

Selbsterkenntnis und Menschenkenntnis

Die Fähigkeit andere Menschen zu "erkennen" beginnt bei der Selbstwahrnehmung. Diese Wahrnehmungsfähigkeit kann trainiert werden. Wir haben alle die Fähigkeit, das Verhalten anderer Menschen zu entschlüsseln. Wer die Wahrnehmungsfähigkeit verkümmern lässt, verliert dieses "Frühwarnsystem", ähnlich wie die Kraft der Muskeln nachlässt, wenn sie nicht trainiert werden. Während ein Normsehender die Blindenschrift mit den Fingerspitzen nicht erkennen kann, so kann diese taktile Wahrnehmung geübt werden. Der Trainierte kann die ertastenden Buchstaben bald erkennen. Ähnlich kann auch die Wahrnehmungsfähigkeit trainiert werden. Die Praxis zeigt:

Eine gute Wahrnehmung macht hellhörig, vor-, weit-, und nachsichtig und ist die wichtigste Voraussetzung, sich selbst und andere zu beurteilen. - Hildegard Knill



Werkzeug Spiegel

Das Werkzeug "Spiegel" erlaubt es, blinde Flecken rasch zu erkennen. Durch externe Rückmeldungen ist es möglich, zu erfahren, wie man von der Umwelt wahrgenommen wird.

Auch beim Coaching ist Video als **Ton- und Bildspiegel** nutzbar. Bei vielen Menschen wird die Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten zuerst schwierig, weil man sich im Spiegel immer seitenverkehrt sieht. Fachgerechtes Videofeedback vermittelt dem Betroffenen das Bild, so wie es die anderen sehen. Man lernt so, sich zu akzeptieren, wie man ist. Eine ganzheitliche Beurteilung ist dabei genauer als das Einzelurteil. Sowohl bei Fremd- und Selbstbeurteilung kommt man weiter wenn möglichst viele "Faktoren" zusammen berücksichtigt werden.

Expertenspiegel

Neben Ton - und Bildspiegeln gibt es auch **Expertenspiegel**. Könige hatten einen Hofnarren, eine Person, die offen und ungeschminkt dem König die Meinung sagte. Heute hilft das Feedback von Kollegen, vom Partner, den Mitarbeitenden, dem Vorgesetzten. Auch Experten der Körpersprache, Stimmanalyse oder Grafologen können Feedback geben.

Typologien

Gefährlich ist es, wenn wir uns auf nur eine Methode verlassen und uns an irgend einer Typologie festbeissen:

- **Kretschmer** - Körperbautypologie
- **Huter**- Psychoprognostik
- **Hofstätter** - Typologie
- **Palmer** - Enneagramm - die neun Typen,
- **Lersch** - Wesen der Geschlechter, klinische Typen, psychoanalytische Typen

Es gibt keine allein-seligmachende Methode.

Wahrnehmungsverzerrungen

Selbstverständlich sind Wahrnehmungsverzerrungen zu berücksichtigen. Beispiele sind der **Pygmalion**, der **Rosenthaleffekt** oder der **Haloeffekt**, **Vorurteile** und die Gefahren des **ersten Eindrucks**. Wahrnehmung ist immer selektiv. Affekte beeinflussen sie, die Kleidung und auch die Redeweise.

Werkzeuge

Werkzeuge, die sich bei der Selbst- und Fremdwahrnehmung bewährt haben:

1. Beschreiben, statt werten
2. Stärken und Defizite erkennen
3. Blinde Flecken bewusst machen
4. Erfahrungen nutzen.
5. "Selbst" als Zauberwort nutzen

Beim fachgerechten Coaching gilt es die Fähigkeit zur Selbstkritik, Selbsterkennung, Selbstbeurteilung und Selbstmanagement zu vermitteln:

Selbsterkenntnis ist der Weg zur Menschenkenntnis.

Als Quintessenz passt auch der Einführungstext von Stephan Mester zum Thema der Woche:

Menschenkenntnis besteht aus einer Summe sozialer Fähigkeiten: Wahrnehmung, Beobachtung, Erfahrung, Körpersprache, Redeweise und zu aller erst Selbsterkenntnis. Denn nur wer sich selbst gut kennt, kann sein Umfeld besser beurteilen. Und dennoch, kein Mensch ist hundertprozentig auslotbar.
- Stephan Mester

