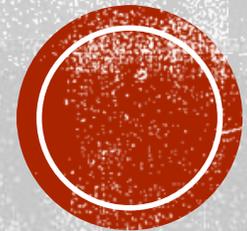


# MENSCHEN KOMPETENT FÜHREN - SELBSTKENNTNIS

Düsseldorf 21/22.10.2013





# ZURÜCK ZUM URSPRUNG: JESUS ÄHNLICHER WERDEN...



# JESUS ÄHNLICHER WERDEN...

## 1. Mose 1,26-27

- 25 Gott machte alle Arten von wilden Tieren, von Herdenvieh und von allem, was sich auf der Erde regt. Gott sah es an: Es war gut.
- 26 Dann sprach Gott: "Lasst uns Menschen machen als Abbild von uns, uns ähnlich. Sie sollen über die Fische im Meer herrschen, über die Vögel am Himmel und über die Landtiere, über die ganze Erde und alles, was auf ihr kriecht!"
- 27 Da schuf Gott den Menschen nach seinem Bild, als sein Ebenbild schuf er ihn. Er schuf sie als Mann und Frau.



# JESUS ÄHNLICHER WERDEN...

## 2. Kor 3,18

- 18 Ja, wir alle sehen mit unverhülltem Gesicht die Herrlichkeit des Herrn. Wir sehen sie wie in einem Spiegel, und indem wir das Ebenbild des Herrn anschauen, wird unser ganzes Wesen so umgestaltet, dass wir ihm immer ähnlicher werden und immer mehr Anteil an seiner Herrlichkeit bekommen. Diese Umgestaltung ist das Werk des Herrn; sie ist das Werk seines Geistes.



# JESUS ÄHNLICHER WERDEN . . .

## Eph 4,15-16

- 15 Lasst uns aber wahrhaftig sein in der Liebe und wachsen in allen Stücken zu dem hin, der das Haupt ist, Christus,
- 16 von dem aus der ganze Leib zusammengefügt ist und ein Glied am andern hängt durch alle Gelenke, wodurch jedes Glied das andere unterstützt nach dem Maß seiner Kraft und macht, dass der Leib wächst und sich selbst aufbaut in der Liebe.



# JESUS ÄHNLICHER WERDEN...

## 1. Tim 1,15

- Das Ziel jeder Weisung und Unterweisung ist aber die Liebe, und zwar Liebe aus reinem Herzen, gutem Gewissen und ungeheucheltem Glauben.



# PERSÖNLICHKEIT

## ❖ Biblisches Menschenbild

→ Herz

→ Schöpfung/Prägung

❖ Definition in der Psychologie: „Als Persönlichkeit werden nach der allgemein verbindlichen Definition alle prägenden Eigenschaften eines Menschen bezeichnet. Die Persönlichkeit lässt sich nicht gleichstellen mit den Begriffen „Charakter“ oder „Temperament“, weil diese nur einen Teil der Gesamtpersönlichkeit darstellen.“  
(Zitat, Fernuni Hagen)



# PERSÖNLICHKEIT

## ❖ Die eigene Persönlichkeit kennenlernen...

- → Hebr 4,12-13
- → Gemeinschaft

## ❖ Persönlichkeitstest

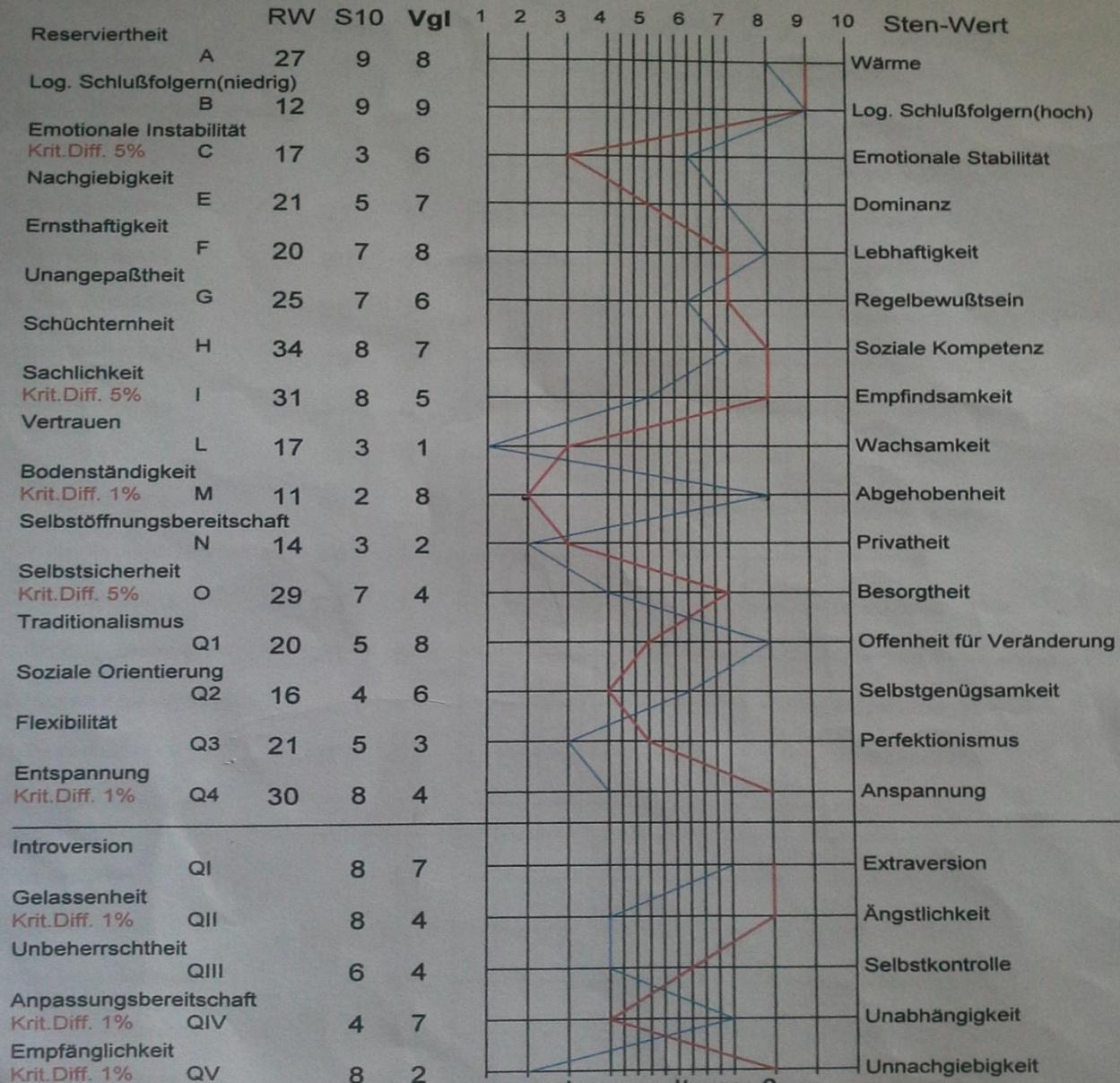
**„Nicht WER bin ich, sondern WIE verhalte ich mich in verschiedenen Kontexten“**

- DISG-Persönlichkeits-Profil
- Myer-Briggs-Typenindikator (M BTI)
- Enneagramm
- 16 Persönlichkeits-Faktoren-Test (16-Pf-R)



Daniela Brück(Vgl)

Michael Brück(Vgl)



ausgelassene Items: 0

Antwortstile IM-Wert(Sten): 5 / 9    AK-Wert (PR): 9 / 11    IF-Wert (PR): 76 / 67

Profildifferenz auf 1%-Niveau signifikant ( 50.2 )



# DAS HERZ



# **SPR 4,23**

**Mehr als alles achte auf dein Herz, denn aus ihm strömt das Leben.**

- **Herz im hebr. Sitz der Gedanken, der Gefühle, des Willens und des Handelns**



# SPR 4,23

- ❖ Mehr als alles andere achte auf deine Gedanken
- ❖ Mehr als alles andere achte auch deine Gefühle
- ❖ Mehr als alles andere achte auf deinen Willen
- ❖ Mehr als alles andere achte auf deine Handeln



# 4 GRUPPEN VON GEFÜHLEN

## ❖ Zuneigungsgefühle

- Liebe, Sympathie, Mitgefühle, Stolz, Hoffnung, Sehnen, Überraschung, Schreck

## ❖ Abneigungsgefühle

- Ekel, Abscheu, Verachtung, Ärger, Wut, Zorn, Angst, Hass, Eifersucht, Neid



# 4 GRUPPEN VON GEFÜHLEN

## ❖ Gefühle des Wohlbefindens

- Lustgefühl, Genusserleben, Freude, Zufriedenheit, Erleichterung, Entspanntheit, Glück

## ❖ Gefühle des Unbehagens

- Niedergeschlagenheit, Missmut, Trauer, Kummer, Scham, Schuldgefühle, Langeweile, Müdigkeit, Leere, Anspannung, Nervosität, Unruhe Stress, Einsamkeitsgefühle



# VOM KÖRPERLICHEN ERLEBEN ABHÄNGIGE GEFÜHLE

❖ Hungergefühl

❖ Durstgefühl

❖ Müdigkeitsgefühle

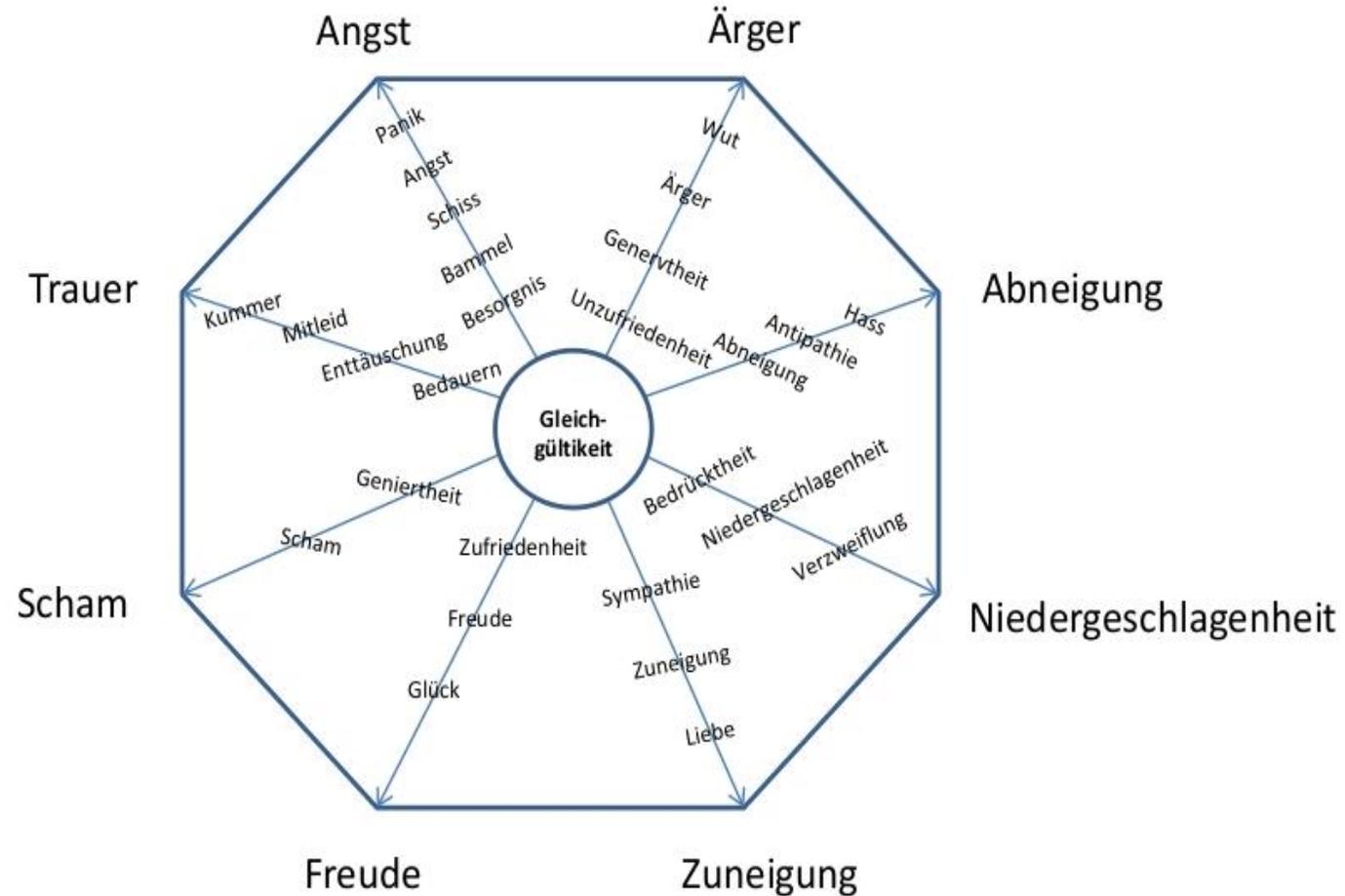
❖ Sexualität

❖ Schmerzgefühle



# GEFÜHLSTERN

(STAVEMANN 2002)



# MK 7,14

- 14 Dann rief Jesus die Menge wieder zu sich und sagte: »Hört mir alle zu, damit ihr versteht, was ich sage!
- 15 Nichts, was von außen kommt / 6, kann den Menschen ´in Gottes Augen` unrein machen. Unrein macht ihn vielmehr das, was aus ihm selber kommt.«
- 17 Als Jesus sich von der Menge zurückgezogen hatte und ins Haus gegangen war, fragten ihn seine Jünger nach dem Sinn dieses Ausspruchs / 8.
- 18 »Dann habt ihr also auch nichts begriffen?«, erwiderte er. »Versteht ihr denn nicht, dass nichts, was von außen in den Menschen hineingelangt, ihn unrein machen kann?«
- 19 Es gelangt ja nicht in sein Herz, sondern in den Magen und wird dann wieder ausgeschieden.« Damit erklärte Jesus auch, dass alle Speisen ´vor Gott` rein sind.
- 20 »Was aus dem Menschen herauskommt, das macht ihn unrein«, fuhr er fort.
- 21 »Denn von innen, aus dem Herzen des Menschen, kommen Gedanken, die böse sind – Unzucht, Diebstahl, Mord,
- 22 Ehebruch, Habgier, Bosheit, Hinterlist, Zügellosigkeit, Missgunst, Verleumdung, Überheblichkeit und Unvernunft.
- 23 All dieses Böse kommt von innen heraus und macht den Menschen ´in Gottes Augen` unrein.«



# BSP. GEFÜHLE IM LEBEN JESUS

- ❖ Freude: Lk 10, 17-24, Aussendung der Zwölf
- ❖ Trauer/Zorn: Joh 11, 17-34, Lazarus
- ❖ Angst/Trauer: Mt 26, 36-46



# DIE MACHT DER GEDANKEN

- Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er ihn nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen ihn. Und was? Er hat ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von ihm ein Werkzeug borgen wollte, er gäbe es ihm sofort. Und warum sein Nachbar nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen ausschlagen? Leute wie der Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet der Nachbar sich noch ein, er sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's ihm aber wirklich. Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er „Guten Morgen“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Sie können Ihren Hammer behalten, Sie Rüpel!“



# LUTHER (BRIEF AN JONAS V. STOCKHAUSEN 22.NOV.1532):

- „Aber der allerbeste Rat ist, wenn ihr nicht überall mit dem Teufel kämpfen möchtet, könntet ihr die schwermütigen Gedanken verachten und tun, als fühltet ihr sie nicht, und gedächtet immer etwas anderes und sprecht also zu ihm: Wohl an Teufel, lass mich ungeplagt, ich kann jetzt nicht deiner Gedanken warten, ich muß reiten, fahren, essen, trinken, dies oder das tun, ich muss also fröhlich sein, komm Morgen wieder...“



# LUTHER

(BRIEF AN MATHIAS WELLER, 7. OKT. 1534)

- „Also müßt ihr euch wider ihn setzen lernen und nicht gestatten, wie er euch Gedanken mache. Denn wo ihr einen Teufel einlasset und zuhört, so treibt er wohl zehn Gedanken hinnach, bis er euch übermanne. Darum nicht besser, denn flugs den ersten auf die Schnauzen geschlagen. Wie jener Ehemann täte, wenn sein Weib anfängt zu nagen und zu beißen, nahm er die Pfeifen unter dem Gürtel herfür und pfiff getrost-da wart sie zuletzt so müde, daß sie ihn zufrieden ließe: Also greift auch ins Regal (Register) oder nehmet gute Gesellen und singet dafür, bis ihr lernt ihn zu spotten“



# ZUSAMMENHANG ZWISCHEN GEDANKEN & GEFÜHLEN

Unsere Gefühle werden durch die Art und Weise unseres bewussten oder unbewussten Denkens und Einschätzens unsere verinnerlichten oder spontanen Werturteile gesteuert.

( Staveman, 2002)



# ZUSAMMENHANG ZWISCHEN GEDANKEN & GEFÜHLEN

Je extremer dabei die  
Einschätzung eine Situation, Person  
oder Sache ausfällt, umso  
ausgeprägter ist das daraus  
hervorgehende Gefühl

(Staveman, 2001)



# ZUSAMMENHANG ZWISCHEN GEDANKEN & GEFÜHLEN

Gefühle werden durch die eigenen Bewertungen und Einstellungen bestimmt. Möchte man sie verändern, so kann man das durch eine entsprechende Änderung der gefühlsbestimmenden Gedanken erreichen.

( Staveman, 2002)



# BIBELSTELLEN:

## Röm 12,2

- Richtet euch nicht länger nach `den Maßstäben` dieser Welt, sondern lernt, in einer neuen Weise zu denken, damit ihr verändert werdet und beurteilen könnt, ob etwas Gottes Wille ist – ob es gut ist, ob Gott Freude daran hat und ob es vollkommen ist

## Eph 4,23-24

- 23 Und ihr wurdet gelehrt, euch in eurem Geist und in eurem Denken erneuern zu lassen
- 24 und den neuen Menschen anzuziehen, der nach Gottes Bild erschaffen ist und dessen Kennzeichen Gerechtigkeit und Heiligkeit sind, die sich auf die Wahrheit gründen?

## 2. Kor 10,5

- ...und nehmen gefangen alles Denken in den Gehorsam gegen Christus.



# UMDENKEN



# UMDENKEN

- ❖ Identifikation der Gedanken
- ❖ Prüfung der Gedanken in der Realität/Gottes Perspektive-Gottes Willen
- ❖ Wie haben sich die geprüften Gedanken entwickelt?
- ❖ Entscheidung: Will ich diesen Gedanken wirklich denken? Entsprechend der Entscheidung handeln.
- ❖ STOPP oder kommen und gehen lassen
- ❖ Die neuen Gedanken mit einem positiven Ergebnis verbinden



# INNERES TEAM



Abb. 68: Die innere Bühne mit Vordergrund,  
Hintergrund und Untergrund

aus Schulz v. Thun: Miteinander Reden 3



# BEISPIEL: „HENRI'S ANRUF“



# BEISPIEL: „HENRI'S ANRUF“



Team-Spieler 2 & 3:  
„Mr Angst“ &  
„Mr Ichkannichtanrufen“



# BEISPIEL: „HENRI'S ANRUF“



Teamplayer 4:  
„Big Henri“



# BEISPIEL: „HENRI'S ANRUF“



„Big Henri“ als Regisseur  
seines „Inneren Teams“

