

## **Whitepaper:**

### **Zum Buch „Narrative Psychologie - die Erzählungen des Geistes**

#### **Die Macht der Selbstgeschichten: Verstehen, Gestalten und Transformieren persönlicher Narrative**

Dieses Whitepaper ergründet das Konzept der Selbstgeschichten in literaturbasierten Selbsttherapien und Selbstentwicklung. Es beleuchtet die Rolle, die narrative Prozesse in der Formung unserer Identität spielen, und bietet Ansätze, wie Menschen ihre Selbstgeschichten bewusst gestalten können, um persönliches Wachstum und Wohlbefinden zu fördern.

Selbstgeschichten sind die narrativen Konstruktionen, die wir verwenden, um unsere Gedanken und Gefühle zu organisieren und ganzheitlich darzustellen. Diese Narrative sind nicht nur einfältige Rückblicke, sondern aktive Konstrukteure unserer Identität, Verhaltens und Erlebens. Dieses Whitepaper erkundet, wie das Verständnis und die Neugestaltung dieser Geschichten tiefgreifende Auswirkungen auf unser psychologisches Wohlbefinden haben können.

In der Psychologie gibt es keinen einzelnen „Erfinder“ der Methode der Selbstgeschichten, da diese eher als ein Zusammentreffen verschiedener theoretischer Perspektiven und Forschungstraditionen entstanden ist. Einige wichtige theoretische Rahmenwerke und Denker haben dennoch wesentlich dazu beigetragen, wie wir heute Selbstgeschichten verstehen und nutzen. Hier sind einige Schlüsselfiguren und ihre Beiträge:

##### **1. Sigmund Freud**

Freud begann damit, die Bedeutung von Selbstgeschichten im menschlichen Geist zu erforschen, insbesondere wie die unbewussten Motive und Konflikte in ihnen zum Ausdruck kommen. Freud betonte, wie frühe Erfahrungen und unterdrückte Gefühle und Gedanken die Selbstgeschichten beeinflussen.

##### **2. Carl Rogers**

Als Wegbereiter der humanistischen Psychologie betonte Rogers die Rolle der Selbstgeschichten im Selbstkonzept. Für ihn war die Therapie ein Prozess, in dem Menschen durch die Wahrnehmung und Umschreiben ihrer Selbstgeschichten zu einem kongruenten und authentischeren Selbstgefühl gelangen können.

### 3. Jerome Bruner

Bruner, ein kognitiver Psychologe, war maßgeblich daran beteiligt, die narrative Psychologie zu etablieren. Er argumentierte, dass Menschen ihr Erleben und die Welt um sie herum durch Selbstgeschichten strukturieren und dass diese Narrative tief in unseren kognitiven und emotionalen Strukturen verwurzelt sind. Er betrachtete die Selbstgeschichten als eine grundlegende Methode, durch die Menschen Sinn und Identität schaffen.

### 4. Dan P. McAdams

McAdams, ein moderner Psychologe, entwickelte ein Modell der Persönlichkeit, das erheblich auf eine narrative Identität (aus Selbstgeschichten aufgebaut) beruht. Er stellte fest, dass Menschen „Selbstgeschichten“ konstruieren, um ihrem Leben Kohärenz und Bedeutung zu verleihen. Seine Arbeit hat das Verständnis darüber vertieft, wie narrative Ansätze in der Persönlichkeitspsychologie verwendet werden können, um zu verstehen, wie Menschen sich selbst sehen und entwickeln.

### 5. Michael White und David Epston

Diese beiden Therapeuten sind die Gründer der narrativen Therapie. Sie sehen die Therapie als einen Prozess, in dem Menschen dazu ermutigt werden, die dominierenden und oft einschränkenden Selbstgeschichten, die der Mensch über sich selbst erzählt, „umzuschreiben“. Ihre Ansätze helfen uns, sich von problematischen Narrativen zu lösen und ermächtigende und lebensbejahende Geschichten zu entwickeln.

Diese Denker und ihre Theorien bieten einen umfassenden Einblick in die Bedeutung und Anwendung von Selbstgeschichten in der Psychologie. Indem sie die Rolle von Geschichten im Menschen erforschen, ermöglichen sie es uns, die tiefere Bedeutung hinter den Kombinationen unserer Gedanken und Gefühlen zu verstehen.

## **Die Rolle von Selbstgeschichten in der kognitiven und emotionalen Verarbeitung**

Die Selbstgeschichten spielen eine zentrale Rolle in der kognitiven und emotionalen Verarbeitung. Selbstgeschichten sind narrative Konstruktionen, die unsere Konstruktionen aus Gedanken und Gefühlen der Vergangenheit und der Zukunft repräsentieren. Durch diese Selbstgeschichten strukturieren wir uns selbst, was wiederum unsere emotionale und kognitive Gesundheit beeinflusst.

Das menschliche Gehirn ist ein Organ der Narration. Wir sind von Natur aus Geschichtenerzähler, die ihre Erfahrungen in eine kohärente Selbstnarrative einordnen, um Sinn und Identität zu konstruieren.

Das Verständnis und die Nutzung von Selbstgeschichten haben tiefgreifende Auswirkungen und bieten einen kostbaren Ansatzpunkt für die kognitive und emotionale Entwicklung des Einzelnen.