Lektion #1

Lebe Deine eigene Wahrheit

Vergleiche Deine persönlichen Werte, Motive und Überzeugungen mit Deiner sozialen Konditionierung

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 3

Was ist Soziale Konditionierung? 3
- Auswirkungen der sozialen Konditionierung 5

Häufige Beispiele für soziale Konditionierung 6

Wie soziale Konditionierung funktioniert 6
- Sprache 7
- Sozialen Medien 7
- Religion 8
- Politische Zugehörigkeit 9

5 Wege die Auswirkungen der sozialen Konditionierung zu überwinden 10

Deine Werte, Motive und Überzeugungen im Vergleich zur sozialen Konditionierung 13

Wie Du auf der Grundlage Deiner Werte, Motive und Überzeugungen lebst 17
- Identifiziere Deine Werte 17
- Entwickle Dein Selbstvertrauen 18
- Habe ein kritisches Auge 18
- Vermeide schädliche Quellen 19

Abschließende Gedanken 19

Literaturverzeichnis 20

Haftungsausschluss 21

Impressum 22

Copyright © 2021 22

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt 23

Einleitung

In der heutigen Gesellschaft scheint es ein großes Bedürfnis zu geben, seine eigene Wahrheit zu leben. Im Allgemeinen bedeutet das Leben nach seiner eigenen Wahrheit, die persönlichen Werte, Motive und Überzeugungen zu nutzen, um ein eigenständiges Leben mit individuellen Entscheidungen führen zu können.

Leider werden wir Menschen, und somit auch die persönlichen Werte, Motive und Überzeugungen, überwiegend durch unsere soziale Konditionierung in der Gesellschaft geprägt und beeinflusst. Somit haben wir oftmals große Schwierigkeiten zu wissen, ob wir eine Entscheidung aus unserem tiefsten Inneren heraus oder doch mal wieder durch den externen Druck der Gesellschaft getroffen haben. Um dies wirklich beurteilen und somit auch danach leben zu können, müssen wir lernen wie diese “Soziale Konditionierung” funktioniert.

Was ist Soziale Konditionierung?

Schauen wir uns zuerst die wissenschaftlichen Auslegungen an:

Soziale Konditionierung bedeutet, ein Individuum so zu trainieren, dass es auf eine bestimmte Weise denkt und funktioniert. Soziale Konditionierung kann den Einsatz sowohl positiver als auch negativer Verstärkungstechniken durch die Gesellschaft beinhalten, um Menschen dazu zu bringen, auf eine vorgegebene Weise zu denken und zu handeln. Dies ist ein Prozess, der für viele mit der Geburt beginnt, sich

während der Kindheit und Jugend manifestiert, und oft das ganze Leben lang andauert.

Soziale Konditionierung beeinflusst die Art und Weise, wie Menschen denken, was sie glauben, wie sie fühlen, was sie sich wünschen und wie sie reagieren. Sie funktioniert, indem sie akzeptables Verhalten belohnt und Verhaltensweisen und Gedanken bestraft, die als inakzeptabel eingestuft werden.

Soziale Konditionierung beinhaltet auch die Wiederholung derselben Botschaft über einen bestimmten Zeitraum, so dass Individuen sie (früher oder später) als Wahrheit akzeptieren. Die Gesellschaft beeinflusst Einzelpersonen in einer Weise, um sie dazu zu bringen, sich gemäß bestimmter Vorgaben zu verhalten, die von ihr oder ihren Gruppen akzeptiert wird.

Die Vertreter der sozialen Konditionierung können unter anderem Eltern, Lehrer, Gleichaltrige, die Popkultur, Film und Fernsehen, die Kirchenkultur, politische Parteien, Social Media oder auch Medien wie z.B. Zeitungen und Zeitschriften umfassen.

Bringen wir es also auf den Punkt: Soziale Konditionierung ist gleichbedeutend mit der Erziehung, der wir seit unserer frühesten Jugend ausgesetzt sind. Jede Person, der wir seit unserer Geburt begegnen, versucht uns in irgendeiner Weise zu erziehen und die vermeintlich wichtigen Regeln beizubringen. Die Konditionierung soll uns zu einem vollständig funktionierenden Mitglied unserer Gesellschaft machen. Der Maßstab sind dabei natürlich nicht unsere persönlichen Bedürfnisse, sondern die Interessen und Regeln unseres Umfelds und

der Gesellschaft. Im Extremfall sind wir somit nicht mehr wir selbst, sondern nur noch eine „funktionierende Hülle“. Solange wir dabei in unserer gewohnten Umgebung bleiben, merken wir noch nicht einmal etwas davon.

Auswirkungen der sozialen Konditionierung

Soziale Konditionierung wird tendenziell als negativ, ja sogar als gefährlich angesehen. Warum? Weil sie uns unserer Fähigkeiten beraubt, eigenständig und in unserem eigenen Interesse zu denken und zu handeln. Je intensiver wir einer erfolgreichen sozialen Konditionierung ausgesetzt waren, umso einfacher können unsere Überzeugungen manipuliert werden. Dies führt oftmals zu Überzeugungen, Handlungen und Emotionen, die keinem logischen Motiv folgen, sondern eher auf unbewiesenen, unlogischen oder sogar unwahren Informationen beruhen.

In der Wissenschaft wird die soziale Konditionierung meist mit einem sozialen Herdentrieb und sogar mit einer Gehirnwäsche verglichen, die nachweislich negative Auswirkungen haben. Der Mensch verhält sich dann wie jeder andere aus seiner Gemeinschaft, auf die er sozial geprägt wurde. Somit sind abweisende heftige Emotionen, nicht wissenschaftlich bewiesene oder ungesunde Ideen und ineffektives Verhalten keine Seltenheit. Vor allem, wenn die Gemeinschaft mit fremden Dingen konfrontiert wird, werden oft eigene Theorien entwickelt. Diese haben dann oftmals nur den Charakter von Gerüchten, können aber innerhalb der Gemeinschaft zur unumstößlichen Wahrheit werden.

Häufige Beispiele für soziale Konditionierung

Einzelne Aspekte für eine soziale Konditionierung sind oftmals recht subtil und werden von den Mitgliedern innerhalb der betroffenen Gemeinschaft nicht bewusst erkannt. Für eine solche Gemeinschaft sind diese Dinge eben “normal”.

Hier einige Beispiele:

- Die gesellschaftliche Vorstellung, dass Frauen als Zeichen von Schönheit und Gesundheit schlank oder sogar dünn sein müssen.
- Rosa als weibliche Farbe und blau als männliche Farbe.
- Die Prämisse, dass Protein aus Fleisch stammen muss.
- Bestimmte Rollen oder Berufsgruppen werden als weiblich angesehen (z.B. in der Kranken- oder Altenpflege), während andere Berufe als männlich angesehen werden (z.B. im Handwerk oder im Bereich der Führungskräfte).
- Bestimmte materielle Dinge, die als Status- oder Erfolgssymbole gelten (z. B. Markenprodukte, Autos, Häuser).

Wie soziale Konditionierung funktioniert

Es gibt mehrere Bereiche, in denen soziale Konditionierung unsere Überzeugungen, Gedanken und Handlungen äußerst stark beeinflusst. Die nachfolgend beschriebenen Bereiche sind sehr effektive Instrumente, um die soziale Konditionierung wirkungsvoll in unserem Leben zu etablieren.

Sprache

Soziale Konditionierung ist sehr effektiv durch die Verwendung einer bestimmten Sprache, um unsere Überzeugungen zu formen und unser Handeln zu beeinflussen. Wie in der zuvor skizzierten Definition der sozialen Konditionierung erwähnt, werden bestimmte Botschaften oft über einen längeren Zeitraum wiederholt, bis wir Menschen diese Botschaft tatsächlich als Wahrheit empfinden.

Außerdem können wir den Einfluss der Sprache auf unsere Gedanken und Überzeugungen dann erkennen, wenn bestimmte Wörter oder Phrasen wie zum Beispiel „Migranten“, „globale Erwärmung“ oder „Feminismus“ verwendet werden. Die Ideale und Überzeugungen, die wir in Bezug auf diese Themenbereiche haben, können leicht identifiziert werden, wenn diese Wörter in unserer Gegenwart geäußert werden. Hören oder sehen wir solche Wörter beziehungsweise Phrasen, können wir sofort ein bestimmtes Empfinden in uns selbst feststellen. Dies liegt daran, dass unsere direkte (Eltern, Freunde, Lehrer, …) oder indirekte (TV, Internet, Zeitung, …) Umgebung schon im Vorfeld unsere Sicht auf diese Themen mit bestimmten Botschaften auf ganz spezifische Weise geprägt hat.

Sozialen Medien

Ob wir es schon erkannt haben oder nicht, Social Media hat einen immens großen Einfluss darauf, was wir denken, glauben und wie wir handeln. Soziale Medien sind voller Informationen, von denen viele (wenn überhaupt) nur sehr oberflächlich untersucht werden. Diese

Informationen werden freizügig und ohne jegliche Überprüfung des Wahrheitsgehalts millionenfach verbreitet.

Darüber hinaus steht es den Menschen in unseren sozialen Netzwerken frei, Meinungen und Ideen zu teilen. Das ist im Sinne der Meinungsfreiheit auch grundsätzlich in Ordnung. Der Punkt aber ist, es gibt nur sehr wenige Möglichkeiten, die Richtigkeit oder Genauigkeit der geteilten Inhalte zu beurteilen. Oftmals wird auch dem sympathischen Influencer eher geglaubt als dem wahrheitsliebenden Kritiker. Daher werden wir ständig mit Ideen, Botschaften und Meinungen bombardiert, die im Laufe der Zeit unsere Sichtweise auf große und kleine Themen gleichermaßen beeinflussen können.

Religion

Auch die Religion ist sehr stark für die soziale Konditionierung von Menschen verantwortlich. Dies gilt insbesondere, weil die meisten Menschen schon als Kinder in einen religiösen Hintergrund eingeführt werden. Speziell Kinder akzeptieren überwiegend kritiklos alles als die absolute Wahrheit, was ihnen von einer Respektsperson (Eltern, Lehrer, Pastor, etc.) vermittelt wird. Schließlich sind vor allem Kinder während der Lebensphase ihrer Kindheit von diesen Personen abhängig.

Die möglichen negativen Auswirkungen einer solch frühen Konditionierung zeigen sich vor allem bei religiösen Kulten, die es gab und immer noch gibt. Leider werden in manchen als extrem zu bezeichnenden religiösen Organisationen die Menschen zu äußerst heftigen Handlungen verführt. Dies kann sogar zu Selbstmord oder Mord

führen. Ich erinnere hier nur an diverse religiös geprägte Mord-anschläge, die wir auch schon in Deutschland hatten. Oder die Gruppen-Selbstmorde in religiösen Organisationen in den USA.

Politische Zugehörigkeit

Unsere politische Zugehörigkeit ist eine weitere Möglichkeit, in der die soziale Konditionierung uns erheblich beeinflussen kann. Vor allem, wenn wir schon seit unserer Jugend in politischen Parteien engagiert sind. Die politische Prägung ist hierbei oftmals so stark, dass es für den einzelnen Politiker schier unmöglich ist in späteren Jahren seine parteipolitischen Überzeugung zu entkoppeln und sich auf die wahrhaftige Vielfalt von neuen Ereignissen einzustellen.

Denke hier beispielsweise nur daran, wie schwer es für eine kapitalistisch orientierte Partei ist, sich den Ansichten einer umweltorientierten Partei zu nähern. Auch wenn sich in unserer Zeit der Kapitalismus schon recht stark an die Bedürfnisse der Umwelt und somit der Menschen angenähert hat, so ist diese Annäherung bei genauerer Betrachtung eher Blendwerk als eine tatsächlich uneingeschränkte Einsicht für die notwendigen Belange der Natur. Denke dabei nur an die durchaus wohl formulierten Protokolle diverser internationaler Klimakonferenzen und die tatsächlich umgesetzten Maßnahmen.

Und trotzdem, dass wir uns sehenden Auges einer tatsächlichen Klimakatastrophe nähern, werden die für das Blendwerk verantwortlichen Parteien und Politiker immer wieder gewählt. Somit kannst Du erkennen, dass Politik nicht nur die Politiker, sondern auch

die Bürger sehr stark beeinflussen und konditionieren kann. Dies gilt aber nicht nur für das Thema Umwelt, sondern auch für den Finanzsektor oder demografische Angelegenheiten wie Altersarmut und Pflegenotstand - um nur einige wenige Beispiele zu nennen. Die Politik der Parteien konditioniert den Politiker ebenso wie den Bürger auf allen Gebieten des Lebens und versucht damit seine persönliche Entscheidungsfindung zu steuern.

5 Wege die Auswirkungen der sozialen Konditionierung zu überwinden

Zuerst die schlechte Nachricht: Es ist sehr schwer der sozialen Konditionierung komplett zu entkommen. Schließlich bewegen wir uns in vielen Phasen unseres Lebens im einem eindeutigen Verhältnis einer Abhängigkeit. Diese Abhängigkeit wird dann meist als Druckmittel für unsere Konditionierung genutzt. Und jetzt die gute Nachricht: Trotzdem gibt es einige Maßnahmen, die Dir helfen können, die Auswirkungen der sozialen Konditionierung zu überwinden.

- **Sei immer offen**: Eine der wichtigsten Möglichkeiten, soziale Konditionierung zu bekämpfen, besteht darin, den Gedanken offen anzuerkennen, dass Du im Laufe Deines bisherigen Lebens in irgendeiner Weise von einer sozialen Konditionierung tatsächlich beeinflusst wurdest.

  Wir Menschen wollen meist nicht als schwach oder leicht beeinflussbar gelten. Sehe trotzdem Deine mit Sicherheit stattgefundene soziale Konditionierung nicht als persönliche

Schwäche. Du kannst zum Beispiel nichts dafür, wenn Du als Kind von einem Erwachsenen abhängig bist und dieser die Abhängigkeit als Druckmittel für Deine Erziehung (=Konditionierung) nutzt.

Gehe deshalb offen mit Deiner sozialen Konditionierung um und nimm diese einfach als Tatsache an. Schließlich passierte sie in der Vergangenheit, und die Vergangenheit ist unabänderlich vorbei. Schau also lieber auf das was Du selbst beeinflussen kannst, nämlich das Jetzt und Deine Zukunft. Nur so kannst Du für Dich selbst eine Veränderung herbeiführen und zukünftig Deine eigenen unabhängigen Entscheidungen treffen.

- **Besinnung und Selbstbeobachtung**: Die Fähigkeit, sich auf sich selbst zu besinnen und sich selbst zu beobachten ist absolut notwendig, um den Griff der sozialen Konditionierung in unserem Leben zu lösen. Wir müssen erkennen, wann wir in unserem Leben der sozialen Konditionierung zum Opfer gefallen sind und wie sie uns beeinflusst hat.

  Die Besinnung und Selbstbeobachtung gibt uns die Möglichkeit, dies zu tun. Schau Dir also die für Dich wichtigsten Bereiche Deines Lebens an und versuche zu beurteilen, ob Deine Ansichten und Gedanken in diesen Bereichen wirklich Deine eigenen sind oder ob sie aus einer anderen Quelle stammen. Wir gehen im folgenden noch intensiver darauf ein, wie Du das bewerkstelligen kannst.

- **Feedback einholen**: Wenn Du selbst in Dein Inneres schaust, kann es schwierig sein, Bereiche zu identifizieren, in denen Du von Deiner sozialen Konditionierung beeinflusst wirst. Deshalb kann es

für Dich wirklich wertvoll sein einige Menschen in Deinem direkten Umfeld zu haben, die Dich gut kennen und mit denen Du öfter zusammen bist.

Solche engen Vertrauten können Dir Einblicke in Deine Verhaltensweisen geben, die aus einer für Dich neuen Perspektive kommen. Somit können diese Menschen Dinge sehen, die Du selbst wahrscheinlich übersehen würdest.

Wirklich gute Einsichten und Resultate erzielst Du für Dich selbst aber nur dann, wenn Du eine jegliche Abwehrhaltung vermeidest und offen mit dem Feedback umgehst. Nimm das Feedback also ohne jegliche Diskussion an, erforsche danach im “stillen Kämmerlein” die für Dich wichtige Quintessenz und ziehe die richtigen Schlüsse daraus. Stelle Dir immer die Frage: Passt die meinem Verhalten zugrunde liegende Denkweise in das Leben, das ich mir wirklich wünsche?

- **Medienkonsum überwachen**: Es besteht kein Zweifel, dass unsere Denkweise sehr stark davon abhängt, aus welchen Medien (Internet, TV, Radio, Bücher, Zeitschriften,....) wir unsere Informationen beziehen. Daher ist es wichtig, einen kritischen Blick auf die von uns konsumierten Medien zu werfen. Schau Dir dabei die bezogenen Informationen genauer an. Recherchiere die Quellen, aus denen die Informationen stammen, und entschlüssle den Zweck, den diese Quellen damit verfolgen. Das wird Dir helfen zu erkennen, welche Ideale und Überzeugungen Du möglicherweise aus einer Medienquelle wieder gibst und was wirklich von Dir selbst kommt.

- **Lebe deine tatsächliche Wahrheit**: Zu erkennen wer man wirklich ist, ist eine der stärksten Möglichkeiten, soziale Konditionierungen zu bekämpfen. Das erfordert aber auch sehr viel Selbstbewusstsein. Du musst Dir deshalb die Zeit nehmen, Deine wahren Werte, Motivationen und Überzeugungen zu erforschen und genau zu kennen. Damit bist Du in der Lage von diesen persönlichen Standpunkten ausgehend zu denken, zu leben und zu handeln. Dann kannst Du die Auswirkungen der sozialen Konditionierung minimieren oder sogar ganz komplett außer Kraft setzen.

Wenn Du stark in Deinen Überzeugungen bist, kannst Du Dir selbst treu bleiben, auch wenn die soziale Konditionierung versucht, Deine Denkweise oder Deinen Glauben zu verändern. Du musst also zuerst wissen, was Deine persönlichen Überzeugungen sind und Dich dann darin verwurzeln, bevor Du die soziale Konditionierung erfolgreich bekämpfen kannst.

Deine Werte, Motive und Überzeugungen im Vergleich zur sozialen Konditionierung

In der englischen Sprache gibt es den Begriff “Organizational Behaviour”, was so viel heißt wie organisatorisches Verhalten (siehe auch Wikipedia). Mit Organizational Behaviour werden Werte als kollektive Vorstellungen davon definiert, was innerhalb einer Kultur als gut, wünschenswert und angemessen sowie als schlecht, unerwünscht

und unangemessen gilt. Diese Werte fungieren als bewusste oder unbewusste Motivatoren und sind von Mensch zu Mensch verschieden.

Hier einige Merkmale von solchen Werten (Quelle: iEduNote, 2019):

- Sie bieten den notwendigen Standard für Kompetenz und Moral
- Sie können durch Kultur, Tradition und eine Kombination aus internen und externen Faktoren beeinflusst werden
- Sie sind von zentraler Bedeutung für den Kern eines Individuums
- Sie sind relativ dauerhaft
- Die meisten Grundwerte werden früh im Leben erlernt
- Sie beeinflussen das Verhalten und dienen als Grundlage für die Bewertung des Handelns anderer
- Sie schaffen Normen, die das tägliche Verhalten leiten

Solche Werte sind auch stark mit unseren Überzeugungen verbunden, die wir oftmals ohne jegliche Beweise als wahr anerkennen. Überzeugungen entstehen aus dem, was wir sehen, hören, erfahren, lesen und denken. Was wir wertschätzen kann unsere Überzeugungen prägen. Meistens bestimmt aber das, was wir glauben, unsere Werte.

Letztlich sind es unsere Überzeugungen und unsere Werte, die wiederum unsere Motive bestimmen. Unsere Grundüberzeugungen verbunden mit den Werten für Gutes, Wünschenswertes und Angemessenes dienen also als Grundlage für unsere Motive und somit unser Handeln.

Motive können in primäre (angeborene oder biologische) und sekundäre (erworbene oder soziale) unterteilt werden.

Primäre Motive beziehen sich auf unser Überleben und umfassen Dinge wie Hunger, Durst, Unterkunft, Schlaf und Sex. Solche Elemente sind unerlässlich, um das Überleben von Individuen und Arten zu gewährleisten. Sekundäre Motive sind für das menschliche Überleben nicht notwendig, spielen aber eine Rolle bei der emotionalen Entwicklung des Menschen. Elemente wie Leistung, Zugehörigkeit und Macht können als sekundäre Motive klassifiziert werden.

Wie unterscheiden sich nun diese Elemente von der sozialen Konditionierung?

Unsere Werte, Überzeugungen und Motive repräsentieren unser wahres Selbst und allesamt beeinflussen sie unsere Handlungen und Entscheidungen. Aber im Gegensatz zur sozialen Konditionierung sind dies innere Kräfte, die uns dazu bringen, bestimmte Entscheidungen zu treffen und bestimmte Maßnahmen zu ergreifen. Im Gegensatz hierzu stehen die äußeren Kräfte, die uns dazu bringen, bestimmte Dinge zu glauben und zu tun.

Soweit die Theorie. Die praktische Entschlüsselung, was nun von unserem natürlichen Ich kommt und was uns von außen anerzogen wurde, erfordert eine gründliche Selbstanalyse, Reflexion und Selbstbeobachtung. Dabei helfen die nun folgenden Fragen, die Du Dir selbst stellen kannst:

1. **Was ist mir selbst wichtig?** - Dies hilft Dir, Deine persönlichen Werte, Motive und Überzeugungen festzustellen.

2. **Seit wann ist mir das wichtig?** - Diese Frage hilft Dir zu ergründen, ob Deine persönlichen Werte, Motive und Überzeugungen frisch und neu sind, oder ob Du sie schon eine Weile mit Dir herum trägst. Die Werte, Motive und Überzeugungen, die sich in jüngerer Zeit gebildet haben, sind zwar nicht immer ein klarer Hinweis auf eine soziale Konditionierung, aber sie könnten signalisieren, dass sie durch einen äußeren Einfluss entstanden sind.

3. **Warum ist mir das wichtig?** - Diese Frage hilft Dir, Deinen Motiven, Werten und Überzeugungen auf den Grund zu gehen. Wenn Du kein „Warum“ für Dich selbst feststellen kannst, kann dies auch darauf hinweisen, dass Du von äußeren Einflüssen getrieben wirst und nicht von innen handelst.

4. **Steckt eine bestimmte Person hinter dem, was mir wichtig ist?** - Diese Frage bietet Dir eine weitere Möglichkeit zu untersuchen, ob Deine Überzeugungen, Werte und Motive Deine eigenen sind oder ob sie von irgendwo herkommen oder von jemand anderem stammen.

   Dies kann Dir helfen zu erkennen, ob eine politische Persönlichkeit, ein prominentes Idol, ein Elternteil, eine gleichaltrige Person oder ein anderer einflussreicher Mensch hinter dem steckt, was Du für Dich als wichtig definierst, oder ob Du Deine eigene persönliche Bindung dazu hast.

5. **Was habe ich davon, wenn ich dies erreiche oder erhalte?** - Diese Frage ist auch sehr wertvoll, um das „Warum“ Deines Handelns zu ermitteln. Wenn Du nachdenkst und feststellst, dass

Du mit Deinem Handeln Dinge wie Akzeptanz, Liebe oder Anerkennung gewinnen willst, könnte dies bedeuten, dass Du etwas aus einem Grund verfolgst, der nicht von Deinem persönlichen Ich stammt.

Wenn Du jedoch feststellst, dass Du mit diesem Handeln Dinge wie persönliches Glück, berufliches Wachstum oder persönliche Befriedigung anstrebst, bedeutet dies wahrscheinlich, dass Du eine wirkliche innere persönliche Bindung zu Deiner Handlung hast.

Wie Du auf der Grundlage Deiner Werte, Motive und Überzeugungen lebst

Es gibt eine Reihe von Maßnahmen, die Du ergreifen kannst, um auf der Basis Deiner persönlichen Werte, Motive und Überzeugungen zu leben. Weil die Reise eines jeden Menschen zu seinem wahren Leben sehr unterschiedlich sein kann, werden im Folgenden die Maßnahmen erläutert, die bei den meisten Menschen funktionieren.

Identifiziere Deine Werte

Du musst wissen, wer Du bist und wofür Du stehst, um tatsächlich nach Deinen Werten leben zu können. Der Prozess der Wertefindung erfordert Selbstanalyse und Selbstreflexion und kann deshalb einige Zeit in Anspruch nehmen. Wenn Du Dir diese Zeit nimmst, und die für Dich bedeutsamen Werte und Überzeugungen gefunden hast, kannst Du auf dieser Basis beginnen, Entscheidungen zu treffen, die Dir richtig gut tun.

Wenn Du mit Deinen persönlichen Überzeugungen und Werten verwurzelt bist, hast Du eine größere Fähigkeit, Dich fremden Einflüssen erfolgreich zu widersetzen. Dies wird Dir helfen, den Einfluss der sozialen Konditionierung in Deinem Leben deutlich zu begrenzen.

Entwickle Dein Selbstvertrauen

Du musst so viel Selbstvertrauen wie möglich entwickeln, damit Du gegenüber anderen Menschen Deinen eigenen Standpunkt behaupten kannst. Dies ist umso wichtiger, wenn andere Leute versuchen Dich umzuerziehen, damit Du Deine Überzeugungen und Handlungen gemäß ihren Vorgaben änderst. Wenn Du aber an Dich und Deine Fähigkeiten fest glaubst und verstehst, dass Du es wert bist Dein authentisches Leben zu leben, wirst Du Dir immer treu bleiben und an Deinen Werten, Motiven und Überzeugungen festhalten.

Habe ein kritisches Auge

Es ist wichtig, nicht immer alles für bare Münze zu nehmen. Dabei musst Du zwar nicht ständig alles gleich kritisieren, trotzdem ist es aber durchaus sinnvoll die Dinge, die Dir präsentiert werden, mit einem kritischen Blick zu betrachten.

Frage Dich immer: Was könnte die Motivation der Person sein, die Dir die Neuigkeit erzählt hat? Will diese Person mit ihren Informationen Dein Denken, Deinen Glauben oder Dein Handeln beeinflussen? Was hat

diese Person davon, wenn Du nach ihren Vorstellungen handelst? Und, ganz wichtig, was hast Du davon?

Wenn Du dieser Praxis folgst, wird es Dir helfen zu erkennen, wann Du Kompromisse eingehen kannst oder sogar zulassen solltest, dass die soziale Konditionierung in Deinem Leben wirksam wird.

Denke daran: An den einzelnen Gesichtspunkten der sozialen Konditionierung ist nicht alles schlecht. Die Frage ist aber, wo nützt und wo schadet sie Dir! Und genau dafür musst Du ein Gespür entwickeln und Deinen Weg konsequent gehen.

Vermeide schädliche Quellen

Wenn Du eine Person oder Quelle identifiziert hast, die schädlich ist und einen negativen Einfluss auf Dich hat, ist es am besten diese ganz zu meiden oder den Kontakt zu ihr wenigstens einzuschränken. Damit kannst Du sicherzustellen, dass Du keinen übermäßigen Einflüssen ausgesetzt bist, die Dich von Deinem bedeutsamen Weg abbringen.

Abschließende Gedanken

Soziale Konditionierung kann nicht vollständig vermieden werden, aber Du kannst ihre Auswirkungen deutlich begrenzen. Mit durchdachten und gezielten Handlungen kannst Du erkennen, ob oder wann Dich die soziale Konditionierung negativ beeinflusst hat. Dann kannst Du aktiv

Maßnahmen ergreifen, um zu verhindern, dass sie Dich von Deinen wahren Überzeugungen abbringt.

Wenn Du in Deiner Fähigkeit wächst, Deine Werte zu etablieren, Selbstvertrauen aufzubauen und die Dinge, die auf Dich zukommen, kritisch zu bewerten, kannst Du Dich gegen den Einfluss sozialer Konditionierung erfolgreich verteidigen. Es ist wichtig zu beachten, dass dieser Prozess des Einschätzens und Abschirmens von sozialer Konditionierung kein einmaliger Prozess ist, sondern ein Leben lang praktiziert werden muss. Nur so kannst Du Schritt für Schritt alles abstellen, was Dich von Deinem eigenen Weg abbringt.

Menschen werden immer versuchen andere Menschen zu beeinflussen. Deshalb wird auch die Soziale Konditionierung niemals verschwinden und nie aufhören. Diesem Risiko können wir nur durch unser eigenes Wachstum und unsere eigene Reife entgegentreten. Somit wird die Soziale Konditionierung mit der Zeit ein immer kleiner werdender Faktor in unserem Leben sein.

Literaturverzeichnis

Canterella, J. (14. Mai 2020). Wie man soziale Konditionierung versteht und der Herdenmentalität entkommt. TheMindFool - Perfektes Medium für Selbstentwicklung und psychische Gesundheit. Entdecker von Lifestyle-Entscheidungen und Sucher der spirituellen Reise. https://themindfool.com/how-to-understand-social-condition/#Social_Conditioning_Definition

Davies, J. & (Hons), B. (3. August 2020). 4 Möglichkeiten, wie soziale Konditionierung Ihr Verhalten und Ihre Entscheidungen heimlich beeinflusst. Learning Mind.
https://www.learning-mind.com/social-condition-behaviors-decisions/

Erforsche deinen Geist. (29. Juni 2020). Der Unterschied zwischen Motiven und Motivation. Exploring Your Mind.
https://exploringyourmind.com/difference-motives-motivation/

IEduNote. (30. September 2019). Werte: Definition, Eigenschaften, Bedeutung, Arten von Werten. iEduNote.com.
https://www.iedunote.com/values

Organizational Behavior - Wikipedia
https://de.wikipedia.org/wiki/Organizational_Behavior

Haftungsausschluss

Dieses Buch wurde ausschließlich zum Zweck der Information geschrieben. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um dieses Buch so vollständig und genau wie möglich zu gestalten. Es kann jedoch zu Fehlern in der Typografie oder im Inhalt kommen. Außerdem enthält dieses Buch nur Informationen, die bis zum Veröffentlichungsdatum gültig waren. Daher sollte dieses Buch als Leitfaden verwendet werden und nicht als ultimative Quelle.

Der Zweck dieses Buchs ist es, Informationen weiter zu geben. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Gewähr für die Vollständigkeit der in diesem Buch enthaltenen Informationen und sind nicht für Fehler oder Auslassungen verantwortlich. Der Autor und Herausgeber übernimmt gegenüber keiner Person oder Organisation eine Haftung oder Verantwortung in Bezug auf Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt durch dieses Buch verursacht werden oder angeblich verursacht werden.

Impressum

Benno Siegrist
Bergstraße 2
66953 Pirmasens
Deutschland

Copyright © 2021

Name: Benno Siegrist
Adresse: Bergstraße 2, 66953 Pirmasens
Web: https://meisteredeinleben.de
eMail: info@meisteredeinleben.de
Tel.: 06331-5318405

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autor und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.