@bettinakahlau.com)

Kein Interesse an den Impulsen? [Austragen](#) | An den Impulsen interessiert? [Eintragen](#) |