

Mira Mühlenhof

Key to see®



Menschenkenntnis
ist der Schlüssel zu
gelingenden Beziehungen

KNAUR*

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Copyright © 2014 der deutschsprachigen Ausgabe bei
Knaur Verlag. Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Illustrationen Innenteil: Vanessa Locke

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München

Satz: Daniela Schulz, Puchheim

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65545-0

Inhalt

Unser Gefängnis	9
Gebrauchsanleitung für die Key to see®-Methode	10
Zur Handhabung dieses Buches	11
Vorwort	
Zwei Erkenntnisse vorab	13
KAPITEL 1: Meine Beziehungen und ich	25
Du und ich für immer. Immer?	25
Was haben meine Liebesbeziehungen mit mir zu tun?	29
Der geheime Code für gelingende Beziehungen	32
Traumprinz, Traumprinzessin gesucht	35
Meine und deine Bedürfnisse	38
Wer ist wirklich gut für mich?	40
Das Gesetz der Anziehung	43
KAPITEL 2: Der blinde Fleck	50
Die Theorie des blinden Flecks	50
Wie entstehen blinde Flecke?	53
Selbstbild versus Fremdbild	56
Der blinde Fleck und die Key to see®-Methode:	
Der Schlüssel zum Sehen	61
KAPITEL 3: Maschinen oder:	
Was uns im Leben wirklich antreibt	68
Eine Reise zu uns selbst	68
Was uns antreibt	72
Die Maschinen und ihre Eigenschaften:	
Beispiele aus dem Coaching	75
Welche Maschine treibt mich an?	81
Die innere Balance	88
Weg mit dem Deckel oder ... Krisen-Prävention	95

KAPITEL 4: Die Bedeutung von Fabeln und Bildern	105
Tiere als Spiegel charakterlicher Stereotype	105
Vom Tier zum Menschen	108
KAPITEL 5: Von der Maschine zum Verhalten	116
Unsere unbewusste Motivation	116
Von der Motivation zum Typ	121
KAPITEL 6: Die Skalierung des Lebens	136
Sind wir immer gleich?	136
Untypische Momente	139
KAPITEL 7: Die Maschinen und ihr Treibstoff: Die Rolle der Leidenschaften	142
Die Geschichte der Leidenschaften	142
Welcher Treibstoff für welche Maschine?	144
KAPITEL 8: Zwischenstation: Wo stehen wir gerade?	150
Mehr Fremdbilder	150
Was die Maschinen bewirken	151
KAPITEL 9: Kröten schlucken und sich selbst neu kennenlernen	157
Durchaus hartnäckig	157
Weg mit dem Deckel	158
Welche Kröte darf es sein?	169
KAPITEL 10: Selbstporträts: Was uns die Erfahrungen anderer sagen können	181
So bin ich!	181
Maschine Kampf	182
Maschine Liebe	187
Maschine Harmonie	192

Maschine Erfolg	196
Maschine Individualität	203
Maschine Macht	211
Maschine Wissen	219
Maschine Perfektion	223
Maschine Sicherheit	228
Maschine Spaß	233

**KAPITEL 11: Umkehr: Wie wir unseren
Leidenschaften begegnen können**

	242
Schluss mit dem Mangel	242
Das Gegenteil der Leidenschaft	246
Umkehrung ist Heilung	257

**KAPITEL 12: Die Chemie zwischen Menschen:
Von wem wir uns angezogen fühlen**

	259
Fünf aus neun	259
Wer mit wem?	264

Nachwort	268
Das Enneagramm	268
Meine Vision	270
Wer coacht den Coach	274
Ich will so bleiben, wie ich bin	277
Danke	281

Anhang	284
Literaturempfehlungen	284
Die Key to see®-Akademie	285
Anmerkungen	287

Unser Gefängnis

»Ein Zinnschmied war zu Unrecht ins Gefängnis gesperrt worden und auf scheinbar wunderbare Weise daraus entkommen. Jahre später wurde er gefragt, wie ihm die Flucht gelungen sei. Er erzählte: Seine Frau, eine Weberin, hatte den Bauplan seines Zellenschlosses in den Teppich eingewebt, auf dem er fünf Mal täglich seine Gebete verrichtete. Als er erkannte, dass das Muster im Teppich seine Zelle darstellte, traf er mit seinen Gefängniswärtern eine Absprache: Sie sollten ihm Werkzeug besorgen, und er würde kleine Kunstgegenstände herstellen, die sie mit Gewinn verkaufen konnten. Aber er benutzte das Werkzeug auch, um einen Schlüssel herzustellen, der ihm eines Tages die Flucht ermöglichte. Die Moral dieser Geschichte: Wenn wir nur den Bauplan des Schlosses kennen, das uns eingesperrt hält, können wir auch den Schlüssel anfertigen, der es öffnen wird.«

*Idris Shah (1924–1996),
nacherzählt von Sandra Maitri*

Dieses Buch kann der Schlüssel sein:
Der Key to see.

Gebrauchsanleitung für die Key to see®-Methode

Was hält uns eigentlich davon ab, glücklich und zufrieden durchs Leben zu gehen? Beziehungen zu führen, die uns nähren, in denen wir uns wohl und getragen fühlen? Dieses Buch liefert Antworten. Aber Achtung: Es werden nicht die Antworten sein, die Sie vielleicht erwarten. Keine Antworten, die Sie wirklich hören wollen.

Die meisten Probleme in unserem Leben und in unseren Beziehungen entstehen dadurch, dass wir uns selbst ganz anders sehen, als andere das tun. Wer hat recht? Wir gehen natürlich davon aus, dass wir das sind. Dass die anderen mit ihrer Einschätzung völlig falschliegen und schlichtweg keine Ahnung von uns haben. Aber stimmt das? Sind wir nur von Anfängern in Sachen Menschenkenntnis umgeben?

Wenn es Ihnen gelingt, sich auf dieses Buch einzulassen, werden sich viele Ihrer inneren Blockaden schlagartig lösen. Sie werden entspannter und gleichzeitig kraftvoller sein. Und Ihr neues Selbstbild wird nicht ohne Wirkung bleiben: Sie werden mehr Erfolg im Beruf haben und erfüllte Partnerschaften leben, relaxte Eltern sein und einer glücklichen Zukunft entgegenblicken.

Klingt wie Hexenwerk? Ist es nicht. Die Key to see®-Methode bedeutet durchaus Arbeit. Sie müssen damit rechnen, von Erkenntnissen getreten zu werden. Und wie es so ist mit Tritten: Die können weh tun. Der Prozess der Selbsterkenntnis fordert Sie heraus, auch unangenehme Wahrheiten über sich selbst herauszufinden, diese anzuerkennen und vielleicht sogar lieben zu lernen.

Zur Handhabung dieses Buches

Sie halten ein Buch in den Händen, das Ihnen einen leichten, durchaus humorvollen Zugang zur Selbsterkenntnis ermöglichen soll. Es bezieht sich auf Erkenntnisse der humanistischen Psychologie und der Sozialpsychologie, ist jedoch kein wissenschaftliches Buch – vielmehr beruht es auf Beobachtungen und Erfahrungen. Ich habe versucht, archetypische Bilder in eine moderne Alltagssprache zu übersetzen, und möchte Sie dabei unterstützen, Ihre eigenen inneren Bilder, die Sie tagtäglich als Gefühle und Gedanken wahrnehmen, besser einordnen und verstehen zu können. Dieses Buch soll Ihnen außerdem dienen, um die Menschen, mit denen Sie tagtäglich zu tun haben, besser zu verstehen. Da das Gefühl im zwischenmenschlichen Miteinander viel wichtiger ist als die Ratio, habe ich an manchen Stellen auf das Einfügen wissenschaftlicher Erkenntnisse verzichtet – auch wenn sie passend gewesen wären. Allen, die eher an theoretischem Wissen interessiert sind, lege ich zusätzlich die Liste an Buchempfehlungen im Anhang als weiterführende Literatur nahe. Jetzt allerdings möchte ich Sie einladen, eine neue Erfahrung zu machen. In meiner langjährigen Seminar- und Coaching-Arbeit ist mir klargeworden, dass unser Verstand allein nicht ausreicht, um das Wissen der Welt aufzunehmen und in eigenes Wissen verwandeln zu können. Wissen muss auch *erfahren* werden. Meiner Ansicht nach reicht es nicht aus, nur über Theorien nachzudenken: Man muss sie auch *fühlen*. Das zu erreichen ist über das Medium Buch nicht ganz einfach. Ich glaube dennoch, dass es mir gelungen ist, meinen Ansatz in Worte zu fassen und Ihnen damit den Weg zur Selbsterkenntnis und zur Verbesserung Ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen zu ebnen. In meiner Coaching-Arbeit setze ich zahlreiche Illustrationen ein, die nicht nur die rationale, sondern auch die emotionale Ebene der Wahrnehmung meiner Klienten ansprechen. Einige davon werden Sie in diesem Buch kennenlernen.

Die Key to see®-Methode kann sehr viel in Ihrem Leben verändern. Aber sie erfordert Mut und die Bereitschaft, sich selbst wirklich zu hinterfragen. Ohne die geht es nicht. Sie müssen den ersten Schritt tun. Sie müssen eine Tür in sich öffnen und die Methode hereinlassen.

Seien Sie bereit für eine der größten Veränderungen in Ihrem Leben. Eine wunderbare Belohnung erwartet Sie: ein nachhaltig glücklicheres und zufriedeneres Leben. Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie während des Lesens Erkenntnisse haben, die weit über Ihren Verstand hinausgehen.

Mira Mühlenhof
März 2014

PS: Wenn ich von Partnern, Kollegen, Chefs und Freunden spreche, sind – der Einfachheit halber – sowohl männliche als auch weibliche gemeint. Das macht das Lesen leichter ...

»Ich habe im Leben Erfolg gehabt. Jetzt versuche ich,
das Leben zum Erfolg zu machen.«

Brigitte Bardot

Vorwort



Zwei Erkenntnisse vorab

Zwei Momente in meinem Leben haben es für immer verändert. Beide Male war ich involviert, aber nicht aktiv beteiligt. Das heißt, ich habe nichts, wirklich nichts zum Geschehen beigetragen. Im Gegenteil: Ich habe noch nicht einmal über irgendetwas *nachgedacht*. In beiden Fällen hatte ich Erkenntnisse, die »einfach vom Himmel fielen«. Beginnen wir chronologisch, im Sommer 2002:

Ich befand mich im Endspurt meines Studiums der Germanistik, Sozialpsychologie und Religionswissenschaft. Während der Studienzeit machte ich ein Praktikum bei einem Radiosender, fand schnell den Einstieg und durchlief innerhalb kürzester Zeit verschiedene Stationen: erst Reporterin, dann Redakteurin, Moderatorin und schließlich Redaktionsleiterin. Den Traumjob in greifbarer Nähe, entschloss ich mich dennoch, mein Studium abzuschließen. Schließlich hatte ich nicht drei Jahre das Abendgymnasium besucht, um mein Studium nicht zu beenden. Und wie so oft in meinem Leben: Es lief alles parallel. So auch der Wechsel zum Fernsehen, zu einem Verkaufssender mit Namen TV-Travel-Shop. Der war damals eine Innovation. Für mich bot er die ideale Fläche, um auch erste Schritte vor der Kamera zu machen. Für mich war es sowieso zum Normalzustand geworden, zu studieren und gleichzeitig so viel wie möglich zu arbeiten. Ich hatte ein Ziel und wusste, wo ich hin will.

Genau in der heißen Abschlussphase meines Studiums bekam ich das Angebot, für den Fernsehsender XXP ein Talkformat zu moderieren. Vor Freude wäre ich fast übergeschnappt: Dieser Job schien mir das ersehnte Sprungbrett in die große weite Fernsehwelt zu sein. Endlich Hollywood! Oder eben ein Ableger von Spiegel TV, was für mich den gleichen Stellenwert hatte. Das Format hieß »Meine Geschichte«, wir porträtierten die erfolgreichsten mittelständischen Unternehmer Deutschlands. Heute ist mir bewusst, dass es in diesen Monaten nicht um die Interviewpartner, sondern um *meine* Geschichte ging: Das Format hat letztlich die Weichen gestellt für das, was ich heute tue. Ein kleines Fernsehformat ist der Grund, warum ich Ihnen etwas mitzuteilen habe. Warum ich dieses Buch schreibe.

Zunächst einmal ging die Sache gehörig schief. Der Produzent, ein windiger Unternehmer aus Köln, interessierte sich überhaupt nicht für das Format an sich, sondern nur für die Unternehmer, die interviewt werden sollten. Ihnen wollte er teure Imagefilme über ihr Unternehmen verkaufen. Das mobile TV-Studio, extra für die Sendung gefertigt und in einer Art Mini-Wohnwagen verstaut, sah auf dem Bildschirm aus wie ein mit grauer Isoliermatte ausgekleideter Pappkarton mit extrem mieser Ausleuchtung. Meine Maskenbildnerin wollte wohl aus mir eine zweite Carolin Reiber machen, und ich hatte mir – aus eigenen Stücken! – einen Ausstatter gesucht, dessen Style sich eher in Richtung Ivana Trump als in die einer 33-jährigen TV-Moderatorin bewegte: viel Strick und viel Gold. Ich sah zwar zehn bis fünfzehn Jahre älter aus, fand mich dennoch todschick und dachte, ich müsse mich so kleiden ...

Alle diese Umstände wären ja noch irgendwie vertretbar gewesen. Am schlimmsten jedoch war, dass die Unternehmer sich nicht interviewen lassen *wollten*. Man konnte sie bisher kaum in der Öffentlichkeit – und das nicht ohne Grund. Ihr Bestreben, in den Medien aufzutauchen und das eigene Ge-

sicht in der Zeitung bzw. auf dem Bildschirm zu sehen, war bei allen nicht besonders ausgeprägt. Anders gesagt: Ich stieß auf meist familiär bedingtes Understatement. Nun sollten diese Unternehmerpersönlichkeiten vor unseren Kameras intime Einblicke in ihr Geschäfts- und Privatleben geben. Oje. Sie hatten sich zwar von einem guten Verkäufer überreden lassen, an der Sendung teilzunehmen – aber als es dann so weit war, sperrten sie sich. Eigentlich *wollten* sie gar keine Einblicke geben in das, was sie bewegt und antreibt. Und das konnte nicht nur ich spüren – die Zuschauer konnten es auch. Ist Ihnen etwas aufgefallen? Schuld sind immer die anderen. Ja, damals habe ich das so gesehen. Heute weiß ich: Der einzige wirkliche Haken an dem Format ... war ich selbst. Klar habe ich mich für meine Interviewpartner interessiert, mich gut vorbereitet und eingelesen. Die wahre Motivation für das Projekt jedoch war *mein* persönliches Streben nach Erfolg, mein Ziel, berühmt zu werden. Mindestens eine zweite, vielleicht noch bessere Sandra Maischberger zu werden. Aus heutiger Sicht ist mir klar: Haltung wird immer und überall sichtbar, und so tat das Gesetz der Resonanz ein Übriges: Es gab einen Unfall, bei dem der Anhänger mit dem mobilen Studio geschrottet wurde. Für die Fortsetzung im TV-Studio wurde sofort ein neuer Moderator engagiert. Die Begründung: Die miese Quote sei eindeutig auf die Moderatorin zurückzuführen. Gong! Mein Vertrag wurde aufgelöst, mein Ego bekam ordentlich was auf die Nuss und rebellierte dementsprechend.

Wie bereits erwähnt: Dass dieser grandiose Misserfolg irgendetwas mit mir zu tun haben könnte – auf diese Idee kam ich damals gar nicht. Im Gegenteil. Ich schimpfte wie ein Rohrspatz: auf den Produzenten, das Format an sich und den ganzen Rest. Ich schlief schlecht. Mein Körper streikte, ich wurde krank. Das war mehr als nur eine Erkältung, also machte ich mich auf zum Homöopathen meines Vertrauens. Der begrüßte mich mit den Worten: »Mensch, du siehst ja

schlimm aus.« Danke, genau das wollte ich hören! Und wie es bei Homöopathen so ist: Er fragte nicht nur nach körperlichen Symptomen, sondern auch nach dem, was sonst noch so los sei in meinem Leben. Ich erzählte ihm von meinem Scheitern und den dazugehörigen Emotionen. Es fühlte sich an wie eine Beichte, sehr erleichternd. Endlich konnte ich mir mal eingestehen, wie sehr mich die ganze Sache gekränkt hatte. Freunden und Kollegen gegenüber hatte ich nur kurz erwähnt, dass die Moderation von Anfang an nur auf eine begrenzte Zahl an Sendungen angelegt gewesen und es deshalb überhaupt nicht verwunderlich sei, dass nun ein Kollege die Sendung übernehmen würde ... ja, ja.

Der Homöopath gab mir Kügelchen und empfahl mir ein Buch. Er sagte, es würde mir helfen, bei zukünftigen Projekten schneller an Menschen heranzukommen und sie für meine Interviewfragen zu öffnen. Er gab mir außerdem den Rat, gleich zwei dieser Bücher zu kaufen, eines für mich und eines für jemanden, mit dem ich gern reden würde (übrigens eine prima Idee!). Das tat ich, ich kaufte zwei und schenkte eins meiner Freundin Silke, mit der ich zu Beginn meines Studiums zusammengewohnt hatte. Ich kann mich noch genau daran erinnern, was ich fühlte, als ich das Buch aufschlug: Es war mir so vertraut, als würde ich es schon ewig kennen. Ich hatte eine Ahnung, dass mich der Inhalt bis zum Ende meines Lebens begleiten würde. Es klingt vielleicht schräg, aber das Buch war einfach ein Volltreffer.

In besagtem Buch ging es um Persönlichkeitsstrukturen. Also um die Frage, warum manche Menschen *so* sind und andere *anders*. Mit menschlichen Gemeinsamkeiten und vor allen Dingen ihren Unterschieden haben wir es ja tagtäglich zu tun, in allen Beziehungen, sei es mit dem Partner, dem Chef oder all den Menschen, die uns umgeben. Sobald wir kommunizieren (auch nonverbal), treten wir in den Austausch mit einem Lebewesen, das anders ist als wir selbst. Das kann schön sein – oder auch schwierig.

Ich hatte während meines Studiums viel über die Beschaffenheit der Psyche und die daraus resultierenden Verhaltensmuster gelernt. Letztlich hat sich jeder Psychologe irgendwann einmal mit der Frage beschäftigt, worin Menschen sich gleichen oder eher unterscheiden. Die Frage nach dem Individuum ist so alt wie die Menschheit, sie spielte insbesondere im griechischen Altertum eine wichtige Rolle, in einer Zeit, in der die Philosophie einen viel höheren Stellenwert im Leben der Menschen hatte als heute. Es schien mir, als hätte nahezu jeder Psychologe, der besonders viel auf sich hielt, versucht zu definieren, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei der Spezies Mensch zu beobachten sind. Die daraus resultierenden Typologien überzeugten mich nur bedingt. Mir erschienen die Versuche, Menschen in eine Kategorie einzuordnen, als eine Mischung aus Schubladendenken, Horoskopern und Kaffeersatzleserei: Irgendwas stimmte immer so ein bisschen. Aber eben auch nicht mehr. Dieses Buch jedoch ging weit über solche Modelle hinaus. Es beschrieb menschliche Strukturen und innere Landkarten derart ausführlich und plausibel, dass ich angefixt wurde. Ja, dieses Buch würde mir auf meinem Weg in die Oberliga der deutschen Moderationskunst durchaus dienlich sein. Davon war ich überzeugt.

Hand aufs Herz. Es ging mir dabei überhaupt nicht um mich, ich wollte überhaupt nichts über mich selbst herausfinden, sondern ich wollte die neuen Erkenntnisse nutzen, um erfolgreicher zu werden. Das Buch sollte meine ohnehin schon hohe Meinung von mir selbst bestätigen. Ich fand mich top. Nun wollte ich den menschlichen Code knacken, um meinen Interviewpartnern Antworten zu entlocken, die *noch nie* jemand bekommen hatte. Ich wollte eine Profilerin werden, wie es sie im deutschen Fernsehen noch nie gegeben hat. Hey, ich war kurz vor dem Größenwahn!

Sollte ich mich damals, als ich das Buch gelesen habe, auch nur ein klein wenig hinterfragt haben – ich kann mich heute

nicht mehr erinnern. Ich weiß, dass ich mich eher auf den Nutzen stürzte, den dieses Buch offensichtlich für mich parat hielt. Mit mir selbst war ich ja im Reinen. Dachte ich. Doch das sollte sich – im wahrsten Sinne des Wortes – schlagartig ändern.

Erkenntnis 1

Mein Ehrgeiz war also geweckt. Und mir war klar: Ein Buch allein würde nicht ausreichen, um Menschen »lesen« zu können. Also fuhr ich im Spätsommer 2002 in die Hannoverische Innenstadt mit dem Ziel, ein weiteres Buch zum Thema zu kaufen. Frei nach dem Motto: »Viel hilft viel.« Ich stand im ersten Stock einer großen Buchhandlung und schmökerte los. Dazu muss ich erwähnen, dass ich, wenn ich lese, komplett in einer anderen Welt verschwinde. So auch dort. Ich las und las, einen Klappentext hier, andere Sätze da oder gleich ganze Seiten. Kurzum: Ich hielt mich sehr lange in der Abteilung »Psychologie und Ratgeber« auf.

Das etwa fünfte Buch zum Thema unterschied sich weder von der Aufmachung noch vom Titel von den anderen. Ich schlug es willkürlich auf und erlebte – im wahrsten Sinne des Wortes – eine Offenbarung! Es war so, als würde sich ein Satz aus dem Buch herauslösen und mir mitten ins Gesicht springen:

**DU DARFST KEINE EIGENEN GEFÜHLE UND
KEINEN EIGENEN WILLEN HABEN.**

Mir wurde gleichzeitig heiß und kalt, ich hatte regelrecht einen Schlag erhalten! Es war, als hätte mir jemand mit einem Baseballschläger so richtig eins über die Rübe gezogen. Ich zitterte, mir brach der Schweiß aus, ich verlor jeglichen Bezug zu meiner Umwelt. Alles geriet ins Wanken. Es zog mir den Boden unter den Füßen weg.

Wenige Sekunden später fand ich mich auf dem Fußboden der Buchhandlung wieder, lachend und weinend zugleich. Ich schrie und schlug mit beiden Fäusten auf den Teppich. Kurz: Ich war komplett hysterisch. So etwas war mir in meinem ganzen Leben noch nicht passiert. Eine völlig irritierte Buchhändlerin, nicht wissend, was sie nun mit mir anstellen sollte, beugte sich besorgt über mich und fragte, ob sie mir irgendwie helfen könne. Ich war nicht in der Lage zu sprechen und konnte nur wüst mit dem Kopf schütteln. Wenn es nach ihr gegangen wäre, hätte sie sicherlich gern die Männer mit den weißen Jacken gerufen. Aber streng genommen hatte ich ja nichts *gemacht*. Ich hatte weder randaliert noch irgendwie den Laden auseinandergenommen. Zum Glück ließ sie mich in Ruhe. Ich versuchte, mich zu sammeln. Nachzuvollziehen, was da gerade mit mir geschehen war.

Ich war auf eine tiefe Wahrheit meiner selbst gestoßen. Auf ein Gefühl, das ich aus meiner Kindheit nur allzu gut kannte, dem ich seither aber nicht mehr begegnet war. Mir sickerte die Erkenntnis ins Bewusstsein, dass ich dieses Gefühl in meinem Erwachsenenleben so gut wie möglich verdränge. Wenn es leise irgendwo auftaucht, schiebe ich es – so gut es eben geht – beiseite. Weil ich es nicht haben will. Weil es sich ekelhaft anfühlt. Niemand will unschöne Gefühle haben, ich auch nicht. Ich wusste in diesem Moment, dass ich mit diesem Satz auf mein Lebensthema gestoßen bin. Auf meine tiefste innere Wahrheit. Ich erkannte, dass die Vermeidung *dieses* Gefühls der Grund für eine ganze Menge Konflikte in meinem Leben ist, dass ich auf die Ursache für einen großen dubiosen, immer wiederkehrenden Schmerz gestoßen war. Das war sehr befreiend, es tat aber auch sehr weh. Denn mir wurde bewusst, dass ich auch heute immer noch das Gefühl habe, nicht so sein zu dürfen, wie ich *wirklich* bin. Als hätte ich permanent eine Maske auf. Aber das war mir bis zu diesem Moment in der Buchhandlung überhaupt nicht klar! Es war mir nicht *bewusst*.

Die Wahrheit über mich selbst traf mich also in aller Härte und gleichzeitig in fast liebevoller Klarheit, denn plötzlich lag all das, was ich bisher in meinem Leben nicht verstanden hatte, was die Ursache für immer wiederkehrende Konflikte mit mir selbst und in meinen Beziehungen ist, wie ein offenes Buch vor mir. Ich verstand, dass all mein Tun und Handeln daraus resultiert und gesteuert wird, den (vermeintlichen) Anforderungen der anderen zu genügen. Ich fühlte mich plötzlich so eingesperrt von diesen Anforderungen, dass ich in mir ein extrem großes Bedürfnis danach verspürte, endlich so sein zu dürfen, wie ich bin. Ich wollte raus aus meinem Gefängnis! Und mir wurde auch klar, dass mein Selbstbild und mein Fremdbild wohl ziemlich weit auseinanderliegen mussten. Denn ich hatte ja offensichtlich *von mir selbst* überhaupt keine Ahnung! Was für ein Schock. Erst viel später verstand ich, was an diesem Tag in der Buchhandlung passiert war: Ich hatte meinen blinden Fleck aufgedeckt.

Die folgenden Wochen und Monate waren kein Spaziergang. Ich las viel über Menschentypen und fühlte mich plötzlich wie eine Karikatur meiner selbst. Ich las Beschreibungen meines Persönlichkeitsmusters, die so treffend waren, dass ich mir vorkam wie ein menschliches Abziehbild, wie ein Roboter. Ich fühlte mich total ertappt und fragte mich, ob ich denn überhaupt ein Individuum sei. Hatten mich meine Eltern im Katalog bestellt? Ich fand es abschreckend und faszinierend zugleich, dass die Beschreibungen meiner Persönlichkeit so treffend waren. Die kannten mich doch gar nicht, wie konnten sie so etwas über mich schreiben? Himmel! Hatte ich wirklich ein so schräges bzw. falsches Bild von mir selbst? Ich musste meine Individualität neu definieren, herausfinden, was mich wirklich ausmacht. Wer ich bin.