

## Ein gesundes Gleichgewicht im Leben finden

von Dr. Wolfgang Hinz



Menschen, die in ihrer Wahrnehmung und in ihrem Verhalten ihr Gleichgewicht im Denken, Fühlen und Handeln gefunden haben, werden in dem hier vorgestellten Kontext als entwickelte Persönlichkeiten bezeichnet. Sie werden auch psychisch (mental, seelisch, geistig) gesund genannt.

Ein gesundes Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit, persönliche Autorität, Überzeugungskraft: sie basieren alle auf dem Gleichgewicht im Denken, Fühlen und Handeln.

Wer jetzt beispielsweise Mutter Teresa, Albert Schweitzer, Hans-Dietrich Genscher oder Helmut Schmidt vor Augen hat, denkt in die richtige Richtung. Aber nicht jede bekannte oder berühmte Persönlichkeit ist entwickelt und die allermeisten entwickelten Persönlichkeiten sind weder bekannt noch berühmt. Eine grobe statistische Einschätzung: Entsprechend unseren Aufzeichnungen gehören rund 20 Prozent unserer Mitmenschen über 25 in die Gruppe der entwickelten Persönlichkeiten. Hochgerechnet auf die DACH-Bevölkerung mit rund 75 Millionen Menschen über 25 bedeuten diese 20 Prozent 15 Millionen entwickelte Persönlichkeiten. 60 Millionen gehören momentan nicht zur Gruppe der entwickelten Persönlichkeiten, könnten es jedoch jederzeit werden.

Das Gleichgewicht ist immer persönlich, niemals allgemeingültig. Man findet es nicht im Schwarm, nicht im Hörsaal, nicht bei den Mitmenschen. Man findet es im eigenen Leben, im persönlichen Reife- und Entwicklungsprozess.

Der prinzipientreue Perfektionist überwindet seinen Vollkommenheitswahn und lernt mehr Lebensfreude. Der liebesorientierte Helfer lernt auch Nein zu sagen und Prioritäten zu setzen. Der imageorientierte Siegertyp lernt gesunde Selbstkritik und mehr Wahrhaftigkeit. Der identitätssuchende Individualist lernt Ausgeglichenheit. Der erkenntnisorientierte Denker lernt handeln dazu. Der sicherheitsorientierte Traditionalist lernt Selbstsicherheit und trifft seine Entscheidungen selbst. Der lebenslustige Lebenskünstler lernt Disziplin. Der durchsetzungsstarke Machtmensch stellt seine Stärke in den Dienst der Gemeinschaft. Der harmoniesuchende Friedenstifter entwickelt ein gesundes Selbstbewusstsein.

Niemand muss sich ändern. Jeder behält seinen Persönlichkeitstyp (synonym mit Grundmuster). Jeder kann dazulernen und seine Verhaltensbandbreite erweitern. Besonders lohnend ist die Komplettierung des Grundmusters durch komplementäres Verhalten.

Mit dieser Form des Dazulernens überwindet jeder Mensch die Hindernisse, Barrieren und Begrenzungen seines Grundmusters und findet sein Gleichgewicht im Denken, Fühlen und Handeln und damit auch seine psychische Gesundheit.

Gehören Sie auch zu diesen entwickelten Persönlichkeiten? Mit dem kostenlosen und diskreten Life-Balance-Test<sup>i</sup> können Sie das selbst in Eigenregie zuverlässig feststellen.

---

<sup>i</sup> siehe [www.pbi-institut.org](http://www.pbi-institut.org)

