
Zum Buch:

Friedjung Jüttner

Nimm dein Schicksal in die eigene Hand!

Kleine Psychologie für ein besseres (Selbst-)Management

ISBN 978-3-03909-210-9

144 Seiten · flexibler Einband · 2012

Fr. 29.90/Euro 24.90

Zum Tun und Lassen

Übung 1

Welche Grundbedürfnisse bevorzugen Sie?

Wo liegen Ihre Begabungen?

Diese Übung macht Sie zum einen aufmerksam auf Ihre persönlichen, aber auch unternehmerischen oder beruflichen Stärken. Zum anderen weist sie auf Einseitigkeiten hin, die von Ihnen ausgeglichen werden könnten. Über das Selbstmanagement orientiert das Kapitel 5.

Das vereinfachte Bedürfnissystem der Schicksalsanalyse		
Seinsbereiche	Bedürfnisse	Strebungen
Körper	↑ Zärtlichkeit (1)	sinnliche (1a) platonische (1b)
	Aktivität (2)	gebende (2a) empfangende (2b)
Gefühle	↑ Grobe Gefühle (3)	«gütige» (3a) «böse» (3b)
	Zarte Gefühle (4)	zeigende (4a) verbergende (4b)
Ich	↓ Haben (5)	bejahend (5a) verneinend (5b)
	Sein (6)	ichbezogen (6a) dubezogen (6b)
Kontakt	↓ Veränderung (7)	suchende (7a) beharrende (7b)
	Halt (8)	anklammernd (8a) loslassend (8b)

nach Jüttner 1990, 24

Dieses magere Gerüst in der Abbildung wurde an verschiedenen Stellen mit Inhalt gefüllt. Spezielle Unternehmereigenschaften wurden im Abschnitt 3.1 auf den Seiten 26 bis 30 aufgezählt. Allgemeine Inhalte und wie sie sich in verschiedenen Wahlen zeigen können, sind unter den Stichwörtern ▷ Körper, ▷ Gefühle, ▷ Ich und ▷ Kontakt zusammengefasst.

Jetzt schlage ich Ihnen vor, sich selbst in diesem System zu positionieren. Dabei geht es um die Frage, wo liegen Ihre Stärken, welche Bedürfnisse oder Strebungen bevorzugen und welche vernachlässigen Sie? Es dürfte hilfreich sein, beides gut zu kennen.

Sie können dabei so vorgehen: Im Seinsbereich ▷ Körper markieren Sie entweder das Bedürfnis 1 oder 2, je nachdem, welches Ihnen nähersteht, mit welchem Sie relativ gut umgehen können. Als nächstes wählen Sie je eine bevorzugte Strebung der beiden Bedürfnisse aus und streichen Sie an. Im Seinsbereich Körper haben Sie dann drei Wörter markiert. Vielleicht fiel Ihre Wahl auf Aktivität (2), dann auf gebende Aktivität (2a) und sinnliche Zärtlichkeit (1a).

Falls ja könnten Sie diese Wahl interpretieren und sagen: Ich bin ein Mensch, der es liebt, aktiv und initiativ zu sein (2a). Ich bejahe auch

Zärtlichkeit und Sexualität (1) und kann aktiv etwas dafür tun (2a), sie zu befriedigen.

Aus den nicht ausgewählten, den eher vernachlässigten Strebungen, könnten Sie folgenden Schluss ziehen: Ich muss aufpassen, dass vor lauter Aktivität (2) mein Bedürfnis nach Zärtlichkeit (1) nicht zu kurz kommt. Und wie gehe ich beispielsweise mit Kritik um? Kann ich bei Meinungsverschiedenheiten ruhig zuhören (2b) oder muss ich mich immer gleich zur Wehr setzen (2a)?

Sie können auch ganz andere Deutungen vornehmen. Aber lassen Sie sich dabei nicht nur vom Kopf, sondern auch vom «Bauch» leiten. Unser Körper weiß oft viel mehr über uns, als wir meinen.

Machen Sie nun das gleiche mit den anderen drei Seinsbereichen. Sie erstellen damit ein Psychogramm von sich. Und wenn Sie auch nur feststellen, dass beispielsweise das Haben in Ihrem Leben die große Rolle spielt und Sie Ihr Verhältnis zum eigenen Sein verkümmern lassen, haben Sie schon viel gewonnen.

Sie können natürlich auch beschließen, daran nichts – oder doch etwas – zu ändern. Wahl macht Schicksal!

