

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	3
Zwei Seelen sind, ach, in meiner Brust	3
Im finsteren Keller	
Schritt 1: Die Polaritätenlisten	Е
Arbeitsblätter "Meine positiven Eigenschaften"	
Arbeitsblätter "Meine negativen Eigenschaften"	
Schritt 2: die passende Polarität	13
Suchen Sie nun die passende Polarität!	
Einsichten und Aussichten	
Meine Schwächen sind meine Stärken!	15

Unsere Reihe "Homelearning": www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungen und Coachings:
https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching/



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.

Kontakt

TELOS

Institut für Psychologie & Wirtschaft I-39100 Bozen, Brennerstraße 43 Tel.: 0471 3015 77 info@telos-Training.com www.telos-training.com

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Wirtschaftspsycholo-Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer von TELOS - Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Weiterbildung, Organisations- und Personalentwicklung in namhaften Unternehmen und Organisationen. Experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körper-Therapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotrauma-Therapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Bü-Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereihen bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, kön-nen 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 Psychotherapeuten. Psychologen

2







Dr. Jekyll und Mr. Hyde



Das ungeliebte Böse in uns ...

Aus einem Filmplakat von 1931

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

In allen Menschen geistert das Wissen herum, dass wir auch eine dunkle Seit 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 und meist gar nicht wollen.





oto: Dr. E. Teutsch – 02226fr



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

Im finsteren Keller

Kellerkinder leben im Dunkeln. Daher sind sie sind 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 entgegen gesetzte 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, mer/Winter...

4







-oto: Dr. E. Teutsch - IMG_B5579b

Es gibt keinen Schatten ohne Licht! Sonnenaufgang am Ritten - aus unserer Symbolbibliothek

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 eine dunkle Stelle gestoßen sind, auf ein "Problem", 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)!







Schritt 1: Die Polaritätenlisten



Welches sind grundlegende Eigenschaften meines Charakters? Schnappschuss 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 mit einem Plus-Zeichen geteilt.

Arbeiten Sie nun mit diesen Bögen:

Beginnen Sie mit diesen Listen

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.

6



Arbeitsblätter "Meine positiven Eigenschaften"



Foto: Dr.E.Teutsch – 01703

Vom Dunkel ins Licht mit unserer Polaritätenliste! Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Erst <u>später</u> notieren Sie hier die passenden negativen Polaritäten	Notieren Sie hier mindestens 20 positive Eigenschaften
1)	Liebe
2)	Freude
3)	
4)	9611
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	
10)	

Bitte arbeiten Sie weiter auf der nächsten Seite!





Erst <u>später</u> notieren Sie hier die	Notieren Sie hier weitere
passenden negativen Polaritäten	positive Eigenschaften
11)	
12)	
12)	
13)	
14)	Con
15)	: che
16)	·ion
17)	OSIS
18)	96,
19)	
20)	
21)	
22)	
23)	
24)	
25)	





Erst <u>später</u> notieren Sie hier die passenden negativen Polaritäten	Notieren Sie hier weitere positive Eigenschaften
26)	
27)	
28)	
29)	Co
30)	::(10)
31)	ion
32)	V 68/2
33)	96,
34)	
35)	
36)	
37)	
38)	
39)	
40)	



Arbeitsblätter "Meine negativen Eigenschaften"



Foto: Dr.E.Teutsch - B01492

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

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





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





Notieren Sie hier weitere negative Eigenschaften	Erst <u>später</u> 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 habe



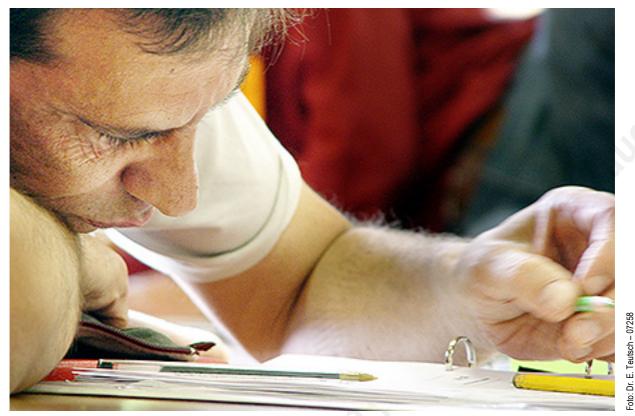








Schritt 2: die passende Polarität



Manche Polaritäten sind nicht leicht zu sehen. Und doch sind sie da! Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar"

Suchen Sie nun die passende Polarität!

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



-oto: Dr. E. Teutsch – IMG_0859

Hass und Liebe bilden genau so ein "Paar" wie Lüge und Wahrheit! Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar"

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!

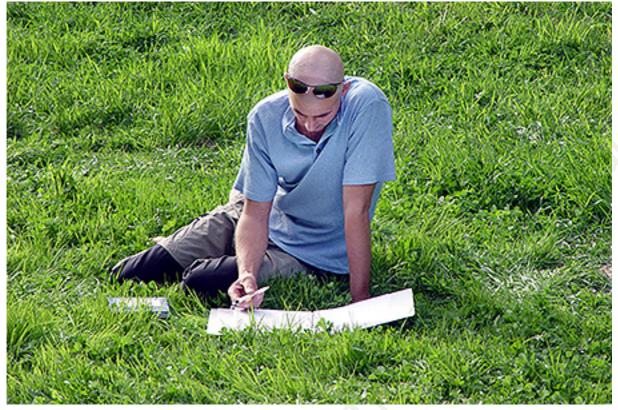


Foto: Dr. E. Teutsch – 01704

Die Einsicht in das Polaritätenprinzip bringt Erlösung!

Aus einem TELOS-Training

Was Andere zum Thema "Polaritäten" sagen:

Der Mensch ist gut, bloß 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 hitte einfach app

Werzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser
TELOS - Institutsleitung - Coaching - Konfliktberatung

Unsere Reihe "Homelearning": www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungen und Coachings:
https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching/