



# Wie bin ich?

Selbstempfinden und Identitätsbeschreibungen im Kontext

Bernd Schmid

Wer ist viele? Und wer ist er dann? Hierzu waren auf einer Tagung zu Teilekonzepten<sup>1</sup> den Zuhörern „hemdsärmelige Überlegungen“ versprochen. Hemdsärmelig meint dabei, dass keiner Systematik einer Wissenschaft oder einer Schule gefolgt werden sollte, sondern der Autor Anteil nehmen lassen möchte an dem, was ihm nach 40 Jahren beruflichem Engagement für den Menschen in Beruf und Organisation persönlich in den Sinn kam.

Zunächst hatte ich mich gefragt, warum Teile-Tagungen gerade so Konjunktur haben. Vielleicht, weil wir in einer zentrifugalen Zeit leben und die Menschen eher das Problem haben, wie sie die vielen Rollen, Kontexte, inneren Strebungen und äußeren Optionen in ein lebensfähiges Gefüge zu bringen. Und die Frage stellt sich immer wieder: Wie kriegen wir das alles zusammen (Integration) und dann auch noch so, dass wir dabei zu uns selbst kommen (Integrität)?

Dafür ist die Frage, wie man sich Menschen aufgeteilt vorstellen kann (Egostates, Funktionen, Triebe und Normen, innere Strebungen, Rollen oder Teilpersönlichkeiten)<sup>2</sup>, zwar interessant, liefert allein aber wenig dafür, wie Vielfalt integriert, wie Pluralität zu Reichtum anstatt zu Zerrissenheit führen kann.

Mir geht es um die Frage nach der Identität, nach einem integrierenden Selbstverständnis, auch wenn man nicht aus einem Guss ist.

Letztlich wieder oder noch der Klassiker der Philosophie:

Wer bin ich? Oder aufgelockert: Wann, wo und mit wem bin ich wie?

---

<sup>1</sup> Meihei-Tagung „Viele sind wir!“ in Heidelberg Vortrag am 19.3.2011 hier in überarbeiteter Form.

<sup>2</sup> Einen guten Überblick über die Konzeptionen in verschiedenen Schulen gab Jochen Peichl in einem Vortrag am 18. März 2011 [http://www.auditorium-netzwerk.de/advanced\\_search\\_result.php?keywords=Viele+sind+wir](http://www.auditorium-netzwerk.de/advanced_search_result.php?keywords=Viele+sind+wir)

Das Wie eines Menschen ist für Lebensentwicklung und Beziehungen vielleicht entscheidender als das Was oder Wer. Bedenkt man, was als Charakter eines Menschen empfunden wird und wonach man seine Beziehungsentscheidungen trifft, dann sind meist Stil und Habitus wichtiger als Inhalte oder gesellschaftliche Funktionen. Dazu kommen Kontextfragen, also Fragen nach Zeit, Ort, Umgebung und gesellschaftlichen Rahmen etc.

Bei der Frage: Wer ist viele? Und wer ist er dann? bin ich auf ganz unterschiedliche Perspektiven gestoßen. Davon werde ich einige nebeneinander und probeweise aufrufen. Sofern man sich beim Lesen eher in einen experimentierenden Modus begeben kann, können diese Beschreibungen und Fragen als geleitete Fantasie genommen und auf sich selbst angewandt „verkostet“ werden. So kann jeder für sich selbst herausfinden, welche Koordinaten bei ihm Resonanz erzeugen und welche Positionierungen er dabei für sich als bedeutsam empfindet. Immer wieder werde ich auf eine Metaebene wechseln und über Ansätze und Methoden der Beschreibung von Persönlichkeit in Beziehungen nachdenken und dabei Argumente für einen undogmatischen und kontextbewussten Umgang mit Identität und Persönlichkeit formulieren.

Welche Dimensionen beschäftigen mich eigentlich bezüglich meiner selbst? In welchen Koordinaten bewegen sich meine Selbsterzählungen? Wo stoße ich immer wieder auf auffällige Unterschiede zu anderen? Bei Vielem glaubt man ja, alle wären so, bis man merkt, dass man sich unterscheidet. Ich starte also aus diesem Impuls heraus und drifte an einigen Selbstbeschreibungen entlang, die den Leser vielleicht anregen, auch die eigenen Selbstbeschreibungen noch mal zu bedenken.

### *Sind wir viele?*

Bei Tolstoi in Anna Karenina wird darauf hingewiesen, dass die einen aus einem Guss sind, während andere verschiedene, ja einander fremde Strebungen haben. Im Angesicht ihres vermeintlichen Sterbens am Kindbettfieber beteuert Anna, dass die andere Anna in ihr, die Karenin betrogen und gedemütigt habe, jetzt verschwunden sei und die Anna, die ihn aufrichtig liebe und seine Verzeihung erflehe, jetzt zutage trete. Karenin, ein konventioneller Hagestolz, der innerlich verhärtet und voller Hass ihren Tod gewünscht hatte, schluchzt tief ergriffen von Verzeihung und selbstverleugnender

Hingabe. Leider hält das nicht lange und Annas Abneigung gegen den Gatten gewinnt doch wieder die Oberhand und sie verlässt ihn mit ihrem Liebhaber. Am Ende wird sie durch die nicht zu integrierenden und mit den Konventionen der Zeit nicht zu vereinbarenden Strebungen zerrissen. Die russische Oberschicht hatte für Untreue durchaus Regeln, nicht jedoch für wechselnde Ausrichtungen in Annas Strebungen.

Anna Karenina wäre vielleicht ein interessantes Beispiel für Menschen, die sich aufgeteilt erleben! Aber ist das bei jedem so? Bei mir zumindest ist das alles irgendwie anders. Obwohl ich als Transaktionsanalytiker<sup>3</sup> sozusagen „auf Ego-States gebucht bin“, arbeite ich nur selten mit diesem Konzept. Dies liegt letztlich wahrscheinlich daran, dass ich für mich selbst Ego-State-Konzepte eher als unpassend erlebe. Ich habe ganz andere Impulse, mich zu beschreiben.

Ich bin immer ich. Und ich bin von allem direkt betroffen und für alles direkt verantwortlich. Selbst wenn ich möchte, kann mich nicht in verschiedene Leute oder Instanzen aufspalten. Oder das wirkt für mich unpassend, unlebendig. Das hat mir in Selbsterfahrungsgruppen, die mit solchen Aufteilungen gearbeitet haben, gelegentlich Probleme bereitet. Mir wurde das als Widerstand ausgelegt. Ich kann mich zwar an Botschaften meiner Eltern erinnern und sicher beeinflussen mich solche noch, aber ich habe nicht das Gefühl, dass das jemand anderes ist als ich. Ich bin immer irgendwie ich selbst, wenn auch in verschiedenen Varianten, mal auf höherem, mal auf niedrigerem Niveau.

Wenn man sich aufgeteilt beschreibt, ist interessant, wer da innerlich das Sagen hat und wie man sich darauf einstellt. Ein Freund z. B. behauptet, in ihm tagt eine innere Konferenz, die alle Entscheidungen treffen würde. Er stellt dort Anträge und freut sich, wenn diese wohlwollend beschieden werden. Dann machen die auch mit und das Vorhaben kommt voran. Er allein gegen alle könne da nichts ausrichten, sondern er müsse sich mit denen arrangieren. Vielleicht hat er dafür weniger Probleme, wenn er mal eine Verabredung sausen lässt. Schließlich hat die Konferenz überraschend

---

<sup>3</sup> [http://de.wikipedia.org/wiki/Bernd\\_Schmid](http://de.wikipedia.org/wiki/Bernd_Schmid)  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Transaktionsanalyse>  
<http://www.auditorium-netzwerk.de/AutorInnen/S-T/Schmid-Bernd/Schmid-Bernd-Einfuehrung-in-die-Systemische-Transaktionsanalyse::4058.html>

Gérard/Schmid: Intuition und Professionalität – Systemische Transaktionsanalyse in Beratung und Therapie  
<http://www.carl-auer.de/programm/978-3-89670-649-2>

dagegen entschieden. Auch beim Sport stellt er Anträge an seinen Organismus. Einmal z. B. kündigte er an, laufen zu gehen und marschierte aus dem Haus. Nach fünf Minuten kam er zurück und bemerkte auf die fragenden Blicke: Antrag abgelehnt! Stattdessen war ein Sonnenbad angesagt. Aber meistens kommt er mit diesen inneren Instanzen gut zurecht, denn er ist ziemlich erfolgreich und meist auch mit sich einig. Obwohl er sich schon mal ganz schön ätzend runtermachen kann.

Auf jeden Fall glaubt er irgendwie an größere Kräfte in sich und kann von diesen verdammt, aber auch entlastet oder erhoben werden. Er kann sich ihnen gegenüber positionieren und wer dann wen dirigiert, lässt sich nicht so leicht auszumachen.

Bei mir ist das anders. Beim Tennis oder beim Boulespielen z. B. merke ich schon auch, dass ich mal besser drauf bin und mal schlechter, dass ich mal keine Lust habe, mich anzustrengen oder nicht in meine Kraft komme. Aber es bin ich, der irgendwie will und ich kriege es nicht hin. Da ist sonst niemand. Mein Körper bin ich und mein Ichgefühl ist in meinem Körper. Deswegen käme ich auch nie auf die Idee, auf mich selbst einzuhamern, wenn ich mich ärgere. Dafür tut es beim Zahnarzt auch mir weh und nicht meinem Körper. Allerdings geht es mir besser, wenn ich mich mit dem Bohrer oder der Spritze zu identifizieren versuche und es so eher auf die handelnde als auf die erleidende Seite schaffe. Ich war von daher auch kein besonders geeignetes Objekt für Hypnose, konnte aber andere ganz gut bei Hypnosen anleiten.

Es zeigt sich mal wieder: Menschen sind wirklich verschieden und man muss für jeden die richtige Umgangsweise, die richtigen Konzepte finden, auch jeder mit sich selbst. Ich glaube, ich erzähle das alles auch, weil ich möchte, dass jeder Mensch mit seinen Selbstverständnissen und seinen Ich-Konzepten ganz individuell erfasst wird, dass wir die Ideen, die uns Schulen anbieten können, gerne als Anregungen und Beispiele nehmen, aber jeden in seiner Einzigartigkeit erfassen.

Diese undogmatische und nicht schematische Haltung habe ich insbesondere bei dem legendären Hypnotherapeuten Milton Erickson gelernt<sup>4</sup>. Hierzu eine Story: Wenn die Schüler Ericksons diesen mal wieder zu sehr drängten, ihnen Schemata für Beschreibung oder Behandlung von Patienten zu bestätigen, dann soll er sie vors Haus geführt haben. Dort zeigte er auf einige schlanke Bäume, die auf einem

---

<sup>4</sup> Ein Lehrseminar in Phönix, Arizona 1979. Ich bin darin der Siegfried. Milton H. Erickson: *Meine Stimme begleitet Sie überallhin*. Hrsg. von Jeffrey K. Zeig. Klett-Cotta, 1985 <http://www.amazon.de/begleitet-%C3%BCberallhin-Lehrseminar-Erickson-Humanwissenschaften/dp/360895015X>

Hügelrücken in einer Reihe standen, und erklärte. „Schaut diese Bäume! Der Wind kommt hier normalerweise von Westen. Daher sind diese Bäume leicht nach Osten gebeugt. Alle, bis auf diesen einen da. Und dieser eine kann Dein Klient sein.“

Dass so viele Schemata verwendet werden, hat vielleicht damit zu tun, dass sich Professionelle selbst verpflichten, sich in kurzer Zeit ein Bild vom Gegenüber zu machen und versuchen, alles aus der aktuellen Begegnung zu erschließen. Doch kann es erstens sein, dass die aktuelle Situation nicht die für das Anliegen entscheidenden Informationen liefert und zweitens hier überwertig Energie für das Sammeln und Interpretieren von Eindrücken aus der aktuellen Begegnung verwendet wird. Diese könnte für anderes aufgespart werden, weil die gewünschten Informationen oft direkt vom Gegenüber erlangt werden können, wenn man ihn nur fragt. Natürlich braucht es dafür geeignete Fragen und Sprachfiguren.

Ich halte viel von beziehungsstiftender bzw. klärender Meta-Kommunikation durch Austausch von Wesensinformationen und Gebrauchsanweisungen, z. B. in Beratungsbeziehungen. Ich beschreibe mich meinem Klienten nach dem Motto: Damit Sie mich und meine Verhaltensweisen besser einordnen können, möchte ich ihnen erläutern, wie ich funktioniere. Motto: „Wenn Sie Freude an mir haben wollen, bitte ich Folgendes zu beachten und zu prüfen, ob das für Sie passt! Bitte tun Sie dasselbe umgekehrt.“ Wir bemühen uns wechselseitig um artgerechten Umgang miteinander und erklären uns dafür unsere Eigenarten, soweit wir sie eben selbst verstehen.

Es erleichtert Beziehungen enorm, wenn man sich zunächst Austausch auf dieser Metaebene gönnt. Menschen lassen meist freimütig an Ihren Erfahrungen mit sich selbst teilhaben. Hier wird oft unnötig auf wertvolle Erfahrung verzichtet oder man verbraucht Zeit und Kraft für Experimentieren und wechselseitiges Erforschen, ohne dass dies wirklich für das gemeinsame Vorhaben wichtig sein muss. Natürlich bekommt man nicht immer verwertbare Informationen, bzw. muss selbst prüfen, was man bestätigt sieht und was sich dann doch anders darstellt. Wenn es zu Diskrepanzen kommt, hat man dann aber eine Basis, darüber zu sprechen, anstatt in den gemeinsamen Themen weiter zu machen. Allein der Verlauf dieser Metakommunikation gibt eine Menge Hinweise darauf, mit welchen Stilen der Wirklichkeitserzeugung man es zu tun hat und was miteinander möglich ist.

Dieser Ansatz geht von Beziehungen auf Augenhöhe aus. Inwieweit dies für psychotherapeutische Beziehungen gelten soll, ist eine gesonderte Frage, die je nach Klientel, Therapierichtung und Haltung der Therapeuten verschieden beantwortet werden kann. Vielleicht sollten wir gar keinen Kanon von Beschreibungen bestimmen, und auch die von den einzelnen Schulrichtungen angebotenen Schemata lediglich als Anregung nehmen. Das Wichtige ist, deren jeweils inhärente Logik, deren Implikationen und Konsequenzen zu verstehen und so ein Metabewusstsein entwickeln, aus dem heraus wir freimütig experimentieren und uns kollegial austauschen können.

*Wie würde ich mich nun selbst weiter beschreiben?*

Ich habe immer das Grundempfinden, der eine zu sein, wenn auch unterschiedlich gestimmt und im Wandel. Ich habe in den 1990er Jahren viel in Russland gearbeitet und war erstaunt über das mich anrührende Sentiment meiner russischen Freunde und darüber, dass ich mich in deren Kultur der Tischreden und Trinksprüche leicht bewegen konnte, obwohl ich mich nie vorher so erfahren hatte. In diesem anderen Kontext konnte ich neue Seiten an mir erfahren. Doch ich hatte nicht das Gefühl da gibt es einen Russenversther in mir, sondern das bin ich.

Ich kann auch mein Ich nicht auf Körperteile oder Stühle oder Rollen verteilen. Ich kann aber gut Trennlinien ziehen, was Themen, Inszenierungen und Rollen betrifft. Aber ich kann einen Rollenraum, eine Bühne betreten und die anderen Rollen und Bühnen hinter mir lassen. Wenn ich eine Rolle annehme, versammle ich mich leicht in dieser und verlasse andere Rollen und die dazu gehörenden Wirklichkeiten. Da wundere ich mich oft darüber, wie leicht das bei anderen nach meinem Empfinden durcheinandergeht oder wie schwer sie sich mit einem deutlichen Wechsel tun. Oft kleben sie noch lange an der vorigen Wirklichkeitsorganisation. Daher machen wir in der Weiterbildung von Professionellen am ISB viele Übungen mit Rollen- und Fokuswechseln und helfen oft mit Veränderungen des äußeren Settings nach, weil sonst diese Wechsel nicht jedem gelingen. Fokus-, Rollen- und Zeitdisziplin werden bei uns als wichtige Komponenten professioneller Steuerungsfähigkeit groß geschrieben.

### *Wie beschreibe ich mich in Beziehungen?*

Ich kann Nähe empfinden und gestalten, wenn wir beieinander sind. Wenn wir nicht beieinander sind, muss ich Bezogenheit bewusst halten, weil sie mir als Empfinden sonst verloren geht. Mir selbst fehlt das dann meist nicht, aber ich weiß, dass andere das leicht als Vernachlässigung erleben. Nah sein ist nicht meine spontane Seinsweise. Doch habe ich gelernt, mich nah sein zu lassen und davon berührt zu sein. Distanziert sein ist eher meine spontane Seinsweise. Das hilft beim Denken und bei einer gewissen Unbestechlichkeit. Auch stärkt es mich in einer Metakompetenz, mich nicht in Wirklichkeiten, ihren Plausibilitäten und Ergriffenheiten zu verlieren, sondern meist wach dafür zu bleiben, dass **es**, dass **ich** auch anders sein kann.

Aber es behindert mich auch beim Eintauchen, beim Aufgehen in Erlebensweisen, in Identitäten. Ich selbst und Partner erleben das manchmal als Verlust.

Fragen zu weiteren Dimensionen von Selbstbeschreibungen sind weiter unten zusammengestellt. Zunächst jedoch noch einige allgemeinere Überlegungen:

### **Meta-Betrachtungen**

Mir sind immer mehr Koordinaten eingefallen, die mir helfen, mich zu verstehen und vielleicht mich anderen verständlich zu machen. In manchen Koordinaten kann ich mich leichter lokalisieren, in manchen schwerer. Manche Koordinaten liefern mir Raster, die mich ansprechen, manche interessieren mich kaum. Doch auch das ist Selbstbeschreibung. Welche Koordinaten interessieren mich und welche nicht?

Das sagt ja auch etwas über einen Menschen und seine Beziehungen aus. Können Menschen gut miteinander, die sich für ganz verschiedene Koordinaten interessieren? Wenn der eine hauptsächlich nach gegenseitiger Begeisterung Ausschau hält, während die andere sich vornehmlich für Verlässlichkeit in Beziehungen interessiert, kann das schon auseinanderlaufen, auch wenn die jeweilige Art von Begeisterung und Verlässlichkeit noch völlig ungeklärt ist. Sagen bevorzugte und bedeutungslose Beschreibungskategorien nicht auch etwas über Identität und Passung in Beziehungen aus? Sagt es nicht viel über mich in der Beziehung, welche Kategorien, Sprachfiguren und Bilder anderen einfallen, welche Atmosphäre entsteht, wenn andere mich beschreiben oder auf meine Selbstbeschreibung reagieren?

### *Intuition und Spiegelung*

Dialoge über die Wirklichkeiten, die im Kontakt miteinander entstehen, machen Intuitionen übereinander dialogfähig. Frei nach Berne<sup>5</sup> sind Intuitionen Beurteilungen aufgrund sinnlicher Erfahrungen, oft ohne dass dem Beurteilenden bewusst ist, wie sein Urteil ausfällt und erst recht, ohne dass er weiß, wie es zustande kommt. Er handelt aber, als ob er all das wüsste. Seine Intuitionen zeigen sich also in seinem Erleben und Verhalten. Beides gilt es zu studieren, wenn jemand die intuitiven Urteile, aber auch das eigene intuitive Beurteilen näher kennenlernen will. Natürlich müssen die in anderen aufscheinenden Bilder und Beschreibungen über mich nicht treffend oder gar gerecht sein, doch erzeugen sie Wirklichkeiten und sind schon deshalb wert, erfahren und studiert zu werden.

Für Professionelle ist es essenziell, sich mit ihren Selbstbeschreibungen und damit, wie sie dabei erlebt werden und mit Reaktionen auf beides in den Wirklichkeiten anderer auseinanderzusetzen. Daher gehören *Spiegelungen* zum festen Repertoire in professionellen Weiterbildungen am ISB. Sie dienen gleichzeitig dazu, mehr von den dabei wirkenden Intuitionen zu verstehen und diese auf professionelle Kontexte auszurichten. Jeweils 4 Mitglieder der Weiterbildungsgruppen werden nach dem Zufallsprinzip zusammengestellt und teilen sich gegenseitig ihre Intuitionen übereinander mit. Zufällig deshalb, weil es nicht um Sympathie oder Nähe geht, sondern darum, in professionell vertrauensvoller Atmosphäre die Intuitionen auch von den Menschen zu erfahren, mit denen man nicht unbedingt leicht schwingt. Gerade diese Informationen fehlen oft und werden mangels Vertrautheit normalerweise nicht ausgetauscht.

Der Spiegelungsfokus wird meist an einem Thema der Weiterbildung orientiert, z. B. „Macht in professionellen Beziehungen“. Entsprechende Fragen laden zu Perspektiven des Intuierens übereinander ein. Etwa in einer Frage wie: „Wenn ich Dir als Vorgesetzter einen Auftrag erteilen müsste... “ oder „Wenn Du mein Steuerprüfer wärst... “.

---

<sup>5</sup>[022 Aus dem Bauch heraus: Intuition im prof. Umfeld - B. Schmid 2010](#)

Schmid/Gerard: Intuition und Professionalität – Systemische Transaktionsanalyse in Beratung und Therapie  
<http://www.carl-auer.de/programm/978-3-89670-649-2>

- Berne Eric 1991, Transaktionsanalyse der Intuition, Junfermann

### *Flyerarbeit*

Eine spezielle Form der Spiegelung ist die *Flyerarbeit*. Jeder stellt sich und seine beruflichen Fähigkeiten, die angebotenen Dienstleistungen oder die eigene Positionierung im Markt anderen vor. Diese begeben sich in relevante komplementäre Positionen und schildern ihre Eindrücke und Reaktionen aus diesen Perspektiven. Man bekommt also zur Selbstbeschreibung Spiegelung von einem Kunden, einem Kooperationspartner, einem Mitarbeiter, einem Auftraggeber, einem Projektverantwortlichen, einem Finanzier usw.

Im Zusammenhang mit Flyerarbeit wird oft deutlich, dass die Selbstbeschreibung oder die Fantasie, womit man andere gewinnen könnte, zunächst deutlich von dem abweicht, was man dann gespiegelt bekommt. Hierdurch ist man aufgerufen, „den Flyer“ mit der dahinterstehenden Person und ihrer Professionalität in Übereinstimmung zu bringen und zu aktualisieren. Oft fällt auf, dass Menschen meinen, sich aufpolieren oder mit modischen Attributen schmücken zu müssen, und gerade dadurch an Überzeugungskraft verlieren oder dass sie in ihrer Selbstbeschreibung hinter ihrer tatsächlichen Entwicklung hinterherhinken. Es ist, als würden sie - ohne es zu merken - veraltete Flyer austeilen, und sie wundern sich dann, dass sie nicht auf dem Stand ihrer Entwicklung wahrgenommen werden. Andere wiederum sind in ihrem Flyer ihrer tatsächlichen Entwicklung so weit voraus, dass dies als unseriös wahrgenommen wird, auch wenn die Beschreibungen ansprechend sind. Eine bescheidenere Version ist da dann überzeugender und für alle Beteiligten weniger anstrengend. Hier helfen Metabesprechungen, solche Dinge aufzudecken und Aufmerksamkeit auf die richtige Lernebene zu richten. Interessant ist, dass erst wenige Konzepte das Zusammenspiel von Entwicklung und Selbstbeschreibung zum Gegenstand haben. Das führt dazu, dass Menschen Weiterbildungen zum Kompetenzerwerb aneinanderreihen, wo bessere Selbstbeschreibungen im Kontext mehr bringen und weniger kosten würden.

Soweit konzeptionelle und didaktische Überlegungen zur Frage „Wie bin ich?“, ausgehend von einigen Selbstbeschreibungen des Autors. Nun folgen weitere Kategorien der Selbstbeschreibung, locker nebeneinandergestellt, zum Auswählen und Ergänzen empfohlen:

## **Kaleidoskop weiterer Koordinaten für Selbstempfinden und Positionierung in Beziehungen**

### **Die Theatermetapher<sup>6</sup>:**

#### *Ich und mein Ensemble*

Wenn es darum ginge, mein inneres Leben in Szene zu setzen und das Ganze würde durch ein Ensemble repräsentiert: Wer oder Was wäre dabei? Welche Typen fielen ins Auge?

#### *Ich, meine Bühnen und meine Requisiten*

In welcher Umgebung werde Ich am treffendsten in Szene gesetzt? Welche Bühnen und Requisiten sollten zur Verfügung stehen? Wie wäre die Bühne gestaltet, wie wäre sie eingerichtet? Welche Kostüme oder Accessoires wären vorhanden?

#### *Ich und Inszenierungen*

In welchen Genres, in welchen Storys, in welchen Rollen bin ich am meisten Ich? Wenn ich das Gefühl habe: Das bin nicht ich! Das passt auf keinen Fall! Welche Varianten fallen mir ein? Wenn es halb und halb passt. Wann wäre ich besser bei mir? Anderes Genre? Andere Bühne? Andere Rollen? Andere Storys?

#### *Ich und Regie*

Wenn ich auf meine Lebensinszenierungen schaue: Wie wird da Regie geführt? Eher systematisch? Eher impulsiv? Eher aus einem Guss? Eher mal so mal so? Wie könnte man die regieführende Instanz charakterisieren? Ist es eine Figur? Sind es mehrere? Wie spielen sie zusammen? Gibt es ein Regieteam? Wenn ja, wie agiert das?

#### *Ich und mein Körper*

Wenn ich ganz bei mir bin, mich in meinem Zentrum versammelt habe: Wo im Körper ist das? Wenn es in mir uneinheitlich zugeht: Wie ist das anders?

---

<sup>6</sup> Schmid 2001a – zusammen mit Katja Wengel: Die Theatermetapher: Perspektiven für Coaching und Personalentwicklung.

Profile – Internationale Zeitschrift für Veränderung, Lernen, Dialog, 01/01, 81-90S

Gibt es Zustände meiner selbst, die ich anders empfinde und anderen Körperbereichen zuordne?

Gibt es verschiedene Ichs, die ich körperlich zuordnen kann?

### *Ich und mein Stil<sup>7</sup>*

Wenn meine Freunde wissend lächeln: Das ist ganz typisch für Dich!

Um welche Szene handelt es sich? Woran denken sie? Was ist vorausgegangen?

Welches Bild hast Du selbst dafür?

### *Ich und mythische Figuren<sup>8</sup>*

Wenn ich an Stücke aus der Literatur, aus Erzählungen, aus Filmen denke: Wobei bin ich besonders berührt? In welchen Figuren spüre ich Ähnlichkeit zu mir? Wie könnte man deren Schicksal oder Lebensweg charakterisieren?

## **Ich und Intensität<sup>9</sup>**

### *Intensitätsverstärkung*

Wenn es intensiv emotional werden könnte: Gehe ich da leicht mit? Dämpfe ich eher ab oder heize ich eher noch an? Wenn es intensiv wird: Wie finde ich dann eher zu mir? Wie verliere ich mich eher?

### *Intensitätsverminderung*

Wenn es feinsinnig und eher ruhig werden könnte: Gehe ich da leicht mit? Will ich da lieber mehr Intensität oder möchte ich es eher noch stiller werden lassen?

Wenn es still wird: Wie finde ich dann eher zu mir? Wann verliere ich mich eher wieder?

### *Ich, DU und Themen<sup>10</sup>*

Wenn ich auf meine Interessen, mein Engagement schaue: Sind es eher Themen und Inhalte oder eher die anderen Menschen, die mir liegen müssen, damit ich mich gerne engagiere? Wo bin ich toleranter? Wenn es mit Themen und Vorhaben schwierig wird,

---

<sup>7</sup>  [136 Priming - Prägende Einflüsse, Innere Bilder und Schlüsselerzählungen - B. Schmid 2010](#)

<sup>8</sup>2001e: Persönlichkeit im Beruf als Erzählung, Vortrag anlässlich des Weltkongresses für systemisches Management, 1.-6. Mai in Wien. Studienschrift des Instituts für systemische Beratung, Wiesloch, 31 Seiten.

*Die DownloadBar – Das E-Publishing Angebot des Carl-Auer Verlags (2006*

<sup>9</sup>[Intensitätsverstärker und Intensitätsminderer - Bernd Schmid - 00:11:01](#)

<sup>10</sup> [033 Ich-Du und Ich-Es-Typen - B. Schmid u. W. Jokisch 1998](#)

mir aber die Beziehungen angenehm sind oder eher, wenn die Beziehungen schwierig werden, aber die Themen vorankommen?

### *Ich, Dabeisein und Distanziertheit*

Was fällt mir spontan leichter: Mich in Erleben einzulassen, von den Geschehnissen, in Beziehungen hineingezogen zu werden?

Oder: Abstand zu halten, mich mit Bedacht und Maß zu beteiligen? Was fehlt mir eher mal? So richtig in meinem Erleben aufgehen zu können? Den Kopf oben zu halten und lieber selbst Weichen zu stellen? Was stimmt eher oder: Wann stimmt was eher: „Ich verhake mich leicht, beiße mich fest...“ oder „Ich „kupple leicht aus“, stelle alles in Frage...“?

### *Ich, Integration und Integrität*

Wenn ich nicht so recht zu mir finde, woran liegt das eher: Dass ich die Dinge nicht mehr unter einen Hut kriege, dass ich meine Strebungen, meine Inhalte, meine Beziehungen nicht mehr so recht geregelt bekomme?

Oder dass ich in dem, was ich tue und erlebe, mich nicht so recht spüren und erkennen kann? Also darin nicht so recht zu mir finde?

Was gilt eher für mich und mein gegenwärtiges Leben: Auch wenn ich nicht alles so gut zusammenkriege, so sind es doch im Wesentlichen die richtigen Dinge, mit denen ich mein Leben verbringe?

Oder: Auch wenn die Dinge an sich gut zu mir passen, kriege ich sie doch kaum zusammen?

Was zu richten fällt mir leichter? Was schwerer? Dinge zusammenzufügen? Das für mich Passende zu finden?

### *Milieu<sup>11</sup>*

In welchem Milieu fühle ich mich zugehörig und zuhause? In welchen Kreisen bewege ich mich selbstverständlich? In welchen bleibt es anstrengend? In welche komme ich nicht rein?

---

<sup>11</sup>Die Milieu-Perspektive im Coaching - Betrachtungen einer beruflichen Partnerschaft und ein Fragebogen in: Buer/Schmidt-Lellek 2011 (Hrsg.): "Life-Coaching in der Praxis" Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht  
Und [323 Milieu - ein wenig beachteter Faktor im Coaching - B. Schmid 2007 2010](#)

*Weitere:*

Ich und meine Stimmung, meine Stunde, meine Jahreszeit.....

Landkind? Stadtkind?

Bin eher sesshaft oder gerne auf Tour... ?

Habe jede Geselligkeit gerne, bin eher sehr wählerisch?

Ich mag es fein und „kultiviert“ / mag es deftig und hemdsärmelig... ?

Ich und meine inneren Nächsten, die die mir fern und fremd sind... ?

Am besten komme ich zu mir, wenn... Ich erhole mich am leichtesten, wenn...

Mit welcher Art Mensch kann ich gut? Wie und als wer fühle ich mich dann?

Mit welchen Menschen wird es schwierig? Worin sind diese anders?

Am meisten nervt mich, wenn...

Am leichtesten gewinnen lasse ich mich, wenn...

Welche Szenen aus meinem Leben beschäftigen mich immer wieder?

Welche Momente rühren mich besonders?

Denker / Fühler?

Wahrnehmer / Ahner?

Extravertiert / Introvertiert?