



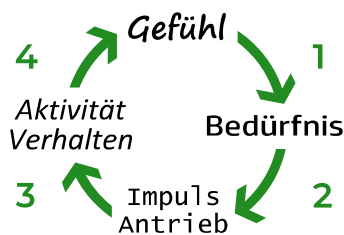
Autonomie der Persönlichkeit



Das Gegenteil von Abhängigkeit:

= (psychologisch) die Möglichkeit und Fähigkeit, in der Dynamik von Wahrnehmung + Selbstwahrnehmung *frei* agieren zu können — im Zugriff auf die *Gesamtheit* der persönlichen Qualitäten, Kompetenzen und Ressourcen, also ...

- ✿ Gefühle und Bedürfnisse,
- ✿ Grundhaltungen und Werte,
- ✿ Erinnerungen und Erfahrungen,
- ✿ Talente, Kenntnisse und Fertigkeiten,
- ✿ Wille (Motivationen, Ziele und Wünsche),
- ✿ Vorstellungskraft, Phantasie und Kreativität,
- ✿ intellektuelle und emotionale Perspektiven,
- ✿ Urteilsvermögen und Handlungsoptionen.



"Motor" der Autonomie ist die ununterbrochene Wechselwirkung zwischen den Gefühlen, Bedürfnissen, Impulsen und Aktivitäten — also das lebendige, sich kontinuierlich verändernde **ICH**.

Eine *intakte* persönliche Autonomie ermöglicht z.B. ...

- + Selbstwert und Selbstvertrauen;
- + emotionale Balance und Zufriedenheit;
- + Selbstverantwortung und Verantwortung;
- + authentische und kritikfähige Kommunikation;
- + angemessene und tragfähige Entscheidungen;
- + Verlässlichkeit und Vertrauen im Beziehungsleben.

Die persönliche Autonomie kann *beeinträchtigt* sein, z.B. durch ...

- Konfrontation mit belastenden äußeren Ereignissen / Situationen;
- punktueller Eindruck überstarker (positiver / negativer) Emotionen;
- Selbstbindung an vermeintliche / tatsächliche (soziale) Regularien;
- unbewusster Rückgriff auf (früh-)kindliche Wertungen / Strategien;
- Selbstreduzierung auf vermutete eigene Defizite oder eine Opferrolle;
- Identitätskonflikt zwischen gleichwertigen, gegenläufigen Impulsen;
- Blockade in (unangemessenen) Gefühls-, Denk-, Verhaltensmustern;
- psychosomatische oder psychische Belastung oder Erkrankung.