

Reflexion 2 – Prägende Einflüsse

Mit Prägung und Sozialisierung meint man eine Anpassung an gesellschaftliche Muster, erworben in unterschiedlichsten Lebenskontexten. Dazu gehören unter anderem auch die Übernahme von Wertvorstellungen, Denk-, Gefühls- und Bindungsmuster. Sozialisierung wirkt mit bei der Bildung von Identitätsfacetten. Man spricht auch oft von Prägungen.

Rückschau

Betrachten Sie Ihr bisheriges Leben in Phasen. Bilden Sie eine ganz persönliche Einteilung. Zwei denkbare Beispiele:

Phasen-Beispiel A

- Kindheit – Jugend
- Ausbildung – Wanderjahre
- Familiengründung – Familienphase mit Kleinkindern – Krisenjahre in Beziehung und Beruf
- Letzte 12 Monate mit Neuanfang Beziehung – Neuorientierung Beruf in Angriff genommen

Phasen-Beispiel B

- Kindheit bis 14
- Jugend, junges Erwachsenenalter bis Abschluss Studium mit 25
- Reisen, Auslandjobs bis 38
- ab 39 neue Partnerschaft, Sesshaftigkeit, Nachdiplomstudium
- zusätzlich ab 42 neue berufliche Kontinuität

Prägende Einflüsse

Wenn Sie nun die von Ihnen bestimmten Phasen betrachten, sich nach und nach Erinnerungen einstellen, vielleicht angeregt durch Gespräche mit Eltern, Geschwistern oder Freunden, können Sie die Frage stellen: Welche prägenden, sozialisierenden Einflüsse gab es in den verschiedenen Phasen?

Einflüsse können Menschen, Ideelles, Rollen, Aktivitäten und Tätigkeiten, Sachen, Orte, Tiere, Geschehnisse und anderes gewesen sein – positiver oder schwieriger Natur.

Fragen

Sie können sich zu den auftauchenden Bildern weitere Fragen stellen – zum Beispiel:

- Wer, was hat mich wie geprägt?
- Woran können andere Menschen das an mir beobachten? – Zum Beispiel Handlungsweise, Haltung, Umgang mit Menschen und anderes.
- Was fällt mir auf? Gibt es rote Fäden, Muster, Lebensmottos?
- Wenn es Schwieriges gab, wie habe ich es gemeistert? Was, das aus dem Schwierigen kam, habe ich als fördernd erlebt?

- Welche Werte prägen bei dieser Betrachtung meine Lebensabschnitte? Anders gefragt: Was war mir in den jeweiligen Phasen wichtig?
- Was möchte ich mitnehmen, zurücklassen und was soll neu dazukommen?
- Auf welche Werte, Ziele, Sinngehalte bewege ich mich hin, wenn ich in die Zukunft blicke? Was ist grundsätzlich heute und morgen für mich wichtig? Was nimmt stets an Bedeutung, an Wichtigkeit zu?

Ihre Werte sind wichtig für die Gestaltung des beruflichen und privaten Umfeldes und beeinflussen Ihr Denken und Handeln. Setzen Sie sich mit vertrauten Menschen zusammen und fantasieren Sie Szenarien aus dem Alltag der künftigen Lebensphase.

- Welche Fantasien und Visionen tauchen auf zum Privat- und Arbeitsleben und über mich selber (vielleicht in unterschiedlichen Zukunftsphasen, in zwei, drei oder fünf Jahren).
- Was lässt diese Fantasien, Visionen als lebenswert erscheinen?
- Was könnte das bereits in nächster Zeit bedeuten für das berufliche Umfeld?
- Was könnte das bereits in nächster Zeit bedeuten für mein privates Umfeld?
- Was könnte das bereits in nächster Zeit bedeuten für mich ganz persönlich?