

Diplomarbeit

AUTHENTIZITÄT

Rollenbilder – Lebensrollen



Ausbildung: Psychosoziale Beratung

LSB-Ausbildung bei

**ROK Akademie – Österreichische Akademie für
humanistische Bildung & beratende Berufe**

Lehrgang: Athena

unter Supervision

Mag. Ilse Steindl

von

Eva Attakpah

Grinzinger Straße 3/7

1190 Wien

Diplomarbeit

Ich erkläre an Eides statt, dass ich meine Diplomarbeit nach den anerkannten Grundsätzen für wissenschaftliche Abhandlungen selbstständig ausgeführt habe und alle verwendeten Hilfsmittel, insbesondere die zugrunde gelegte Literatur, genannt habe.

Wien, im Juni 2024



Eva Attakpah

Danksagung

Meine Danksagung geht an meine Frau Christina Schödlbauer, für Ihre Unterstützung und Rücksichtnahme und Inspiration.

Weiters danke ich allen Menschen die sich bereiterklärt haben, an meiner Studie teilzunehmen.

Vorwort

Der Rahmen meiner Diplomarbeit ist die Erstellung, Auswertung und Interpretation einer Studie die ich durchgeführt habe.

Authentizität ist für mich die Grundlage ein zufriedenes, persönlich erfolgreiches und sinnvolles Leben zu führen.

Die Studie soll zeigen, inwieweit die Befragten sich in ihren Lebensrollen wohlfühlen und sie ihre Rollenbilder mit ihrem authentischen Wesen befüllen und leben.

Weiters wird erläutert, was für Folgen ein nicht authentisches Leben für die psychische und physische Gesundheit haben kann.

Abschließend findet sich eine Literatur-Recherche zum Thema Authentizität, Definition und der Weg zu einem authentischen Leben in meiner Arbeit.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
1.1	Authentizität-Rollenbilder- Lebensrollen	1
1.1.1	Definition Authentizität	1
1.1.2	Rolle	1
1.1.3	Rollenbilder	1
1.1.4	Lebensrollen	1
1.2	Aufbau meiner Arbeit	2
2	Hauptteil	3
2.1	Erstellung des Fragebogens	3
2.1.1	Fragen zu persönlichen Daten	3
2.1.2	Fragen zur Selbsteinschätzung	4
2.1.3	Sinn der Fragen	7
2.2	Allgemeine Daten der Umfrage	8
2.3	Methode der Auswertung	8
2.3.1	Auswertung über ein Ampelsystemsore	8
2.3.2	Auswertung nach Punktevergabe und Altersklassenunterschiede	9
2.4	Auswertung der Studie	10
2.4.1	Geschlechterrolle Bedeutung	10
2.4.2	Ergebnis und Interpretation der Fragen zur Geschlechtsrolle	11
2.4.3	Ergebnis und Interpretation des Fragenblocks A	13
2.4.4	Ergebnis und Interpretation des Fragenblocks B	15
2.4.5	Ergebnis und Interpretation des Fragenblocks C	17
2.4.6	Ergebnis und Interpretation des Fragenblocks D	20
2.4.7	Ergebnis und Interpretation der Frage E	22
2.5	Authentizität	23
2.5.1	Echt, glaubwürdig, unverfälscht, ehrlich, wahrhaftig	23
2.5.2	Was ist Authentizität?	23
2.5.3	Ansichten zu Authentizität	25
2.6	Weg zur Authentizität	27
2.6.1	Selbstreflexion	27
2.6.2	Projektion mit Anderen	27

2.6.3	Zurück zum Titelbild	28
2.7	Das Gegenteil von Authentizität ist Inszenierung	29
2.8	Gedankenspiel: Das Leben als Theaterstück - eine Inszenierung.....	29
3	Das Studienergebnis.....	31
4	Literaturliste.....	32

1 Einleitung

1.1 Authentizität-Rollenbilder- Lebensrollen

1.1.1 Definition Authentizität

Das Wort selbst stammt aus dem griechischen „Authentikus“ welches kurz übersetzt Echtheit bedeutet.

Das lateinische Wort „Auctoritas“, welches in der Übersetzung auch die Bedeutung von Autorenschaft oder Autorität erhalten kann, kann ebenfalls als Ursprung gewertet werden.

In der Sozialpsychologie ist Authentizität eine Persönlichkeitseigenschaft und bedeutet, sich gemäß seinem wahren Selbst, d. h. seinen Werten, Gedanken, Emotionen, Überzeugungen und Bedürfnissen auszudrücken und dementsprechend zu handeln und sich nicht durch äußere Einflüsse bestimmen zu lassen.

1.1.2 Rolle

Der Begriff Rolle ist aus der Theaterszene übernommen und als soziale Rolle von der Soziologie und Sozialpsychologie übernommen worden.

1.1.3 Rollenbilder

Rollenbilder sind gesellschaftlich konstruierte Vorstellungen, wie Menschen sich in bestimmten Situationen oder Lebensbereichen verhalten sollten. Abhängig von Geschlecht, sozialen Klasse, ethnischen Zugehörigkeit usw.

Die wohl dominanteste, globalste und regional und ethnisch unterschiedlichste Rollenbild ist jenes der Geschlechterrolle.

1.1.4 Lebensrollen

Lebensrollen bezeichnen den Verantwortungsbereich innerhalb des Lebens den man auf Grund des Lebenszyklus, freiwillig oder unfreiwillig innerhalb seines Lebens ein und annimmt.

Hier ein paar Beispiele für Lebensrollen:

- Ehefrau/Ehemann/Partnerin/Partner
- Tochter/Sohn
- Schwester/Bruder
- beste Freundin/bester Freund von ...
- ICH (wenn ich mich um meine Gesundheit kümmere, wenn ich mich weiterbilde, wenn ich mich um meine Finanzen kümmere, wenn ich meinen Lebensstil pflege)
- Angestellter eines Unternehmens oder präziser die genaue Bezeichnung Ihrer Tätigkeit in einem Unternehmen
- Unternehmer
- ehrenamtliches Mitglied bei z.B. Freiwilliger Feuerwehr

1.2 Aufbau meiner Arbeit

Der Hauptteil meiner Diplomarbeit beschreibt die Erstellung, Durchführung, Auswertung und Interpretation meiner Studie zum Thema:

Rollenbilder – Leben - Authentizität.

Zum Abschluss der Arbeit präsentiere ich das Ergebnis meiner Literaturstudie über den Weg zu einem authentischen Leben.

2 Hauptteil

2.1 Erstellung des Fragebogens

Der Fragebogen besteht aus 17 Fragen.

2.1.1 Fragen zu persönlichen Daten

Folgende Fragen zu persönlichen Daten werden gestellt um die Zuordnung zu Gruppen zu erleichtern:

Welcher Altersgruppe gehörst du an?

Zur Auswahl stand:

- 20 – 30 Jahre
- 30 – 40 Jahre
- 40 – 50 Jahre
- 50 – 60 Jahre
- 70 – 80 Jahre

Warum diese Altersgruppen?

- a.) Unter 20 Jahren ist ein Rückblick und eine Eigenbewertung innerhalb der Intensiven Phase der Selbstfindung bzw. Pubertät sehr schwierig.
- b.) Eine Dekade von 10 Jahren ist eine Zeit in der sich auch Lebensrollen ändern können (vom Single zum Partner, vom Schüler zum Angestellten, vom Kind zum Elternteil).

Als welches Geschlecht wurdest du geboren?

Zur Auswahl stand:

- Weiblich
- Männlich
- Beides

Als welches Geschlecht wurdest du gefühlt, überwiegend erzogen?

Zur Auswahl stand:

- Weiblich
- Männlich
- Beides

Welches Geschlecht lebst du?

Zur Auswahl stand:

Weiblich

Männlich

Beides

Warum diese Auswahl?

Aus biologischer Sicht gibt es diese drei Möglichkeiten bei der Geburt eines gesunden Menschen und es lässt auch bei den weiteren Fragen bezogen auf die Geschlechtsrolle alle Möglichkeiten offen – ohne gesellschaftlich konstruierte Schachteln zu bedienen.

2.1.2 Fragen zur Selbsteinschätzung

Alle weiteren Fragen konnten von 0 bis 10 bewertet werden was eine Auswahl von 0 bis 100% ergibt.

Wobei die Verneinung nicht gleichbedeutend mit einer positiven Bewertung gleichzusetzen ist.

Grund für die teilweise Umkehr der positiv – negativ (0 bis 10) Bewertung ist es, den Teilnehmer in einem konzentrierten Zustand zu halten und über jede einzelne Frage und dessen Antwort nachzudenken und zu reflektieren.

Deshalb sind die Fragen auch nicht immer in der Reihenfolge angeordnet wie sie innerhalb der vorliegenden Diplomarbeit behandelt werden.

Die Antworten sind Selbsteinschätzungen der Gefühle während eines normalen Tages, so wie eine Rückschau im Leben und in die Kindheit (der Erziehung).

Frageblock A: In Rollen schlüpfen, wohlfühlen, erfüllen?***Wie oft innerhalb eines Tages hast du das Gefühl in eine Rolle zu schlüpfen?***

Wenn man im Laufe eines Tages bewusst in eine Rolle schlüpft, was damit zu vergleichen ist, daß man sich eine Maske bewusst aufsetzt um jemand anderer zu sein bzw. in ein Kostüm schlüpft.

Wie oft fühlst du dich in der Rolle in der du gerade bist innerhalb eines Tages wohl?

Wenn ich also bewusst in eine Rolle schlüpfe – fühle ich mich dann in dieser Rolle auch wohl? – Bezogen auf die oben beschriebenen Metaphern, entspricht die Maske deiner Persönlichkeit, oder passt dir das Kostüm das du dir angezogen hast oder nicht.

Wie sehr erfüllst du, deinem Gefühl nach, diese Geschlechterrolle?

Nachfragen ob du die gewählte Geschlechtsrolle deinem Gefühl nach auch erfüllst, oder entspricht das Gezeigte auch deiner Persönlichkeit.

Frageblock B: Wie sehr schätzt du, kennst und vertraust du dir? Wie bist du mit dir zufrieden?

Wie sehr schätzt du deinen eigenen Charakter?

Charakter - Definition: "Individuelles Gepräge eines Menschen durch ererbte und erworbene Eigenschaften, wie es in seinem Wollen und Handeln zum Ausdruck kommt" bzw. „Die moralisch relevanten Kompetenzen eines Menschen“

Wie sehr glaubst du dich zu kennen?

Wie sehr vertraust du dir selbst?

Selbstvertrauen – Definition „jemandes Vertrauen in die eigenen Kräfte, Fähigkeiten“

Wie oft am Tag bist du mit Dir zufrieden?

Synonyme für Zufriedenheit: Behage, Erfüllung, Freude, Genugtuung, Harmonie, Seligkeit, Wohlbefinden, ...

Frageblock C: Über den Schatten springen, an etwas denken und tun

Genießt du es über deinen Schatten zu springen?

Offizielle Bedeutung von „Über den Schatten springen“: Etwas tun obwohl es eigentlich der eigenen Überzeugung oder dem Charakter widerspricht.

Persönliche Definition: etwas Neues zu tun wenn die Neugierde größer als die Scheu oder Angst vor Unbekanntem ist.

Wie oft denkst du daran etwas zu tun?

Ideen, Visionen, Kreativität oder auch Pflichterfüllung,

Wie oft tust du dann das was du dir gedacht hast?

Wenn man vom Gedanken nicht ins Tun kommt – ist das dann schon Prokrastination?

Definition Prokrastination: das Verschieben, Aufschieben von anstehenden Aufgaben, Tätigkeiten

Frageblock D: Sagen und tun – dürfen, sollen, müssen – SINNFRAGE

Wie oft musst du Nachdenken an einem Tag, was du jetzt sagen solltest, wie du es sagen solltest und ob du überhaupt etwas sagen solltest, beziehungsweise glaubst etwas sagen zu müssen?

Wie oft an einem Tag fragst du dich, ob du das tun musst was du tust, tun willst, oder warum du das tust?

Frage E:

Wenn du mit deiner Lebenserfahrung nochmal 15 sein könntest, wieviel würdest du dann anders machen?

Mit der Lebenserfahrung die man gemacht hat, würden viele vieles im Leben anders machen. Doch wie geht man mit seinen Entscheidungen um welche man im Laufe seines Lebens getroffen hat?

Lebenszufriedenheit?

Die Erkenntnis, dass das Erlebte und selbst Entschiedene uns zu dem Menschen macht der wir sind.

2.1.3 Sinn der Fragen

- a.) Die Fragen an sich sollen den Teilnehmer zur Selbstreflexion anregen.
- b.) Sich selbst und seine Gefühle einzuschätzen setzt eine Kommunikation mit seinem Inneren voraus und dadurch kann es alleine durch die Beantwortung der Frage zu einem Gefühl des Erstaunens, Wunders, Erschreckens, ... führen.
- c.) Die Zusammenfassung der Ergebnisse ergibt einen Spiegel der Gesellschaft und lässt darauf schließen wie wohl oder unwohl, wie zufrieden oder unzufrieden sie sich fühlt. Dies lässt in weiterer Folge darauf schließen wie authentisch und unauthentisch die Menschen leben.

Wie komme ich zu der Annahme das die Auswertung des Fragebogens mir Antworten zeigen auf die ich auf die Authentizität des einzelnen schließen kann?

Eine authentische Person wirkt „echt“. Sie strahlt aus, dass sie zu sich selbst mit ihren Stärken und Schwächen steht und im Einklang mit sich selbst handelt. Sie vermittelt ein Bild von sich, das beim Betrachter als ehrlich, stimmig, urwüchsig, unverbogen, ungekünstelt wahrgenommen wird.

Wenn dies der Fall ist, so werden meine Fragen mit Leichtigkeit ehrlich beantwortet.

Es ist nicht das Streben da, eine hohe Meinung in allen Bereichen von sich zu haben, jedoch wird die Antwort auf eine Frage nicht im Widerspruch zu den Antworten der anderen Fragen stehen.

Lebt eine Person ein falsches Selbst, bewusst oder erlernt, wird es zu Widersprüchen bei den Antworten den Fragen kommen.

Dies zeigt auf, dass das Leben das man führt inszeniert ist. Für den Betrachter von außen wird diese Person oft unecht, klischeehaft oder kitschig wahrgenommen.

Die Umfrage wurde vollkommen anonymisiert durchgeführt und ausgewertet.

Die Fragen waren in Deutsch und Englisch anonym in Papierform oder über eine App zu beantworten.

2.2 Allgemeine Daten der Umfrage

Anzahl der Fragen: 17
 Anzahl der Teilnehmer: 180

Altersverteilung:

20- 30 Jahre	30-40 Jahre	40-50 Jahre	50-60 Jahre	60-70 Jahre	70-80 Jahre
43	41	46	34	14	2

Tabelle 1

Geschlechterverteilung:

Geschlecht
weiblich
männlich
beides

Tabelle 2

2.3 Methode der Auswertung

2.3.1 Auswertung über ein Ampelsystemscore

Abgesehen von den Fragen über persönliche Daten wie Alter und Geschlecht, konnten alle weiteren Fragen mit einer Werteskala von 0 bis 10 bewertet werden.

Beispiele:

0 (nie)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	(immer)
0 (gar nicht)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	(zu 100%)
0 (nichts)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	(alles)

Über dieser Skala liegt ein Ampelscore:

0 bzw. 10	1 bzw. 9	2 bzw. 8	3 bzw. 7	4 bzw. 6	5	6 bzw. 4	7 bzw. 3	8 bzw. 2	9 bzw. 1	10 bzw. 0
--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Tabelle 3

ROTER BEREICH: Der rote Bereich zeigt deutliche innere Konflikte des Teilnehmers mit dem Thema der Frage.

GRÜNER BEREICH: Der grüne Bereich zeigt das Gleichgewicht und die innere Zufriedenheit mit dem Thema der Frage.

GELBER BEREICH: Der gelbe Bereich liegt zwischen dem ernstzunehmenden Konflikt und dem Gleichgewicht in der teilnehmenden Person selbst zu dem Thema der Frage.

Anwendung bei der Auswertung:

Die Gesamtsumme der Teilnehmer ist 100%

Der Prozentsatz der Teilnehmer je Farbe wurde für die Berechnung in einem Kreisdiagramm dargestellt.

Die Summe der Prozentsätze der Bereiche ROT, GELB und GRÜN ergeben somit immer 100 Prozent.

2.3.2 Auswertung nach Punktevergabe und Altersklassenunterschiede

Um die Unterschiede der Altersklassen darstellen zu können ging ich folgendermaßen vor:

- Berechnung des Mittelwertes aller Teilnehmer einer Frage.
- Berechnung des Mittelwertes einer Altersgruppe einer Frage.
- Normalisierung auf den Mittelwert aller Teilnehmer = $\text{Mean aller Teilnehmer} / \text{Mean Teilnehmer} = 1$
- In weiterer Folge die Mittelwerte aller Altersklassen auf den Mittelwert aller Teilnehmer normalisieren:
 $\text{Mean Altersklasse} / \text{Mean Teilnehmer} = \text{normalisierter Wert der Altersklasse.}$

Ist der Wert größer als 1 – so ist die Altersgruppe in einem besseren Gleichgewicht mit sich selbst als der Mittelwert aller Teilnehmer.

Ist der Wert kleiner als 1- so ist die Altersgruppe in einem größeren Ungleichgewicht mit sich selbst.

Man kann somit daraus schlussfolgern welche Altersgruppe im Zusammenhang mit dem Thema der Frage authentischer bzw. unauthentischer ist als der Mittelwert aller Teilnehmer.

2.4 Auswertung der Studie

2.4.1 Geschlechterrolle Bedeutung

Die Geschlechterrolle, sowie das Rollenbild eines biologischen Geschlechts ist eines der dominantesten Themen innerhalb der Menschheit. Dem biologischen Geschlecht werden je nach ethnischer und oder religiöser Zugehörigkeit der Gesellschaft ganz unterschiedliche Verhaltensweisen und Werte, auch vorgegebene Lebenswege zugeschrieben. Diese in den Gesellschaften zu verändern ist zwar nicht unmöglich, jedoch ein generationsübergreifendes Unterfangen.

Zitat: Eagly (1987; zit.n. Alfermann, 1996, S. 31) sieht die Geschlechterrolle und die damit verbundenen Erwartungen als die zentrale Ursache für Geschlechterunterschiede im sozialen Handeln an. Geschlechterunterschiede entstehen aus den unterschiedlichen sozialen Rollen, die Männer und Frauen in der Familie und in Organisationen einnehmen.

Hier ein kleines Beispiel:

Koedukation (gemeinsame Bildung von Jungen und Mädchen) im österreichischen Schulsystem:

1774 wurde der Unterricht von Mädchen und Buben in einem Raum behördlich genehmigt.

1920er Jahren wurden lediglich rund zwölf Prozent der Volksschülerinnen und Volksschüler in Wien koedukativ unterrichtet.

1960er Jahre Koedukation wurde in Wien zum Normalfall, Ausnahme hierfür war der Werk-Unterricht.

1975 Einführung der Koedukation an öffentlichen Schulen. Die koedukative Unterrichtsführung wird zum Regelfall mit Ausnahmen.

1979 Gemeinsamer Werkunterricht für Buben und Mädchen in den Volksschulen.

1987 Unabhängig vom Geschlecht können sich Schüler/innen für Textiles oder Technisches Werken entscheiden.

1988 Eine entsprechende Regelung für die AHS-Unterstufe für die 5. und 6. Schulstufe

1993 Die durchgehende Umbenennung des Gegenstandes Werkerziehung (für Knaben beziehungsweise für Mädchen) in "Technisches Werken" beziehungsweise "Textiles Werken" erfolgt.

Textiles Werken / Technisches Werken

	Mädchen	Burschen	Mädchen	Burschen
	Textiles Werken		Technisches Werken	
HS (Hauptschule)	94%	6%	15%	85%
AHS (Gymnasium)	97%	3%	14%	86%
NMS (Neue Mittelschule)	89%	11%	13%	87%
ASo (Inklusions- Sonderschulen)	94%	6%	9%	91%

Tabelle 4

Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur Abteilung GM – Gender und Schule Abteilung I/2 – Sekundarstufe I u. Polytechnische Schule A-1014 Wien, Minoritenplatz 5 Text: Mag.a Evelyn Sutterlüti, 2012

Anhand dieser Historie kann man nachvollziehen wie lange es dauert Rollenbilder innerhalb der Gesellschaft zu verändern, selbst wenn die Regierungen versuchen das Rollenbild mit behördlichen Regelungen zu verändern.

2.4.2 Ergebnis und Interpretation der Fragen zur Geschlechtsrolle

Als welches Geschlecht wurdest du geboren?

Als welches Geschlecht wurdest du gefühlt, überwiegend erzogen?

Welches Geschlecht lebst du?

weiblich	135	109	131
männlich	44	46	41
beides	1	25	8

Tabelle 5

3,9 % der Teilnehmer leben in einem anderen Geschlecht, als geboren bzw. in beiden.

1 Teilnehmer in beiden geboren und lebt weiblich.

1 Teilnehmer männlich geboren und lebt beides.

2 Teilnehmer sind männlich geboren und leben weiblich.

3 Teilnehmer weiblich geboren und leben beides

Wie sehr erfüllst du, deinem Gefühl nach, die gelebte Geschlechterrolle?

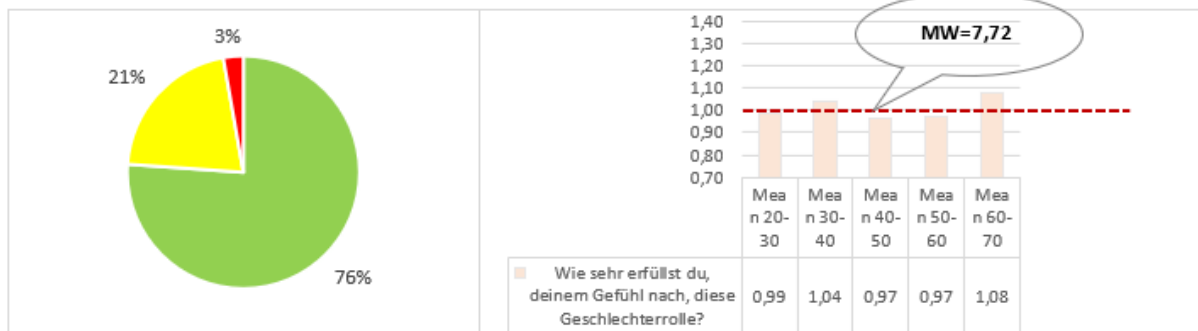


Diagramm 1

Diagramm 2

Zu Diagramm 1: ROT – GELB- GRÜN Bereichsverteilung

3% Prozent der Teilnehmer haben das permanente Gefühl die Anforderungen an ihre gelebte Geschlechterrolle nicht zu erfüllen und fühlen sich damit nicht wohl.

21% Prozent der Teilnehmer haben das Gefühl zu maximal 69% die Anforderungen an ihre gelebte Geschlechterrolle zu erfüllen bzw. fühlen sie sich in Ihrer Rolle nicht wohl.

76% Prozent der Teilnehmer haben das Gefühl über 70% der Anforderungen an ihre gelebte Geschlechterrolle zu erfüllen.

Zu Diagramm 2: Unterschiede der Altersgruppen

Der Mittelwert bei aller Teilnehmer beträgt: 7,72 was dem grünen Bereich entspricht.

Die 30 bis 40jährigen liegen leicht darüber, danach fällt der Wert unter den Mittelwert bis er dann bei den über 60jährigen wieder über den Mittelwert ansteigt.

Annahme: zwischen 20 und 30 schaffen es die meisten, ihr gelebtes Rollenbild so zu adaptieren das sie sich darin wohlfühlen.

Zwischen 30 und 40 ist sie für das Rollenbild in Ordnung, danach wird der gesellschaftliche Druck durch die Menge an unterschiedlichen Rollen und deren Anforderungen, in der Familie, als Partner, im Berufsleben oft zu hoch (dynamisch, gutaussehend, erfolgreich, erwachsen, zielstrebig, sportlich, erotisch, ...)

Ab 60 tritt für viele das Entsprechen einer Geschlechterrolle in den Hintergrund, und die Familienplanung ist zumeist abgeschlossen.

Jedoch ist zu bemerken, dass alle Altersklassen im Mittelwert im grünen Bereich liegen.

2.4.3 Ergebnis und Interpretation des Fragenblocks A

Wie oft innerhalb eines Tages hast du das Gefühl in eine Rolle zu schlüpfen?

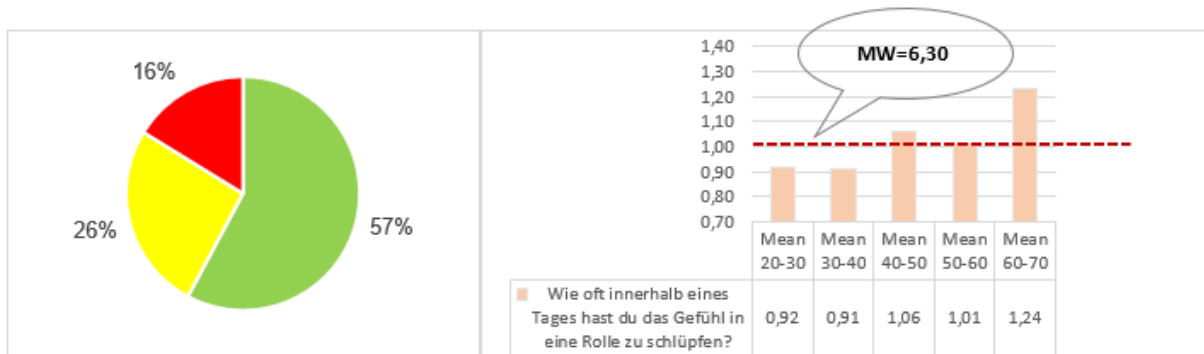


Diagramm 3

Diagramm 4

Zu Diagramm 3: ROT – GELB- GRÜN Bereichsverteilung

16% Prozent der Teilnehmer haben das permanente Gefühl bewusst in andere Rollen hineinschlüpfen zu müssen, dies ist ein täglicher permanenter Stressfaktor.

26% Prozent der Teilnehmer haben teilweise das Gefühl in andere Rollen im Laufe eines Tages zu schlüpfen.

57% Prozent der Teilnehmer haben kaum das Gefühl, bewusst innerhalb eines Tages in eine andere Rolle zu schlüpfen.

Zu Diagramm 4: Unterschiede der Altersgruppen

Der Mittelwert aller Teilnehmer beträgt 6,30, dies liegt im gelben Bereich.

Bis 40 wird jedoch dieser Bereich nicht erreicht, woraus daraus zu schließen ist, dass die unterschiedlichen Rollen in die man im Laufe eines Tages schlüpft, sehr bewusst eingenommen werden müssen.

Erst die Altersgruppe ab 60 erreicht auch im Mittelwert den grünen Bereich.

Wie oft fühlst du dich in der Rolle in der du gerade bist innerhalb eines Tages wohl?

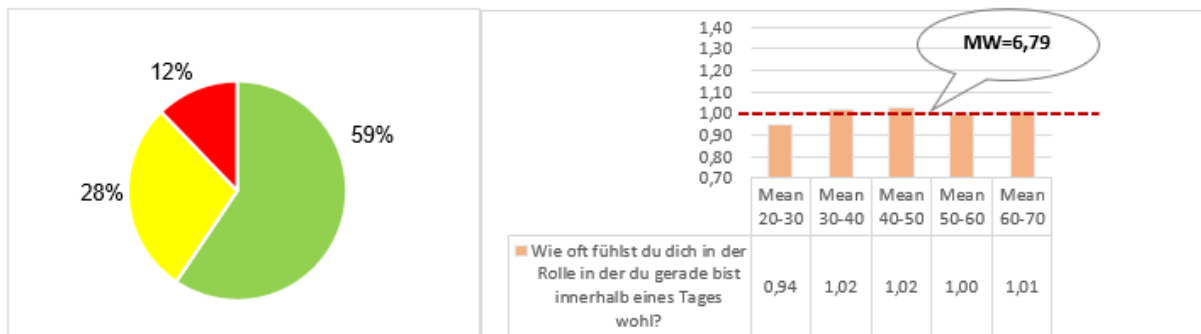


Diagramm 5

Diagramm 6

Zu Diagramm 5: ROT – GELB- GRÜN Bereichsverteilung

12% Prozent der Teilnehmer fühlen sich in den Rollen in die sie bewusst innerhalb eines Tages schlüpfen gar nicht wohl.

28% Prozent der Teilnehmer fühlen sich in den Rollen in die sie bewusst innerhalb eines Tages schlüpfen nicht sehr wohl.

59% Prozent der Teilnehmer fühlen sich in den Rollen die sie leben wohl.

Zu Diagramm 6: Unterschiede der Altersgruppen

Der Mittelwert aller Teilnehmer beträgt 6,79, dies liegt im gelben Bereich.

Die Gruppe der 20 bis 30jährigen fühlt sich in ihren Rollen am unwohlsten wobei jedoch zu bemerken ist, dass keine Altersgruppe im Mittelwert den grünen Bereich erreicht!

6 Teilnehmer sind bei beiden Frage im roten Bereich, 4 männliche und 2 weibliche.

42 Teilnehmer sind bei beiden Fragen im grünen Bereich, dem Gefühl in eine Rolle zu schlüpfen und sich unwohl in der Rolle zu fühlen in die man hineingeschlüpft ist.

2.4.4 Ergebnis und Interpretation des Fragenblocks B

Wie sehr schätzt du deinen eigenen Charakter?

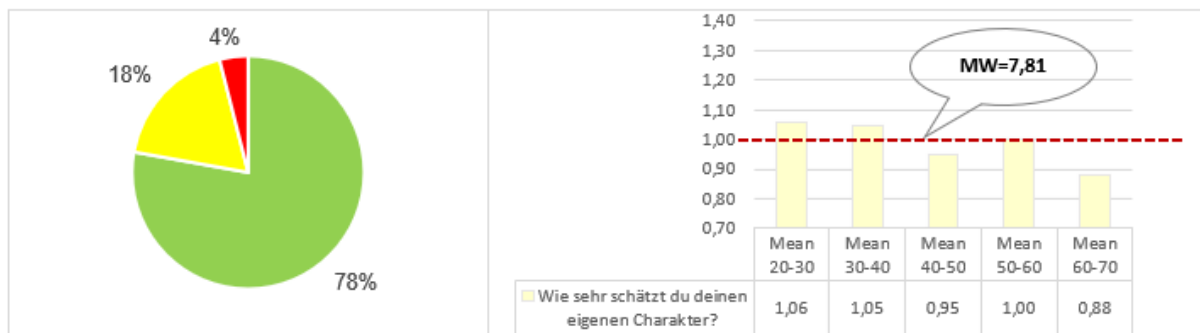


Diagramm 7

Diagramm 8

Zu Diagramm 7: ROT – GELB- GRÜN Bereichsverteilung

4% Prozent der Teilnehmer schätzen ihren Charakter nicht, wobei keiner der Teilnehmer im roten Bereich sich in Rollen hineingedrängt oder nicht wohlfühlt. Woher kommt diese geringe Schätzung des eigenen Charakters?

18% Prozent der Teilnehmer sind von ihrem Charakter nicht überzeugt.

78% Prozent der Teilnehmer schätzen ihren eigenen Charakter sehr.

Zu Diagramm 8: Unterschiede der Altersgruppen

Der Mittelwert aller Teilnehmer beträgt 7,81 dies liegt im grünen Bereich.

Erstaunlich ist, dass dies mit zunehmendem Alter abnimmt.

Die Altersgruppe 60 bis 70 rutscht in den gelben Bereich mit einem Mittelwert von 6,86 wobei diese Altersgruppe nicht das Gefühl hat, bewusst in eine Rolle schlüpfen zu müssen.

Hat die Gewöhnung an die Rollen des täglichen Lebens mit der Wertschätzung des eigenen Charakters einen sich gegenseitig aufhebenden Bezug?

Die Jüngeren fühlen sich in den Rollen nicht wohl, schätzen jedoch ihren eigenen Charakter.

Die Älteren fühlen sich in den Rollen wohl, schätzen jedoch ihren eigenen Charakter nicht mehr so hoch ein.

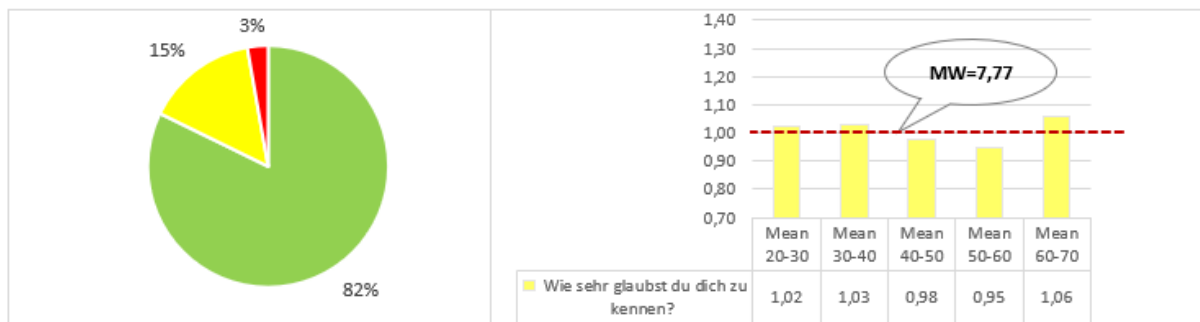
Wie sehr glaubst du dich zu kennen?

Diagramm 9

Diagramm 10

Zu Diagramm 9: ROT – GELB- GRÜN Bereichsverteilung

3% Prozent der Teilnehmer glauben sich nicht gut zu kennen.

15% Prozent der Teilnehmer kennen sich nicht ganz gut.

82% Prozent der Teilnehmer glauben sich sehr gut zu kennen.

Zu Diagramm 10: Unterschiede der Altersgruppen

Bei dieser Frage liegen alle Teilnehmer im grünen Bereich.

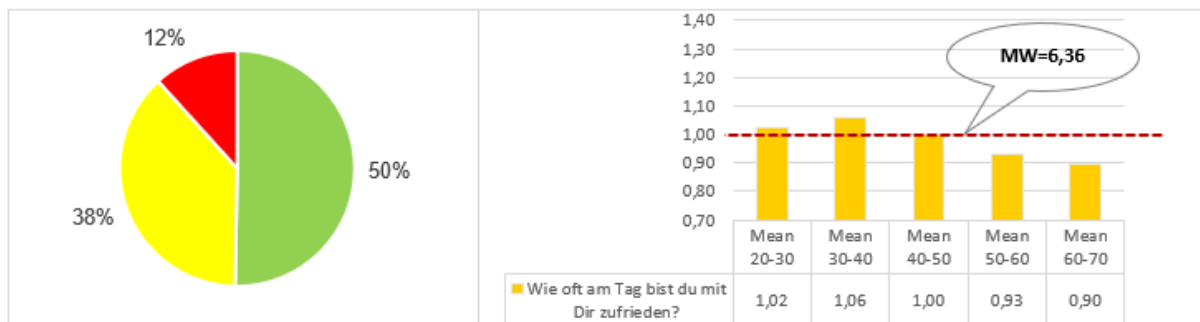
Wie sehr vertraust du dir selbst?

Diagramm 11

Diagramm 12

Zu Diagramm 11: ROT – GELB- GRÜN Bereichsverteilung

4% Prozent der Teilnehmer Vertrauen sich selbst nicht.

17% Prozent der Teilnehmer Vertrauen sich nicht ganz.

79% Prozent der Teilnehmer Vertrauen sich selbst ganz.

Diagramm 12: Unterschiede der Altersgruppen

Bei dieser Frage liegen alle Teilnehmer im grünen Bereich.

Wie oft am Tag bist du mit Dir zufrieden?

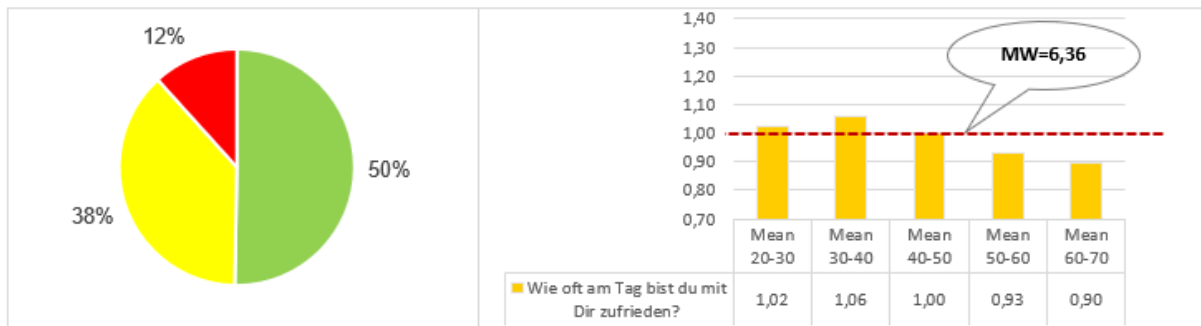


Diagramm 13

Diagramm 14

Zu Diagramm 13: ROT – GELB- GRÜN Bereichsverteilung

12% Prozent der Teilnehmer sind mit sich nicht zufrieden..

38% Prozent der Teilnehmer sind mit sich nicht ganz zufrieden..

50% Prozent der Teilnehmer sind mit sich zufrieden.

Nur 50% mit sich selbst zufrieden, jedoch scheinen sich die meisten gut zu kennen und vertrauen sich selbst, woher kommt diese Unzufriedenheit?

Diagramm 14: Unterschiede der Altersgruppen

Bei dieser Frage liegen alle Teilnehmer im grünen Bereich.

Die Selbstzufriedenheit nimmt mit zunehmenden Alter ab.

2.4.5 Ergebnis und Interpretation des Fragenblocks C

Genießt du es über deinen Schatten zu springen?

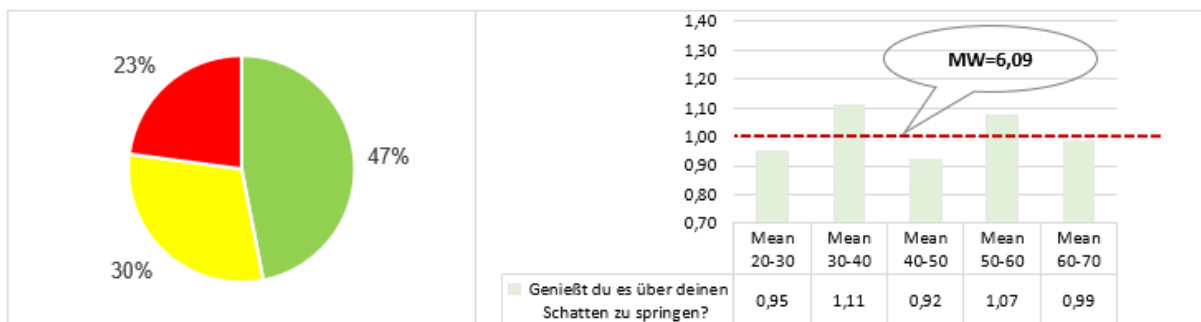


Diagramm 15

Diagramm 16

Zu Diagramm 15: ROT – GELB- GRÜN Bereichsverteilung

23% Prozent der Teilnehmer springen gar nicht gerne über ihren eigenen Schatten.

30% Prozent der Teilnehmer springen nicht gerne über ihren eigenen Schatten.

47% Prozent der Teilnehmer springen gerne über ihren eigenen Schatten.

Zu Diagramm 16: Unterschiede der Altersgruppen

Bei dieser Frage liegen alle Teilnehmer im gelben Bereich.

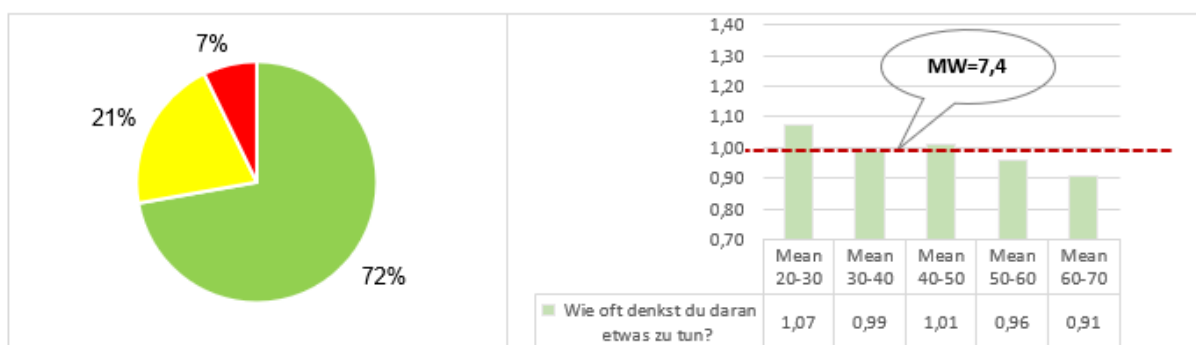
Wie oft denkst du daran etwas zu tun?

Diagramm 17

Diagramm 18

Zu Diagramm 17: ROT – GELB- GRÜN Bereichsverteilung

7% Prozent der Teilnehmer denken nicht daran, etwas zu tun.

21% Prozent der Teilnehmer denken manchmal daran, etwas zu tun.

72% Prozent der Teilnehmer denken daran etwas zu tun.

Zu Diagramm 18: Unterschiede der Altersgruppen

Bei dieser Frage liegen alle Teilnehmer im gelben Bereich.

Je älter man wird, desto weniger denkt man daran, etwas zu tun.

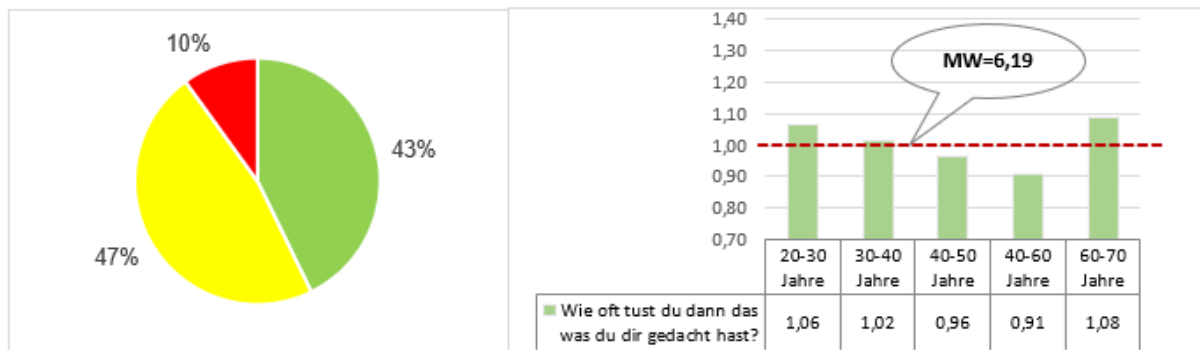
Wie oft tust du dann das was du dir gedacht hast?

Diagramm 19

Diagramm 20

Zu Diagramm 19: ROT – GELB- GRÜN Bereichsverteilung

10% Prozent der Teilnehmer tun nicht was sie sich gedacht haben.

47% Prozent der Teilnehmer tun manchmal was sie sich gedacht haben..

43% Prozent der Teilnehmer tun was sie sich gedacht haben.

Diagramm 20: Unterschiede der Altersgruppen

Bei dieser Frage liegen alle Teilnehmer im gelben Bereich, trotzdem ist es interessant, dass der Tatendrang mit 30 abnimmt und ab 60 wieder deutlich zunimmt.

Ab 60 wird zwar weniger darüber nachgedacht etwas zu tun, doch das wird öfter in die Tat umgesetzt.

2.4.6 Ergebnis und Interpretation des Fragenblocks D

Wie oft musst du nachdenken an einem Tag, was du jetzt sagen solltest, wie du es sagen solltest und ob du überhaupt etwas sagen solltest, beziehungsweise glaubst etwas sagen zu müssen?

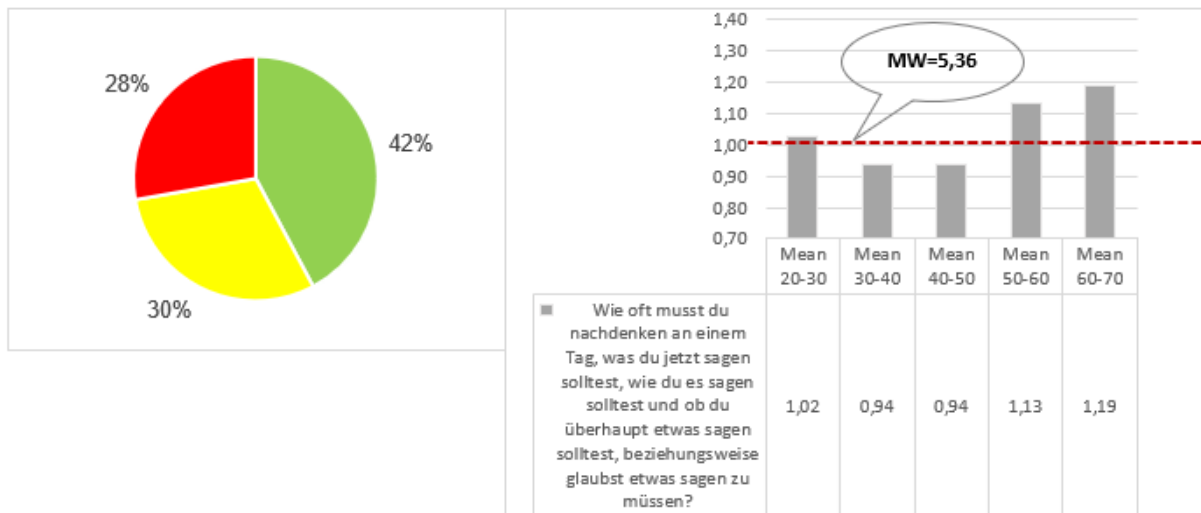


Diagramm 21

Diagramm 22

Zu Diagramm 21: ROT – GELB- GRÜN Bereichsverteilung

28% Prozent der Teilnehmer denkt nach ob und was man sagen kann, soll oder muss. Dies kann man als sehr rücksichtvoll, aber auch als sehr verunsichert interpretieren.

30% Prozent der Teilnehmer denkt nach ob und was man sagen kann, soll oder muss.

42% Prozent der Teilnehmer denkt nach ob und was man sagen kann, soll oder muss.

Beides, die Rücksichtnahme und die Verunsicherung stellt eine Dauerbelastung dar und kann zum Stressfaktor werden!

Diagramm 22: Unterschiede der Altersgruppen

Alle Altersgruppen liegen im gelben Bereich.

Wie oft an einem Tag fragst du dich, ob du das tun musst was du tust, tun willst, oder warum du das tust?

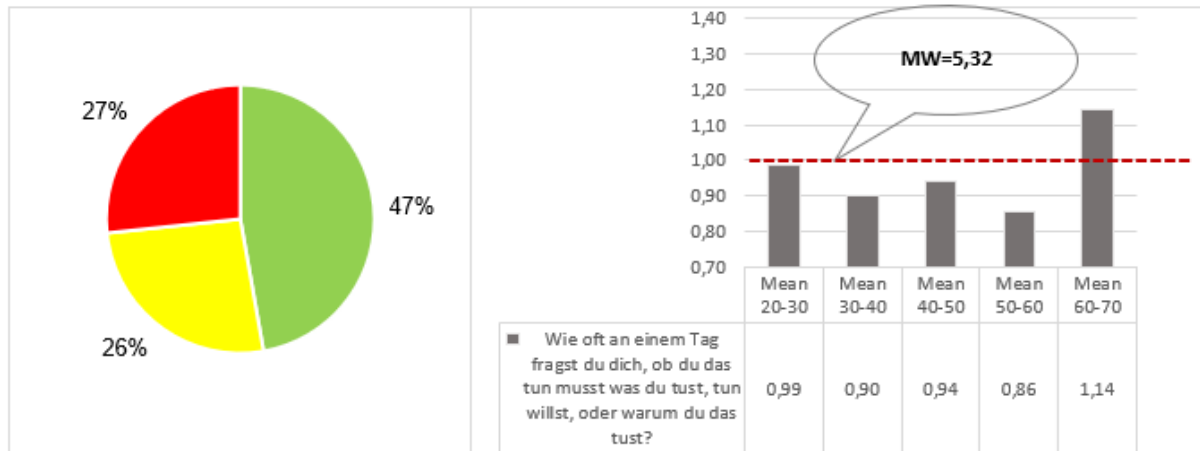


Diagramm 23

Diagramm 24

Zu Diagramm 23: ROT – GELB- GRÜN Bereichsverteilung

27% Prozent der Teilnehmer fragen sich ob sie das tun müssen, wollen und warum sie das tun.

26% Prozent der Teilnehmer fragen sich manchmal ob sie das tun müssen, wollen und warum sie das tun..

47% Prozent der Teilnehmer fragen sich nicht immer ob sie das tun müssen, wollen und warum sie das tun.

Zu Diagramm 24: Unterschiede der Altersgruppen

Alle Altersgruppen liegen im gelben Bereich. Es ist jedoch deutlich zu sehen, dass in der Altersgruppe von 60 bis 70jährigen diese Frage nicht alles Tun bestimmt.

Auch stellt die permanente Frage nach dem Sinn und der Begründung des Tuns einen Stressfaktor dar.

2.4.7 Ergebnis und Interpretation der Frage E

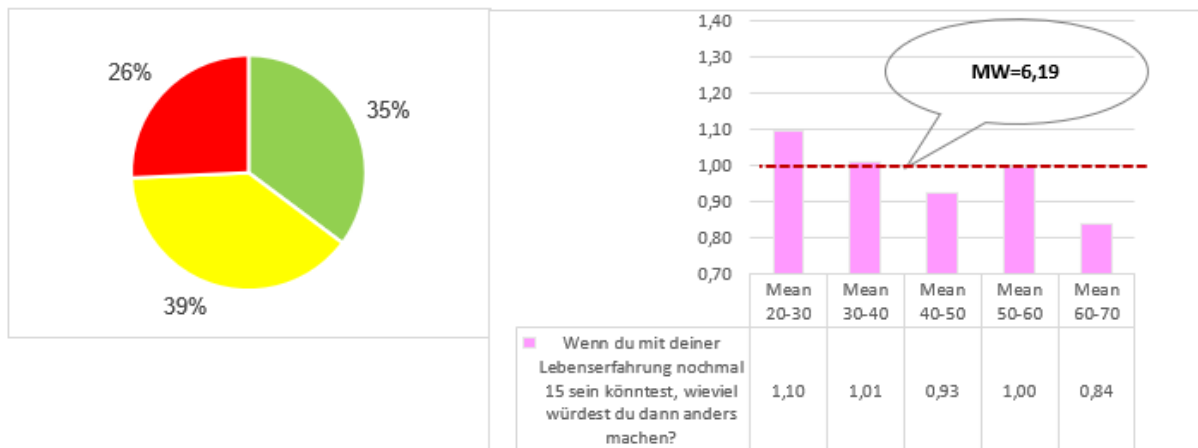


Diagramm 25

Diagramm 26

Zu Diagramm 25: ROT – GELB- GRÜN Bereichsverteilung

26% Prozent der Teilnehmer hätten ihr Leben ganz anders gestaltet, wenn sie die jetzige Lebenserfahrung mit 15 Jahren schon gehabt hätten.

39% Prozent der Teilnehmer hätten ihr Leben anders gestaltet, wenn sie die jetzige Lebenserfahrung mit 15 Jahren schon gehabt hätten.

35% Prozent der Teilnehmer hätten ihr Leben nicht viel anders gestaltet, wenn sie die jetzige Lebenserfahrung mit 15 Jahren schon gehabt hätten.

Diagramm 26: Unterschiede der Altersgruppen

Alle Altersgruppen liegen im gelben Bereich.

2.5 Authentizität

Beginnen wir mit den Eigenschaften welche authentischen Menschen zugeschrieben werden:

2.5.1 Echt, glaubwürdig, unverfälscht, ehrlich, wahrhaftig

Diese Eigenschaften geben Sicherheit dem Gegenüber.

Die Kommunikation zwischen Menschen findet zu 95% nicht mit Worten statt, der erste Eindruck eines Menschen ist binnen Sekunden festgelegt, dies entscheidet maßgeblich, welchen zukünftigen Umgang diese Menschen miteinander pflegen und in welchem Verhältnis sie zu einander stehen werden.

Die Basis einer guten Beziehung ist dann vertrauenswürdig, wenn zwei Menschen oder auch eine Gruppe danach streben, ein authentisches Leben zu führen.

2.5.2 Was ist Authentizität?

Eine Eigenschaft?

Eine Handlung?

Eine Rolle?

Eine Kompetenz?

Authentizität ist eine Fähigkeit deren Aneignung ein lebenslanger Prozess ist und somit jemanden das ganze Leben begleitet.

Damit ist die Authentizität mehr als eine Kompetenz, die man sich einmal aneignet und dann besitzt.

Authentizität kann man nicht besitzen oder haben, man kann nur authentisch sein!

Authentizität beinhaltet die Bereitschaft, sein wahres Selbst, mit seinen positiven wie negativen Seiten, in sozialen Beziehungen offen zu zeigen und nicht zu verleugnen.

Sich mit seinem wahren Selbst auseinander zu setzen und sich immer wieder mit Freude und Neugierde neu kennen zu lernen.

Die Aussage: „Na so bin ich halt!“ hat nichts mit Authentizität zu tun, denn das Leben ist Bewegung und Bewegung verändert.

Dies jedoch bewusst wahrzunehmen und immer wieder selbst zu reflektieren, ob das eigene Handeln und Tun mit dem eigenen Wesen im Einklang und Gleichgewicht ist,

führt zu innerer Freiheit, Zufriedenheit, Flexibilität und Resilienz und damit auch zu einem Sinn.

Thich Nhat Hanh, ein buddhistischer Gelehrter, hat folgende Metapher geschrieben: „*Es wäre doch schade, wenn die Welle nicht wüsste, dass sie Wasser ist.*“

Der Gedanke dahinter: Ohne dieses Wissen würde die Welle ihre Lebensdauer auf die Zeitspanne zwischen Ansteigen und Abebben reduzieren und sie den Kern ihres Wesens nie erfassen. Denn das Wesen einer Welle ist das Wasser und dadurch erhält ihr Wesen eine andere Dimension.

Wer sich selbst nicht kennen lernt, weiß nicht wer oder was er ist und somit geht der Sinn verloren.

Sterbende Menschen bereuen oft, nicht ihr Leben gelebt zu haben.

Was ist also das eigene richtige Leben, das, in dem die Rollenbilder nachgelebt werden so wie wir sie gelernt haben und wie sie uns dargestellt werden? So wie die Gesellschaft in der man lebt es von einem verlangt?

Oder liegt es in der Verantwortung jedes Einzelnen herauszufinden, was für einem das Richtige, das Echte ist?

Dies hat unter Umständen zu bedeuten, neue Wege zu gehen, sich zu trennen von dem was man kennt oder was von einem verlangt wird.

Nur so kann es auch zu einer Entwicklung kommen, nicht nur jedes Einzelnen sondern der ganzen Menschheit. Die Wahl, etwas zu tun weil wir es immer so getan haben, ist nicht immer die, die dem eigenen Wesen entspricht.

Es wird auch nicht funktionieren, denn kein Moment, kein Zustand gleicht dem anderen, selbst wenn ich alles versuche, die gleichen Bedingungen wiederherzustellen wie zuvor.

Dies gilt sowohl für das Leben, als auch für die Forschung.

Wir leben in einer wissenschaftsorientierten Gesellschaft die nur dann an etwas glaubt, wenn es reproduzierbar ist, statistisch belegt und oftmals bewiesen.

Und doch sind Zustände und Umstände selbst in der digitalisierten Welt nie gleich, sondern nur ähnlich.

Authentisch zu leben kann somit auch bedeuten, anders zu sein, ausgegrenzt zu werden, da die Umgebung mit der Variation die man selbst darstellt, nicht zurecht kommt.

2.5.3 Ansichten zu Authentizität

Zitat Erich Fromm:

„Wissen was die eigene Person ausmacht, sich selbst nicht von außen leiten zu lassen, sondern bewusst das Leben aus eigenen Quellen zu gestalten. Angesichts der virtuellen Welt brauchen wir das, denn Freude ist das Ergebnis eines intensiven Lebens.“

Dies wurde in den 70er Jahren geschrieben und ist aktuell als wäre es gestern geschrieben worden.

Erich Fromm hat die Bedeutung der Authentizität für ein erfülltes Leben betont.

Viele Menschen neigen dazu, sich selbst zu verleugnen und ihre wahren Gefühle zu unterdrücken um anderen zu gefallen oder um gesellschaftlich akzeptabel zu erscheinen.

Fromm glaubte, dass Authentizität eine bewusste Entscheidung und ein fortwährender Prozess ist, der Selbstreflexion, Selbstakzeptanz und Selbstausdruck beinhaltet. Er argumentierte, dass die Fähigkeit, authentisch zu sein, eng mit der Entwicklung eines starken Selbstbewusstseins und einer gesunden Selbstliebe verbunden ist.

Zitat Carl Gustav Jung:

„Ein nicht gelebtes Leben gleicht einer tödlichen Krankheit.“

Carl Gustav Jung war mit seiner Fähigkeit der Introspektion in der Lage, Licht ins Dunkel zu bringen. Er holte Schatten hervor und arbeitete mit Archetypen, welche in jeder Kultur in verschiedenen Formen der Sagen, Geschichten und Überlieferungen vorkommen. Diese brachte er in seine tiefenpsychologische Arbeit ein, um aus ihnen die Persönlichkeitsanteile und Ressourcen seiner Klienten wach zu rufen und somit für den Klienten verfügbar zu machen.

Jung betonte die Bedeutung der Selbstverwirklichung und der Integration der verschiedenen Aspekte der Persönlichkeit für die Authentizität. Er glaubte, dass die Auseinandersetzung mit dem Unbewussten und die Akzeptanz der eigenen Schattenaspekte entscheidend ist, um authentisch zu sein.

Zitat Viktor Frankl:

„Die Freiheit hat man nicht- wie irgendetwas was man auch verlieren kann- sondern die BIN ICH.“

Er glaubte, dass Menschen die Fähigkeit haben, in jeder Situation die Freiheit zu wählen, wie sie auf äußere Umstände reagieren. Diese innere Freiheit ermöglicht es dem Menschen, auch in schwierigen Zeiten einen Sinn im Leben zu finden und in Einklang mit sich selbst zu leben.

Frankl betonte auch die Bedeutung der Authentizität, was bedeutet, im Einklang mit seinen eigenen Werten, Überzeugungen und Bedürfnissen zu leben. Nur wenn man authentisch ist, kann man wirklich erfüllt und glücklich sein. Authentizität erfordert Selbstreflexion, Selbstakzeptanz und die Fähigkeit, die eigenen Handlungen und Entscheidungen zu hinterfragen.

Zitat Carl Rogers:

„Das seltsame Paradoxon ist, dass, wenn ich mich so akzeptiere wie ich bin, ich die Möglichkeit erlange, mich zu verändern.“

Rogers betonte die Bedeutung der Kongruenz zwischen dem Selbstbild und dem tatsächlichen Selbst für die Authentizität. Er glaubte, dass die Selbstakzeptanz, die Ehrlichkeit und die Offenheit gegenüber den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen entscheidend ist, um ein authentisches Leben zu führen.

Insgesamt legen alle vier Autoren Wert auf die Selbstentfaltung, die Anerkennung der eigenen Individualität und die Ehrlichkeit im Umgang mit sich selbst als zentrale Elemente der Authentizität. Jedoch betonen sie unterschiedliche Aspekte, wie die Suche nach Sinn, die Selbsttranszendenz, die Selbstliebe oder die Kongruenz zwischen Selbstbild und tatsächlichem Selbst.

2.6 Weg zur Authentizität

Vorab ist festzuhalten, ein Großteil unserer Entscheidungen wird unbewusst gefällt (0 bis 95%):

Jeder Mensch wird geprägt von seinem familiären System, der Schule, der Kultur und Religion, der Generation, als auch epigenetisch.

Man kann also sagen: Wir „lernen“ um zu überleben.

Unsere Persönlichkeit wird somit zu einem großen Teil programmiert.

Verhalten kann demnach auch als Reaktion unseres unbewussten Autopiloten definiert werden.

Insofern hat Authentizität einen doppelten Boden: auf der einen Seite der Einklang mit den eigenen Werten, auf der anderen Seite die Werte selbst, die im Laufe des Lebens „beigebracht“ und vorgelebt wurden. Diese so zu adaptieren, dass man im Gleichgewicht ist und die erlernten Werte uns in unserem Leben, in der Zeit und Gesellschaft und vor allem uns selbst nicht im Weg stehen.

Der Weg zur Authentizität ist die Bewusstwerdung und Akzeptanz der eigenen Stärken und Schwächen, der Gefühle, sowie der Motive des eigenen Verhaltens. Diese Selbsterkenntnis führt zu bewussten Entscheidungen und Handlungen.

Die Basis von Authentizität sind Bewusstsein, Ehrlichkeit, Konsequenz und Aufrichtigkeit sich selbst und dem Gegenüber gegenüber (authentisch niedergeschrieben).

2.6.1 Selbstreflexion

Warum reagiere und handle ich so oder so? Was für Glaubenssätze und Lebenserfahrungen stecken dahinter?

Wohin führt mich diese Reaktions- bzw. Handlungskaskade? Bin das ich, welche Emotionen werden dadurch ausgelöst? Was löst dieser Kreislauf aus?

Werde ich dadurch motiviert oder demotiviert? Oder anders ausgedrückt, macht es mir Freude oder deprimiert es mich? Wenn es eine negative Auswirkung auf mich hat, wie kann ich diesen Kreislauf durchbrechen?

2.6.2 Projektion mit Anderen

Alles was uns an anderen missfällt, kann uns zu einer besseren Selbsterkenntnis führen.

Wir können sehen was wir an uns selbst nicht sehen. Wenn dich etwas stört dann frage dich selbst, was es ist.

Selbst wenn es darauf hinausläuft, mit einem solchen Menschen nichts zu haben zu wollen.

2.6.3 Zurück zum Titelbild



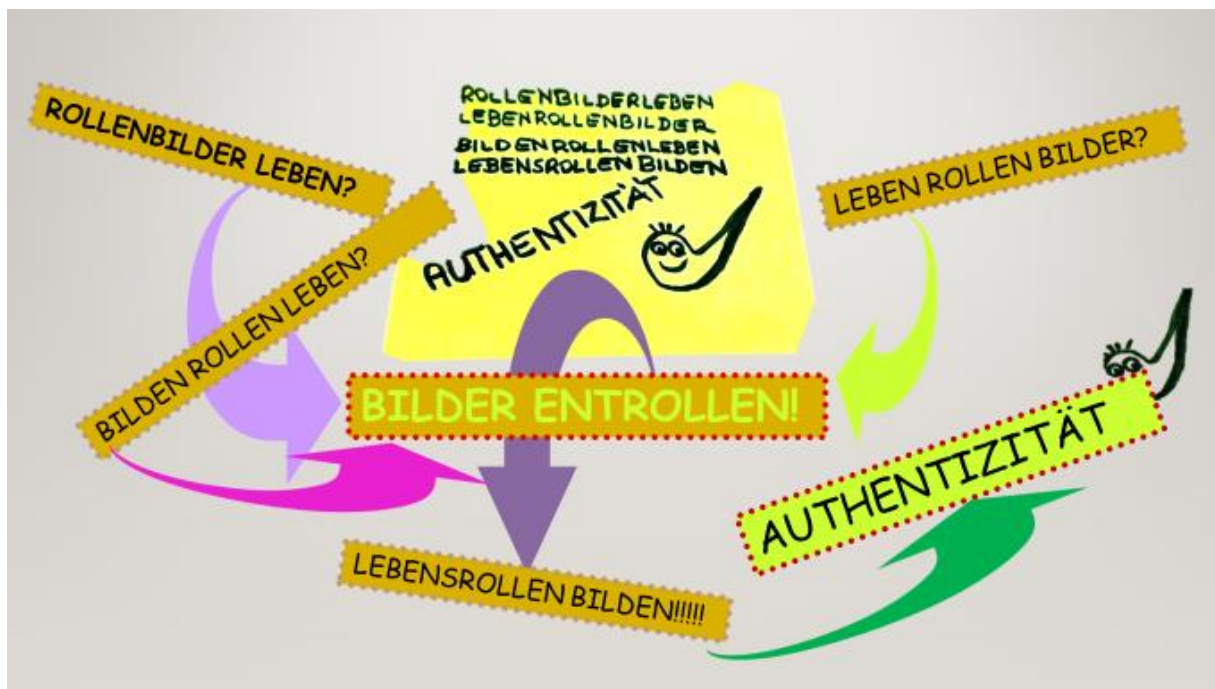
Rollenbilder leben

Lebensrollenbilder

Bilden Rollen Leben?

Lebensrollen bilden!

Seine Lebensrollen nicht nur bewusst wahr- und anzunehmen, sondern diese Lebensrollen mit den Bildern befüllen, die unserem Selbst entsprechen, das ist der Weg zu Authentizität!



2.7 Das Gegenteil von Authentizität ist Inszenierung

Eine Inszenierung hat einen Regisseur, der das Geschehen nach seinen Vorstellungen gestaltet und die Schauspieler anleitet, deren Gestik, Körpersprache und Sprache bestimmt, um ihnen den gewünschten Charakter zu verleihen.

Authentizität ist die Selbstbestimmung und auch die Verantwortung über Gestik, Körpersprache und Sprache, um den persönlichen Charakter zu leben und zu zeigen.

Wenn das Leben eines Menschen eine Inszenierung ist, also von außen bestimmt, hat dies negative Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit.

Werden die wahren Bedürfnisse, Gefühle und Werte permanent unterdrückt, führt dies zu Stress, Angst und Depressionen.

Chronischer Stress kann sich negativ auf das Immunsystem auswirken und das Risiko für verschiedene körperliche Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Probleme oder Schlafstörungen erhöhen.

Wenn man sich in Beziehungen verstellt um anderen zu gefallen oder Erwartungen zu erfüllen, werden diese Beziehungen oberflächlich oder unehrlich sein und somit zu Konflikten, Entfremdung und Mangel an Vertrauen führen.

Dauerstress und oberflächliche Beziehungen führen zu einer allgemeinen Lebensunzufriedenheit:

- unerfüllt, unglücklich, unbefriedigt und leer
- Verlust an Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Sinn
- in weiterer Folge zu Aggression, der Suche nach Schuldigen für die eigene Unzufriedenheit
- und/oder zu Süchten um sich kurzfristig besser zu fühlen

2.8 Gedankenspiel: Das Leben als Theaterstück - eine Inszenierung

Das Theaterstück „Leben“ hat einen Anfang und ein Ende. Das Ende des Theaterstücks ist den Zuschauern nicht bekannt und in diesem Fall auch nicht dem Hauptdarsteller, auch nicht ob es sich bei dem Stück um ein Drama handelt, ein Lustspiel, ein Trauerspiel, oder eine Tragikomödie.

Wenn du jetzt der Hauptdarsteller dieses Stückes bist, würdest du alles den Regisseur überlassen und die Rolle spielen so wie es dir gesagt wird, oder würdest du die Rolle mit dir selbst befüllen und auch die Verantwortung darüber übernehmen?

Welche Art von Stück das wird, entscheidest maßgeblich du selber. Bewegst du dich nicht, so verlierst du bald die Hauptrolle und wirst in dem Stück deines Lebens zur Requisite.

3 Das Studienergebnis

6,7% der Teilnehmer (13 von 180), sind mit all Ihren Antworten im grünen Bereich. Sind also auf dem Prozess - Weg Ihrer Authentizität, und somit „im flow“ mit dem Gefühl, ein intensives, authentisches Leben zu führen, wohin es auch führt.

5% der Teilnehmer sind mit 3 oder mehr als 3 Fragen im roten Bereich. Wenn man den Fragebogen als Authentizitätstest interpretiert, so sind diese 5% sehr gefährdet oder vielleicht erkrankt an der INSZENIERUNG ihres Lebens.

88,3 % können sich noch entscheiden den Authentischen Weg einzuschlagen.

Und diese Zahl ist der Grund, warum ich die Ausbildung zum Psychosozialen Berater gemacht habe, um den 88,3% den Weg weisen zu können.

4 Literaturliste

„The Art of living: Peace and Freedom in the here and now“

Hanh, Thich Nhat ISBN: 9780063276482

**„Entwicklung der Persönlichkeit (Konzepte der Humanwissenschaften):
Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten.“**

Carl Rogers ISBN: 9783608964172

„Archetypen: Urbilder und Wirkkräfte des kollektiven Unbewussten“

Carl Gustav Jung ISBN: 9783843610889

**„Seelische Archetypen - Das Praxisbuch: Wie Sie die 12 Archetypen der Seele leicht
verstehen, Ihre Persönlichkeit neu entdecken und zu einem authentischen Leben
finden | inkl. Persönlichkeitstest“**

Luisa Wienberg ISBN-10: 3969306787

„Jung: A very short introduction“

Anthony Stevens ISBN-10: 9780192854582

„Have or to Be“

Erich Fromm ISBN: 9783423014908

„Authentisch Leben“

Erich Fromm ISBN-10:3451048396

Besuchte Links:

https://de.wikipedia.org/wiki/Authentizit%C3%A4t#Formen_von_Authentizit%C3%A4t

<https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/39456-anstrengend-echt.html>

<https://www.bachelorprint.de/definitionen/authentizitaet/>

<https://www.duden.de/rechtschreibung/Charakter>