



Foto: Dr. E. Teutsch – 03086nb

Was sind die dunklen Seiten in mir und wie kann ich sie erkennen?

# Das Polaritäten-Prinzip

Lernthema 6 | Kellerkinder | Band 2



# Vorausgeschickt

## Inhalt

Dr. Jekyll und Mr. Hyde .....	2
Die Polaritätenliste .....	6
Arbeitsblätter „Meine positiven Eigenschaften“ .....	7
Arbeitsblätter „Meine negativen Eigenschaften“ .....	10
Die passende Polarität.....	13
Einsichten und Aussichten .....	14
Meine Schwächen sind meine Stärken! .....	14

Ein Arbeitsbuch aus unserer Reihe "Homelearning":  
<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/>  
 Die hier vorgestellten Unterlagen stammen aus unseren Jahresgruppen "Freitagsrunde":  
<http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/>  
 und „Veränderung“:  
<http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/>



## Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

## Der Autor

Dr. Elmar Teutsch, Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

## Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

## Kontakt

**TELOS**  
 Institut für Psychologie & Wirtschaft  
 I-39100 Bozen, Brennerstraße 43  
 Tel.: 0471 3015 77  
[info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)  
[www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)



Telos Bozen



## Dr. Jekyll und Mr. Hyde



Das ungeliebte Böse in uns ...

Aus einem Filmplakat von 1931

Renro: TELOS - 08899

### **Zwei Seelen sind, ach, in meiner Brust ...**

In allen Menschen geistert das Wissen herum, dass wir auch eine dunkle Seite in uns tragen. Philosophen, Dichter und Denker, Künstler und Priester beschäftigen sich seit jeher damit.

Wer kennt nicht die tragische Geschichte von Dr. Jekyll, der mit Hilfe von geradezu alchemistischen Studien die dunkle Seite in sich zu einem eigenständigen Wesen kondensiert hat, welches in seiner Persönlichkeit als Mr. Hyde die Macht übernimmt – zuerst nur willentlich, bald aber unkontrollierbar ...

Der schottische Schriftsteller Robert Louis Stevenson hat mit diesem Roman die wohl berühmteste Ausformung dieses Themas in der Weltliteratur geschaffen. Der Stoff wurde unzählige Male verfilmt. Das Bild auf dieser Seite stammt von einer dieser Verfilmungen.

### **Und wir?**

Auch ohne dem geheimnisvollen Trank des Dr. Jekyll verwandeln wir uns oft genug in einen Mr. Hyde, statt seiner Alchemie schafft das die Chemie unseres Gehirns. Verbotene Seiten in uns drängen wir zurück und verbannen sie in den Keller. Bloß sind sie damit nicht weg, sondern tauchen auf ohne dass wir das überhaupt merken. Nicht als leibhaftiger Mr. Hyde, wohl aber als Reaktionen und Verhaltensweisen, die wir selbst nicht recht verstehen.



Foto: Dr. E. Teutsch – 02226fr

Der Wein wird wohl besser, im Keller. Wir Menschen nicht!

Aus unserer Symbolgalerie

## Im finsternen Keller

Kellerkinder leben im Dunkeln. Daher sind sie nicht so leicht zu sehen. Wir hatten in Band 1 der Reihe "Kellerkinder" gesehen, dass wir Menschen dazu neigen, negative Seiten unserer Persönlichkeit zu verstecken, zu verdrängen und sie gewissermaßen in den Keller zu sperren. Leider verschwinden sie dadurch nicht etwa, sondern wachsen erst recht und wuchern im Verborgenen. Besser ist es daher, sie ans Licht zu holen und sich mit Ihnen auseinander zu setzen. Um sie ans Licht holen zu können, müssen wir sie zuerst im dunklen Keller finden, das ist nicht immer so einfach, vor allem wenn es Eigenschaften sind, die wir schon seit vielen Jahren dort unten weggesperrt haben.

## Das Polaritäten-Prinzip

Wir wollen Ihnen hier eine Methode vorstellen, die Ihnen helfen kann, Ihre Kellerkinder zu entdecken. Sie nutzt den Gedanken der Polarität. Dieses Polaritätsprinzip besagt, dass alles 2 entgegengesetzte Pole hat. Die Erde hat einen Nordpol und einen Südpol, die Taschenlampenbatterie hat einen Plus- und einen Minuspol. Diese Polarität umfasst alle Bereiche unserer Außen- und Innenwelt – was auch schon wieder eine Polarität ist. Immer zusammen treten diese Polaritäten auf, immer als Paar: weiß/schwarz, oben/unten, warm/kalt, hell/dunkel, reich/arm, gut/schlecht, Sommer/Winter...



Foto: Dr. E. Teutsch – IMG B5579h

Es gibt kein Licht ohne Schatten

Sonnenaufgang am Ritten - aus unserem Symbolalbum

### **Die schlechte Nachricht**

Die schlechte Nachricht: Nur „gut“ geht nicht. Es gibt kein Licht ohne Schatten. Denn Sie wissen ja: nach dem Prinzip der Polarität gehört beides zusammen. So wie es den Tag gibt, gibt es die Nacht, wie es das Glück gibt, so gibt es das Unglück, wie es die Gesundheit gibt, so auch die Krankheit, wie die Geburt, so gibt es Tod... Das eine kann ohne dem anderen nicht sein, das eine ist Voraussetzung des anderen. Das ist manchmal ganz einfach nach zu vollziehen: so liegt es auf der Hand, dass es keinen Tod geben würde, gäbe es keine Geburt. Der Umkehrschluss ist schon etwas verblüffender: die Existenz des Todes ist die Voraussetzung für die Geburt. Wie klingt das für Sie? Oder: damit es Tag werden kann, braucht es die Nacht. Und somit auch: Krankheit ist die Voraussetzung der Gesundheit. Es gäbe keinen Sommer ohne Winter, kein Glück ohne Unglück, keine Freude ohne Leid. Es gäbe keine positiven Eigenschaften ohne negative, keine Stärke ohne Schwäche, kein Licht ohne Dunkel.

### **Die gute Nachricht**

Und die gute Nachricht? Richtig: die Tatsache, dass wir auf ein „Problem“ gestoßen sind, bedeutet, dass in diesem Problem auch seine Lösung stecken muss – auch wenn Sie sie im Moment vielleicht nicht sehen können. Es ist bloß die andere Seite der selben Medaille: Erst Ihre Schwächen ermöglichen Ihnen Ihre Stärken!

**Jedes Problem birgt in sich auch seine Lösung(en)!**



## Die Polaritätenliste



Foto: Dr. E. Teutsch – IMG 0860c

Welches sind grundlegende Eigenschaften meines Charakters? Aus einem TELOS-Selbsterfahrungs-Seminar

### **Polaritäten konkret**

Auf den nächsten Seiten finden Sie spezielle Arbeitsblätter: die ersten tragen die Überschrift "Meine positiven Eigenschaften", die zweiten: "Meine negativen Eigenschaften". Alle beide Sorten sind in eine linke Seite mit einem Minus-Zeichen und in eine rechte Seite mit einem Plus-Zeichen geteilt.

Arbeiten Sie nun mit diesen Bögen:

### **Schritt 1)**

Notieren Sie nun grundlegende Eigenschaften Ihres Charakters. Ist es eine positive Eigenschaft, kommt sie auf das positive Blatt auf der rechten Seite unter das Plus. Die negativen kommen aufs negative Blatt und dort auf die linke Seite unter das Minus.

Bitte arbeiten Sie jetzt mit den Formularen auf den nächsten Seiten!



# Arbeitsblätter „Meine positiven Eigenschaften“



Kellerkinder wollen ans Licht, und Sie können Licht machen: mit unserer Polaritätenliste!  
Schnappschuss aus unserer Jahresgruppe Veränderung

Foto: Dr. E. Teutsch – 01703

Erst <u>später</u> notieren Sie hier die passenden negativen Polaritäten	Notieren Sie hier mindestens 20 positive Eigenschaften ...
1)	<i>Liebe</i>
2)	<i>Freude</i>
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	
10)	

Bitte arbeiten Sie weiter auf der nächsten Seite!



Erst <u>später</u> notieren Sie hier die passenden negativen Polaritäten	Notieren Sie hier weitere positive Eigenschaften ...
11)	
12)	
13)	
14)	
15)	
16)	
17)	
18)	
19)	
20)	
21)	
22)	
23)	
24)	
25)	

Nur für den persönlichen Gebrauch!

Bitte arbeiten Sie weiter auf der nächsten Seite!





Erst <u>später</u> notieren Sie hier die passenden negativen Polaritäten	Notieren Sie hier weitere positive Eigenschaften ...
26)	
27)	
28)	
29)	
30)	
31)	
32)	
33)	
34)	
35)	
36)	
37)	
38)	
39)	
40)	

Nur für den persönlichen Gebrauch!

Bitte arbeiten Sie weiter mit den negativen Eigenschaften!



# Arbeitsblätter „Meine negativen Eigenschaften“



Schnappschuss aus unserer Jahresgruppe Veränderung

Notieren Sie hier mindestens 20 negative Eigenschaften ...	Erst <u>später</u> notieren Sie hier die passenden positiven Polaritäten
1) <i>Hass</i>	
2) <i>Trauer</i>	
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	
10)	

Bitte arbeiten Sie weiter auf der nächsten Seite!



Notieren Sie hier weitere negative Eigenschaften ...	Erst später notieren Sie hier die passenden positiven Polaritäten
11)	
12)	
13)	
14)	
15)	
16)	
17)	
18)	
19)	
20)	
21)	
22)	
23)	
24)	
25)	

Bitte arbeiten Sie weiter auf der nächsten Seite!



Notieren Sie hier weitere negative Eigenschaften ...	Erst später notieren Sie hier die passenden positiven Polaritäten
26)	
27)	
28)	
29)	
30)	
31)	
32)	
33)	
34)	
35)	
36)	
37)	
38)	
39)	
40)	

**Halt! Erst umblättern, wenn Sie mindestens 20+20 Punkte notiert haben!**



## Die passende Polarität



Foto: Dr. E. Teutsch – 07258

Manche Polaritäten sind nicht leicht zu sehen. Und doch sind sie da! Aus der Jahresgruppe "Veränderung"

### **Schritt 2: die passende Polarität suchen**

Sie haben nun mindestens ein Formular "Meine positiven Eigenschaften" und mindestens ein Formular "Meine negativen Eigenschaften" voll geschrieben. Nun können Sie den zweiten Schritt machen:

Suchen Sie zu jeder Eigenschaft die passende Polarität!

Wenn Sie also zum Beispiel auf dem positiven Formular rechts geschrieben haben: „Ich argumentiere ruhig und gelassen“ dann notieren Sie links davon „aufbrausend“.

Und wenn Sie aufs Negativ-Blatt links geschrieben haben: „ich lasse mich leicht verunsichern“, schreiben Sie rechts „selbstsicher“.

### **Die komplette Liste**

Machen Sie auf diese Weise alle Eigenschaften durch: alle positiven und alle negativen. So erhalten sie am Ende eine vollständige Liste Ihrer wichtigsten Charaktereigenschaften mit den jeweiligen Polaritäten.

Außerdem können Sie an diesen Blättern jederzeit weiter arbeiten – leere Formblätter haben Sie ja genug!

**Erst meine Schwächen ermöglichen mir meine Stärken!**



## Einsichten und Aussichten



Hass und Liebe bilden genau so ein "Paar" wie Lüge und Wahrheit!

Aus der Jahresgruppe "Veränderung"

Foto: Dr. E. Teutsch – IMG 0859

### Beide Pole treffen zu!

Was bedeutet das für unsere Kellerkinder? Richtig: es gäbe keine positiven Eigenschaften ohne negative, keine Stärke ohne Schwäche, kein Licht ohne Dunkel. Die Tatsache, dass auf Ihrer Liste links negative Eigenschaften stehen, ist die Voraussetzung, dass auf der rechten Seite Positives stehen kann. Sie brauchen Ihre ungeliebten Seiten also nicht länger verdrängen und verstecken, sie nicht weiter in den Keller sperren: sie gehören zu Ihnen, erst Ihre Schwächen ermöglichen Ihnen Ihre Stärken!

### Kellerkinder und der Rest des Lebens

Wenn Sie die Formblätter aufmerksam durchgemacht haben, haben Sie mit Sicherheit entdeckt, dass jene Punkte, die Sie als positive Eigenschaften angeführt haben „zufällig“ genau als Lösung für genau jene Probleme dienen können, die durch die jeweiligen Polaritäten entstehen. Und somit haben Sie gerade eine wichtige Erkenntnis gewonnen: Jedes Problem birgt in sich auch seine Lösung(en)!

So einfach, ja, so banal, dieser Satz auch klingen mag, so sehr kann er auch helfen, festgefahrene Situationen zu lösen. Und genau so, wie Sie diese Erkenntnis nicht irgend wo gelesen, sondern von selbst entdeckt haben, so müssen Sie auch bei Problemen nicht irgend welche Lösungen von außen heran tragen, sondern können Sie selbst erkennen, indem Sie sich etwas Zeit, Ruhe und die nötige Distanz dazu erlauben.

**In jedem Problem steckt auch die Lösung, in jeder Schwäche die Stärke!**



## Meine Schwächen sind meine Stärken!



Foto: Dr. E. Teutsch – 01704

Die Einsicht in das Polaritätenprinzip bringt Erlösung!

Aus unserem Symbolalbum

### Was Andere zum Thema "Polaritäten" sagen:

#### **Der Mensch ist gut, die Leut' sind schlecht.**

Johann Nepomuk Nestroy (1801 - 1862), österreichischer Dramatiker

#### **Gut in Schlecht zu verkehren, ist jedem bequem, doch in Gut umzugestalten, was schlecht, das ist eine gewaltige Tat.**

Theognis von Megara, (um 540-500 v. Chr.), altgriechischer Dichter

#### **Ich bin, wie ich bin: mit meinen Stärken UND mit meinen Schwächen!**

Dr. Elmar Teutsch (\* 1949), Südtiroler Psychotherapeut.

**Auch ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihre dunklen Seiten zunehmend positiv in Ihr Leben integrieren können. Und wenn's nicht klappen will, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.**

*Magdalena Gasser*  
**Herzlichst, Ihre Dr. Magdalena Gasser**

TELOS – Institutsleitung – Coaching – Konfliktberatung

Ein Arbeitsbuch aus unserer Reihe "Homelearning":

<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/>

Die hier vorgestellten Unterlagen stammen aus unseren Jahresgruppen "Freitagsrunde":

<http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/>  
und „Veränderung“:

<http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/>