

DU-ORIENTIERT

Psychographie-Tage 2004 Stuttgart

Gespräch zwischen zwei Du-orientierten:

A: „Was möchtest du heute tun?“

B: „Weiß nicht, schlag mal was vor!“

A: „Ist mir egal, ich mach alles mit.“

B: „Wozu hast du denn am meisten Lust?“

A: „Keine Ahnung, ich möchte heute einfach gerne etwas mit dir zusammen unternehmen.“

...

Stärken

- ☛ Denkt, macht oder fühlt mit dem Gegenüber fast automatisch mit
- ☛ Einfühlen / hineindenken in andere
- ☛ Auf den Mitmenschen eingehen
- ☛ Der Blick eines „Du“ hat oft etwas Warmes, Weiches, manchmal auch Verletzliches

Eigenarten

- ☛ Vernachlässigt das eigene Selbst
- ☛ Gibt eher nach
- ☛ Du bist schuld daran, daß ...
- ☛ Abneigung, als 'Ich' auf einem Photo zu erscheinen
- ☛ Redet vom „Du“, obwohl er von sich selbst erzählt
- ☛ Schwierigkeiten mit ausgeprägt Ich-orientierten
- ☛ Vermeidet das Wort „Ich“
- ☛ Das „Ich“ verdrückt sich irgendwohin und zurück bleibt ein Vakuum
- ☛ Eigene Bedürfnisse, Beziehungen und Aktivitäten sind in Gefahr, für den anderen geopfert zu werden
- ☛ Erlebt sich als zu egoistisch, wenn er etwas nur für sich selbst macht oder an sich denkt (schlechtes Gewissen)

Hilfreiches

Selbst

- ☛ „Ich“ an einem vertrauten „Du“ entwickeln
- ☛ Du-Pause einräumen, eigene Person wahrnehmen, besonders wichtig bei Nahestehenden
- ☛ Eigenen Anteil und Möglichkeiten bewußt machen
- ☛ Ich, Bezug zur eigenen Person fördern, z.B. durch Nennung seines Namens (Geschenke mit Namen darauf)
- ☛ Die Ressource „Ich“ mit einer weiteren verknüpfen, z.B. der Du-Denker tut etwas ganz gezielt nur für sich, der Du-Zukunft-orientierte erlaubt sich, einen Moment, in dem er einmal nur für sich selbst aktiv ist (denkt, fühlt, tut), in seiner ganzen Tiefe zu erleben

Andere

- ☛ Aufmerksamkeit und Zuwendung nicht zu lange entziehen
- ☛ Zu ausreichendem Egoismus ermuntern

Du – Du

Hinwendung zu einem
anderen Menschen

„selbst-vergessen“

Jetzt bin ich dran!