



Reiner App

Profil

Impulse, das Wesentliche zu zeigen

DFE



www.impulshefte.de

Reiner App: Profil – Impulse, das Wesentliche zu zeigen
Impulsheft Nr. 50
© 2011 Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com
Fotos: photocase.com - secretgarden (1), cw-design (2), jadon (5), marshi (7),
3quarks (9), traumfaengerin (11), Cernasite (13), skyla80 (15), Kaisers Königin (17),
la dina (21), Knipsermann (23), kallejipp (25), Jenzig71 (27), sylvi.bechle (29);
[flickr.com/creativecommons](https://www.flickr.com/photos/creativecommons/) - roblisameehan (19)

Lektorat: Kerstin Hack

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

ISBN: 978-3-86270-078-3

ISBN eBook 978-3-86270-079-0; eBook-PDF: -081-3; Smartphone-App: -080-6

Zitate stammen u.a. aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth, 2008.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
dte@chrismedia24.de

Mehr Inspiration und weitere Impulshefte unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de



Profil – Impulse, das Wesentliche zu zeigen

Um sich zu verwirklichen, muss der Mensch vor allem seinem tiefsten, wahrsten Ich treu bleiben. —Weisheit

Ein Ich haben wir alle. Es sollte Wegweiser und unerschöpfliche Energiequelle sein. Doch die Stimme im Inneren hören wir oft nicht mehr. Sie wird übertönt. Vom Lärm der Zeit, von den zahllosen Erwartungen, die andere und wir selbst an unser Ich stellen.

Wir spüren die Distanz zu unserem Ich schmerzhaft. Dies ist der tiefere Grund dafür, dass unsere Zeit zur Inszenierung neigt. Wir leben in einer Medien- und Casting-Gesellschaft. Jeder spürt den Zwang zur Selbstdarstellung. Jung zu sein und schlau und schön. Besser zu sein als andere. Mehr und Schöneres zu besitzen.

Den inneren Mangel versuchen wir im Äußeren aufzufüllen. Das muss scheitern. Wir müssen wieder lernen, uns aufs Wesentliche zu konzentrieren. Auf den Kern unseres Selbst.

Dieses Heft gibt dir Impulse, dein persönliches Profil zu entdecken, zu entwickeln und zu zeigen. Damit wirst du nicht überall Applaus ernten. Darum geht es auch nicht. Wer sich zum eigenen Profil bekennt, der hat sich auf einen spannenden Weg gemacht – auf den Weg zu sich selbst. Mehr als bei jeder anderen Reise kommt es bei dieser darauf an, dass der Weg dein Ziel ist. Erst dann wirst du das richtige Tempo finden. Versuche also nicht, andere zu beeindrucken. Die Anerkennung und Wirkung wird sich automatisch einstellen, wenn du dich auf dich selbst und die Entwicklung deines Profils konzentrierst. Die Freude und Zufriedenheit, die du dabei empfindest, werden dich tragen. Dieses Impulsheft ist klein und kompakt. Es soll deine Schritte nicht beschweren, sondern ein individueller und treuer Reisebegleiter sein.

—*Reiner App*



Tipps zur Anwendung

In den folgenden sieben Kapiteln bekommst du Anregungen zu den wichtigsten Faktoren für die Entwicklung deines Profils. Zu manchen Ebenen wirst du leichter Zugang finden als zu anderen. Widme dennoch jedem Bereich nach und nach ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit.

- Lass dir beim Lesen Zeit. Nur so lässt du die Inhalte auf dein Inneres wirken.
- Sei neugierig. Betrachte die Reise in dein Inneres als dein spannendstes Abenteuer.
- Nimm die Entwicklung deines Profils ernst, aber nicht zu ernst. Lach auch mal über deine Schwächen.
- Tausch dich regelmäßig mit einem guten Freund vertrauensvoll über deinen und seinen Weg zum Ich aus.
- Verzeih dir und anderen, das löst deine Blockaden. Du kannst dafür das Impulsheft *Vergebung* durcharbeiten.

Authentizität



1

Ich kenne keinen sicheren Weg zum Erfolg, aber einen sicheren Weg zum Misserfolg: Es allen recht machen zu wollen. —Platon

Echt sein, kernig sein – diese Sehnsucht steckt tief in uns. Wie schwierig es damit bestellt ist, zeigt eine kurze Suche im Internet. Die Vokabel »authentisch« ergibt über fünf Millionen Treffer, das englische Pendant bringt es gar auf über 75 Millionen. Von der Jeans übers Mittagsmenü bis zum Urlaub wird so gut wie alles als »authentisch« angepriesen.

Dein eigener Entdecker sein

Jeder will unverwechselbar sein. Und allzu viele geben vor, genau zu wissen, wie das funktioniert. Lass dich davon nicht irritieren. Jeder, der dir sagt, was angeblich authentisch für dich sein soll, lügt. Denn das kannst nur du selbst herausfinden. Du musst dein eigener Entdecker sein.



Das Zauberwort »Authentizität« hat im Massengebrauch seine Zauberkraft verloren, weil man sie als erkaufbar darstellt. Doch: Authentizität kann gar nicht programmierbar oder gar kopierbar sein. Ihr Kern ist die Einzigartigkeit – anders zu sein als andere.

Sich von fremden Erwartungen lösen

Wer authentisch sein will, der darf sich nicht daran orientieren, was für andere authentisch ist. Und erst recht nicht daran, was andere für ein Verhalten von ihm erwarten. Unsere Partner, Freunde und Eltern – sie alle hegen ausgesprochen oder unausgesprochen Erwartungen uns gegenüber. Solange sie keinen massiven Druck ausüben, ist das auch nicht schlimm. Leider ersehnen wir selbst oft nichts mehr, als ihren Wünschen zu entsprechen. Das birgt aber die Gefahr, dass später auf unserem Grabstein steht: »Mein Leben hat allen gefallen. Nur mir nicht.«

*Niemand darf seine Wurzeln vergessen.
Sie sind der Ursprung des Lebens. —Federico Fellini*

Der Maler Caspar David Friedrich hat in seiner Kunst viele markante Charaktere verewigt. Meist waren es Bäume. Knorrige Eichen zum Beispiel. Sie sind ein Musterbild starker Individuen. Die Bilder zeigen uns: Wer ein ausgeprägtes Profil besitzen will, braucht kräftige Wurzeln.

■ Wo stehst du?

Im Zeitalter von Fernreisen und Partnerbörsen scheint grenzenlose Flexibilität zu herrschen. Vielleicht hat dich das Leben weg von deiner Heimat geführt. Vielleicht hast du deinen Beruf gewechselt. Oder einen neuen Lebenspartner gefunden. Doch etwas von früher ist geblieben. Wo stehst du? Diese Frage der Studentenbewegung gilt es neu zu interpretieren: Mach dir klar, wo deine Wurzeln liegen.



Wurzeln geben Halt und versorgen mit Energie. Sie ermöglichen Wachstum in neue Regionen. Viele Menschen übersehen diesen Zusammenhang. Sie sehnen sich nach Freiheit und zugleich leiden sie unter der Haltlosigkeit. Steh zu deiner Vergangenheit. Mach dir klar, dass du über begrenzte, aber dennoch über vielfältige Möglichkeiten verfügst. Das gibt deiner Entwicklung Perspektive.

■ Keine Lebensgeschichte ist langweilig

Manche Menschen schämen sich ihres Dialekts und ihrer Herkunft. Andere halten ihren Beruf für langweilig oder ihre Lebenssituation. Das ist nie der Fall. Glücklicherweise interessiert Menschen nichts so sehr wie Menschen. Jeder Mensch ist fasziniert, wenn er tieferen Einblick in das einzigartige Leben eines anderen Menschen bekommt. Langweilig ist deshalb keine einzige Lebensgeschichte – wenn sie gut, aufrichtig und spannend erzählt ist.



Ganz praktisch

Das ist mir an meinem Profil besonders wichtig:

Diese Übungen möchte ich in meinen Alltag integrieren:

Folgendes möchte ich akzeptieren/mir selbst vergeben:

Mehr über mich

Als Berater unterstütze ich Menschen, Organisationen und Unternehmen darin, ein starkes Profil zu entwickeln. Damit sie andere Menschen gewinnen.

Infos: www.reinerapp.de

Kontakt: app@reinerapp.de





Martin Buchwitz
Klar führen

Menschen wirksam begleiten, 40 Seiten

Dieses Quadro zeigt auf, dass und wie gute Führung machbar ist. Ideal für alle, die andere positiv prägen und klare Führung leben wollen.

Quadro Nr. 19 4,00 €



Christoph Schalk
Weisheit entwickeln

Krisen meistern und belastbar werden, 40 Seiten

Weisheit hilft dabei, Krisen und Tiefschläge im Leben zu überwinden. Die gute Nachricht: Lebensweisheit kann man lernen!

Quadro Nr. 18 4,00 €



Kerstin Hack
Coaching Basics

Menschen begleiten und fördern, 40 Seiten

Fragetechniken und Methoden für erfolgreiches Coaching. Ideal für alle, die Menschen in Wachstums- und Veränderungsprozessen begleiten.

Quadro Nr. 14 4,00 €

Impulshefte als Apps: www.textunes.de

Profil

Eigentlich bin ich ganz anders, nur komm ich so selten dazu. —Ödön von Horváth

Die Sehnsucht nach Authentizität ist tief in uns verankert. Doch wir sind ständig mit unterschiedlichsten Erwartungen konfrontiert. Der Wunsch, ihnen zu entsprechen, hindert uns, unsere Individualität zu leben.

Dieses Impulsheft zeigt, wie du dein Ich neu entdecken und ein unverwechselbares Profil entwickeln kannst. Es begleitet dich auf der Suche nach deinen ganz persönlichen Werten und hilft dir, Äußeres und Inneres in Balance zu bringen.

Ideal für alle, die zu sich kommen und bei sich bleiben wollen.

 **mpulsheft**

DTE
Down to Earth



ISBN 978-3-86270-078-3



9 783862 700783