



Gabriele Kieser

# Achtsamkeitsbasierte Persönlichkeitsentwicklung

Praxisbuch für Menschen in Gesundheits-,  
Pflege- und Sozialberufen

 hogrefe

# Achtsamkeitsbasierte Persönlichkeitsentwicklung

# **Achtsamkeitsbasierte Persönlichkeitsentwicklung**

Gabriele Kieser

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Pflege:

Jürgen Osterbrink, Salzburg; Doris Schaeffer, Bielefeld; Christine Sowinski, Köln;  
Franz Wagner, Berlin; Angelika Zegelin, Dortmund

**Gabriele Kieser**

# **Achtsamkeits- basierte Persönlich- keitsentwicklung**

Praxisbuch für Menschen in Gesundheits-,  
Pflege- und Sozialberufen



**Dr. Gabriele Kieser.** Promotion in Spiritueller Theologie, Logotherapieausbildung bei der renommierten Frankl-Schülerin Prof. Dr. Elisabeth Lukas, seit 2006 Ausbilderin der PRH-Persönlichkeitsentwicklung. Arbeitet als Seelsorgerin in den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel, als Seelsorgerin für Seelsorgende im Bistum Basel sowie als Seminarleiterin und Personal Coach in der Schweiz, in Österreich und Deutschland.

PRH-Persönlichkeitsentwicklung  
Gotthelfstrasse 6  
4054 Basel  
E-Mail: gabriele.kieser@prh-persoenlichkeitsentwicklung.com

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

#### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Pflege  
z.Hd.: Jürgen Georg  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel. +41 31 300 45 00  
[info@hogrefe.ch](mailto:info@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Jürgen Georg, Martina Kasper, Linnéa Hölterhoff  
Bearbeitung: Martina Kasper  
Herstellung: René Tschirren  
Umschlagabbildung: © Getty Images/Westend 61  
Umschlag: Claude Borer, Riehen  
Kapiteltrennerfotos: Jürgen Georg, Schüpfen  
Satz: punktgenau GmbH, Bühl  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2020  
© 2020 Hogrefe Verlag, Bern  
(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95947-4)  
(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-75947-0)  
ISBN 978-3-456-85947-7  
<http://doi.org/10.1024/85947-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Ich widme dieses Buch dankbar verbunden meinen Lehrerinnen  
Ignatia Kretz,  
Elisabeth Lukas,  
Magda Uyttersprot und  
Micheline Gagnon,  
stellvertretend für alle,  
ohne die ich nicht das geworden wäre,  
was ich heute bin.

Und Andrea Dicht,  
stellvertretend für alle,  
die mein Leben schön gemacht haben.





# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Einleitung: Gesundheitsberufe – Chancen und Risiken</b> .....	13
<hr/>	
<b>1 Persönlichkeitsentwicklung im Gesundheitsberuf</b> .....	17
1.1 Becoming myself – Schlüsselerlebnisse .....	19
1.2 Wie lautet Ihr Satz? .....	22
1.3 Auch Personen haben eine Mission .....	24
1.4 Persönlichkeitsentwicklung, Vitalität und Wirksamkeit .....	26
<hr/>	
<b>2 Persönlichkeitsentwicklung: die Vision der Humanistischen Psychologie</b> .....	29
2.1 Drei wichtige Vertreter und ihre Hauptanliegen .....	32
2.1.1 Carl Rogers: Menschen sind in ihrem innersten Kern gut .....	32
2.1.2 Abraham H. Maslow: Menschen wollen wachsen .....	33
2.1.3 Viktor E. Frankl: Menschen brauchen Sinn .....	36
2.2 Die PRH-Persönlichkeitsentwicklung als Teil der Humanistischen Psychologie .....	38
2.2.1 André Rochais: Persönlichkeitsentwicklung ist Weltentwicklung .....	38
2.2.2 Gründung und Geschichte von „Personnalité et Relations Humaines“ (PRH) .....	41
<hr/>	
<b>3 Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung</b> .....	43
3.1 Zen im Westen .....	46
3.2 Zen und Persönlichkeitsentwicklung .....	48
3.3 Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) .....	49
3.3.1 Jon Kabat-Zinn .....	50
3.3.2 Achtsamkeitsübungen .....	51
3.4 Achtsamkeitsbasierte Persönlichkeitsentwicklung PRH .....	55

---

<b>4</b>	<b>Die Kunst der Persönlichkeitsentwicklung</b>	57
4.1	Fünf Beobachtungsfelder von PRH	59
4.1.1	Das Sein	60
4.1.2	Das Ich	61
4.1.3	Der Körper	62
4.1.4	Die Gefühle	63
4.1.5	Das Tiefe Gewissen	64
4.1.6	Die menschliche und materielle Umgebung	65
4.2	Eine präzise Methode: die PRH-Erfahrungsanalyse	66
4.2.1	Eine neue Art, sich auszudrücken	66
4.2.2	Eine wichtige Unterscheidung: Situation und Empfindung	68
4.2.3	Die Übung der ungeteilten Aufmerksamkeit	68
4.2.4	Die Persönliche Erfahrungsanalyse (PEA)	69
4.3	Ein Ziel	72
4.4	Die Falle und ihre Folge: das Burn-out-Syndrom	73

---

<b>5</b>	<b>Das Sein: den Kern der eigenen Persönlichkeit entwickeln</b>	77
5.1	Wie ich wurde	79
5.1.1	Personen, die mich positiv geprägt haben	80
5.1.2	Tätigkeiten, die mich angezogen haben	83
5.2	Der Kern meiner Persönlichkeit heute	84
5.2.1	Was liegt mir?	87
5.2.2	Welche Personen und Personengruppen liegen mir?	89
5.2.3	Welche Kolleginnen und Kollegen inspirieren mich?	90
5.2.4	Was macht mich glücklich?	92
5.2.5	Wo erlebe ich Sinn?	93
5.3	Was in mir will sich weiterentwickeln?	95
5.3.1	Wenn die Fee käme	95
5.3.2	Das eigene Potenzial verwirklichen	97
5.3.3	Warum ist das gerade im Gesundheitsberuf wichtig?	99

---

<b>6</b>	<b>Das Ich: das eigene Leben führen</b>	101
6.1	Ohne Rücksicht auf Verluste	103
6.2	Out of order?	104
6.3	Das Ich führt und dient	106
6.3.1	Interesse und Engagement	106
6.3.2	Die Wirklichkeit, wie sie ist	106

6.3.3	Das Selbstbild	108
6.3.4	Freiheit und Wille	110
<hr/>		
<b>7</b>	<b>Auf den Körper hören</b>	113
7.1	Habe ich Reaktionen?	116
7.2	Ein Loblied auf die Regeneration	117
7.3	Die Quelle der Kraft für die Arbeit	119
<hr/>		
<b>8</b>	<b>Auf die Gefühle achten</b>	121
8.1	Die schönsten Momente in der Woche	123
8.2	Gefühle in schwierigen Beziehungen und Situationen	124
8.2.1	Negative Gefühle wahrnehmen	124
8.2.2	Unverhältnismäßige und sich wiederholende Reaktionen	125
8.2.3	Die Unterscheidung im beruflichen Alltag treffen	130
8.2.4	Exkurs: Das Helfer-Syndrom?	134
<hr/>		
<b>9</b>	<b>Das Tiefe Gewissen: Kompass für gute Entscheidungen</b>	139
9.1	Erwartung anderer erfüllen: das Sozialisierte Gewissen	141
9.2	Eigene Vorstellungen erfüllen: das Zerebrale Gewissen	143
9.3	Tun, was stimmt: das Tiefe Gewissen	144
9.3.1	Ort der Synthese	144
9.3.2	Wie gute Entscheidungen treffen?	146
9.4	Pfade und Grundhaltungen des Wachstums	150
9.4.1	Die sechs Pfade des Wachstums	150
9.4.2	Die fünf Grundhaltungen	153
<hr/>		
<b>10</b>	<b>Der inneren Lebensdynamik folgen</b>	157
10.1	Die Spitze des Pfeils – Ort der Präsenz	159
10.2	Konsequente Analyse der Äußerungen des Seins	160
10.3	Sinn bedeutet auswählen und weglassen	162
10.4	Der Sinn meines Lebens	163
<hr/>		
<b>11</b>	<b>Konsequenzen für Personen, Organisationen und die Welt</b>	165
11.1	Menschen, die ihr Potenzial umfassend entfalten	167
11.2	Organisationen als kollektives menschliches Potenzial	169
11.3	Eine Zukunftsvision	172

---

<b>Anhang</b> . . . . .	175
Dank . . . . .	177
Beispiele für Selbstreflexionen . . . . .	179
Abkürzungsverzeichnis . . . . .	184
Adressen der PRH-Persönlichkeitsentwicklung . . . . .	185
PRH-International Bücher . . . . .	186
PRH-Ausbilderin/PRH-Ausbilder werden . . . . .	187
Quellenangaben zu den Zitaten . . . . .	191
Abbildungs- und Arbeitsblattverzeichnis . . . . .	192
Literaturverzeichnis . . . . .	193
Sachwortverzeichnis . . . . .	197

# Vorwort

*„Zu werden, wer wir sind, ist sicherlich eine der erfüllendsten Formen von Glück, die wir als Mensch erleben können“.* (André Rochais)

Diesen Satz hatte ich mir vor einigen Jahren als Motto für meine Arbeit genommen und er ist es seither geblieben. Er inspiriert mich. Und ich sehe gerne und oft bei anderen Menschen, wie sehr er zutrifft.

Ich sehe es auch in meinem Leben. Was ich heute bin, entwickelte sich über viele Jahre und Stationen meines Lebens. Es gab Wege und Umwege. Was mir geholfen hat, war die Bereitschaft, weiterzugehen und stets meiner Intuition zu folgen. Ich wurde Theologin und Logotherapeutin, arbeitete in Gemeinden und als Lehrerin, doktorierte über Spiritualität und arbeitete in einem Pfarramt für Industrie und Wirtschaft, führte eine Beratungsstelle „Time-Out“ und wurde Ausbilderin der PRH-Persönlichkeitsentwicklung. Heute bin ich Seelsorgerin für Menschen in der Krise, begleite in Kursen und Coachings Menschen in ihrem Wachstumsprozess, doziere manchmal und schreibe. Ich bin ein glücklicher Mensch. Und ich mache mehr denn je, was zu mir passt. Beides hängt eng zusammen.

Ich bin davon überzeugt, dass es gerade für Menschen in Gesundheitsberufen wichtig ist, dass sie in Entwicklung bleiben, immer mehr sie selbst werden, das machen, was zu ihnen passt, das, was sie am besten können und bei dem sie am meisten bei der Sache sind. Dabei fasse ich Gesundheitsberufe weit (in Anlehnung an die Gesundheitsdefinition der WHO): Pflegekräfte, Therapeutinnen und Ärzte, Lehrerinnen und Erzieher, Sozialpädagoginnen, Seelsorgende und Sozialarbeiter. Menschen, die sich um das physische, psychische, geistige und soziale Wohlbefinden von jungen und alten, gesunden und kranken, traurigen und glücklichen Menschen kümmern. Die sich mit ihrer ganzen Person einsetzen und mit ihrer ganzen Person wirken. Die einen sehr schönen Beruf haben, aber auch einen, der in besonderem Maße krank machen kann.

Dieses Buch richtet sich direkt an Sie, Frauen und Männer in den Gesundheitsberufen. Ich werde über die Chancen der kontinuierlichen Persönlichkeits-

entwicklung für Ihre Berufsgruppe schreiben und Ihnen Impulse geben, wie Persönlichkeitsentwicklung im Alltag geschehen kann. Ich werde Sie nach Ihren Erfahrungen fragen und Ihnen Übungen vorschlagen.

Viele von Ihnen haben einen harten Job, den sie dennoch lieben. Falls Ihr Feuer erlischt und Ihre Kraft abnimmt, möchte ich auf Fallen hinweisen und Auswege zeigen.

Mein Ziel ist es, Ihnen Wissen zu vermitteln, Ihnen Mut zu machen und Ihre Lust zu wecken, Sie selbst zu werden – jeden Tag.

Es geht um Ihr Glück!

*Gabriele Kieser*

Oktober 2019

# Einleitung: Gesundheitsberufe – Chancen und Risiken

*„Manchmal spricht die tiefe Intuition sehr leise. Aber wenn du ihr Flüstern dann hören kannst und wenn sie dein Herz höher schlagen lässt, und wenn sie dir etwas sagt, von dem du denkst, dass du es den Rest deines Lebens tun willst: Dann wird es das sein, was du für den Rest deines Lebens tun wirst. Und alles, was du tust, wird die Welt bereichern“.* (Steven Spielberg)

Es gibt Menschen in den Gesundheitsberufen, die wussten schon von klein auf, welchen Beruf sie einmal ergreifen würden. Bei einem Krankenbesuch im Spital oder der Pflege der Großmutter, im Unterricht beim Lieblingslehrer oder im Spiel mit dem kleineren Geschwisterchen war der Wunsch plötzlich glasklar da: Das will ich werden! Das bin ich! Andere haben den Beruf eher zufällig ergriffen, intuitiv. Sie setzen sich erst im Laufe ihres Berufslebens mit der Frage auseinander, was genau an diesem Beruf zu ihnen passt und warum sie gerade diesen Beruf ergriffen haben. Fest steht, dass sich ein Gesundheitsberuf nur schwer – zumindest längerfristig – ohne eine gewisse Identifizierung mit der Aufgabe ausüben lässt.

Klar, es gibt sie: Lehrer, die Kinder hassen, Pflegekräfte, die von den Patienten nur noch angenervt sind, Pfarrer, die selbst nichts mehr glauben und Therapeutinnen ohne Hoffnung. Aber das ist die Minderheit: Menschen, die einen Gesundheits- und Sozialberuf angefangen haben und dort nicht oder nicht mehr hinpassen. Ein Teil von ihnen ist wirklich so. Ein anderer Teil ist mit der Zeit durch Enttäuschungen, Überforderung, Alleingelassen-Werden oder unmögliche Arbeitsbedingungen erst so geworden. Manchmal sind es gerade die Menschen, die sich anfangs am meisten mit der Aufgabe identifizierten und mit großem Elan und hohen Idealen gestartet sind.

Die Entscheidung für einen Gesundheits- und Sozialberuf sagt oft viel über eine Person aus und das, was sie ist: über ihre Fähigkeiten und Qualitäten, ihre tiefen Werte, ihre Träume und Visionen und das, was ihr im Leben wichtig ist. Darum ist die Entscheidung auch oft mit einem hohen Anfangselan verbunden. Die

Kunst ist es, diesen Elan im Berufsalltag zu vertiefen und über die Jahre lebendig zu halten. So können die hohen Herausforderungen bewältigt werden, denen Berufstätige in der Pflege, Begleitung, Beratung, Heilung und Schulung von Menschen in oft schwierigen Lebenssituationen begegnen, andernfalls drohen Erschöpfung, Burn-out oder wachsende Gleichgültigkeit.

Ein Weg, dies zu ermöglichen, soll Thema dieses Buches sein: die wachsende Übereinstimmung zwischen der eigenen Persönlichkeit und der beruflichen Tätigkeit. Dabei entfaltet sich die eigene Persönlichkeit stetig weiter und die berufliche Tätigkeit entwickelt sich im besten Falle passend zu ihr mit. Beides stimuliert sich gegenseitig. Dieser Prozess vertieft die Vitalität der Person, die sich positiv auf ihren eigenen Elan und natürlich auch auf den Elan der Personen in ihrer Umgebung auswirkt. Ziel des Buches ist es, für diesen Prozess zu sensibilisieren und eine einfache Methode für die konsequente Entwicklung dieser wachsenden Kongruenz aufzuzeigen. Wenn dabei ebenso aufmerksam auf die Befindlichkeit des Körpers und der Gefühle geachtet und Rücksicht genommen wird, ist das der Schlüssel für ein erfülltes und wirksames Berufsleben.

Steven Spielbergs tiefe Intuition war es, Filme zu machen, und er lebt sie als Regisseur und Produzent bis heute. Begonnen hat er als Zehnjähriger mit einer 8-mm-Kamera, die Faszination hat ihn nie verlassen und ihn seinen – zugegebenermaßen außergewöhnlichen – Weg finden lassen. Aber nicht nur einzelne hervorragende Gestalten haben in sich eine tiefe Intuition. Es gibt diese Intuition in jeder und jedem von uns. Es kann genau diese Art zu unterrichten sein, die ganz spezielle Fähigkeit im Pflegeberuf, die Begeisterung für eine Fachrichtung der Medizin bzw. einen Teil davon oder ein Projekt, das wie für mich gemacht ist. Es ist nicht immer leicht, diese tiefe Intuition zu hören, weil wir in unserer Gesellschaft so wenig darin geschult werden. Aber es lässt sich lernen.

Sie werden in diesem Buch etwas über das Abenteuer der Persönlichkeitsentwicklung erfahren und selbst Teil dieses Abenteuers werden. Das ist der Sinn der Selbstreflexionen und Erfahrungsanalysen, die regelmäßig angeboten werden. Fühlen Sie sich frei: Machen Sie jene, die Sie interessieren, und lassen Sie andere weg. Machen Sie diese schriftlich für sich alleine oder tauschen Sie sich mit Kollegen oder Freundinnen aus.

Falls es für Sie hilfreich ist, finden Sie im Anhang für jede der Selbstreflexionen Beispiele, die klären, anregen und Ihnen den Zugang erleichtern können. Nach einiger Übung wird es einfach sein. Für die Erfahrungsanalysen, die ab dem 5. Kapitel folgen, gibt es keine Beispiele mehr, sodass Sie Ihren persönlichen Weg, den Sie darin gehen werden, ganz ohne Ablenkung gehen können. Die Beispiele für die Selbstreflexionen und die Fallbeispiele, die ich gelegentlich im Verlaufe des



Buches zur Verdeutlichung gebe, greifen alle auf Erfahrungen zurück, die ich in Kursen und Gesprächsbegleitungen gemacht habe. Ich habe sie aber so verändert, dass keine konkreten Personen erkennbar sind.

Unter jeder Kapitelüberschrift finden Sie ein von mir passend gewähltes Zitat, das ein Eingangstor zum folgenden Inhalt sein kann (die Quellenangaben zu den Zitaten finden Sie im Anhang). Wenn Sie möchten, schreiben Sie es ab und kleben Sie es auf Ihren Kühlschrank, in Ihren Kleiderschrank oder an Ihren Spiegel. Vielleicht kann es etwas in Ihnen zum Klingen bringen und Ihnen den Zugang zum Text und zu sich erleichtern.