

Selbstwahrnehmung

Kennst du dich selbst?



Selbstwahrnehmung fordert Raum für Reflexion

Quelle: Unsplash +, A. C.

Manchmal wundern wir uns über die Reaktionen unserer Mitmenschen. Wir erleben andere als unerwartet heftig, abweisend oder verstehen ihr Verhalten uns gegenüber nicht. Man kann es sich leicht machen und den Fehler bei dem anderen suchen.

Eine häufige Ursache für Missverständnisse ist, dass sich jemand selbst nicht richtig einschätzen kann und nicht weiss, wie er auf andere wirkt.

Es geht um mehr als Äusserlichkeiten

Es soll hier um die Frage der Selbstwahrnehmung gehen. Im Alltag fragen wir uns immer wieder, wie wir auf andere wirken. Oft macht sich das an Äusserlichkeiten fest, an unserer Figur oder unserer Kleidung – das macht nur einen Teil unserer

Wirkung auf andere aus. Doch selbst hier liegen wir in unserer Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung meistens ziemlich daneben: Wir halten uns nicht selten für viel dicker, hässlicher und unattraktiver als wir es tatsächlich sind.

Richtige Selbstwahrnehmung geht aber weit über die Frage der äusserlichen Wahrnehmung hinaus. Es geht auch darum, was wir durch unser Verhalten und unsere Äusserungen bei unserem Gegenüber auslösen.

Nicht wirklich bei sich

Mangelnde Selbstwahrnehmung hat etwas damit zu tun, dass man mit seinen Gedanken und Gefühlen nicht wirklich bei sich ist. Das liegt meist daran, dass es keine Zeit gibt, in der Erlebnisse oder bevorstehende Ereignisse gedanklich bearbeitet werden.

Solche Räume für Reflexion braucht es aber unbedingt. Wir leben in einer Zeit, in der wir ständig auf neue Menschen, Fragen, Informationen und Situationen treffen. Da ist es wichtig, dass wir wissen, wie es uns geht und wie unsere eigene Gefühlslage beschaffen ist.

Wie sich selbst besser wahrnehmen?

- Es kann damit beginnen, dass man übt, zunächst einmal empfindsam für die eigene körperliche Situation zu werden: Es ist gut, wenn wir Befindlichkeiten wie Unruhe und Nervosität, Müdigkeit und Kraftlosigkeit, Anspannung ausmachen können.
- Nimm dir mindestens zweimal die Woche Zeit, um dir folgende Fragen zu stellen: Wie geht es mir? Warum ist das so? Was beschäftigt mich gerade? Was fordert mich zur Zeit heraus?
- Ganz wichtig ist, dass du Bekannte und Freunde hast, die dir ganz ungeschminkt sagen, wie du dich in einer Situation verhalten oder auf andere gewirkt hast. Dieses Feedback ist ganz wichtig, denn alle Menschen haben gerade im Blick auf sich selbst «blinde Flecken».
- Frag auch einmal konkret nach, wie du auf andere gewirkt hast. Manchmal nehmen Menschen um uns herum weniger wahr, was wir sagen, als was wir fühlen.

- In einem weiteren Schritt ist es wichtig, sich auch über tiefer liegende Gefühle klar zu werden. Das kann dauern, bis wir uns Schritt für Schritt in uns zurecht finden und an die Wurzeln von Zorn, Selbstablehnung, Stolz, Liebeshunger, Angst, Leidenschaft, Hoffnung, Verzweiflung kommen. Dazu braucht es Zeit und Übung – aber es lohnt sich!

Jemand, der dich kennt

Das klingt vielleicht alles etwas mühsam und das kann es auch sein. Vielleicht ist es dir eine Ermutigung, dass es jemanden gibt, der dich durch und durch kennt. Jemand, der dich schon kannte und mochte, als du noch nicht einmal geboren warst: Jesus.

Dieser Beitrag erschien im März 2021 auf [Jesus.ch](https://www.jesus.ch).

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Die Angst als Wegweiser: Menschenfurcht ist nur ein Symptom](#)

[Biblische Perspektive: Das Schlachtfeld der Gedanken: 21 Tage-Detox](#)

Datum: 02.06.2026

Autor: Norbert Abt

Quelle: [Jesus.ch](https://www.jesus.ch)

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)

[Glaube](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)