

# 10 Stufen des Selbst (Jane Loewinger)

## ich ENTWICKLUNG

### Stufe 1

**Vorsoziale Stufe:** (Ausschließlich in der Säuglingsphase). Es ist kein Ego vorhanden, Orientierung an reiner Bedürfnisbefriedigung.

### Stufe 2

**Impulsive Stufe:** (Frühkindliche Phase). Egozentrische Weltsicht, die eigenen körperlichen Bedürfnisse stehen im Vordergrund.

### Stufe 3

**Selbstorientierte Stufe:** (ca: 5 % der Erwachsenen)

Eigener Vorteil steht im Vordergrund, andere Menschen werden als Mittel zur Befriedigung eigener sozialer und körperlicher Bedürfnisse gesehen, opportunistisches Verhalten.

Eher kurzer Zeithorizont, Focus liegt zumeist auf konkreten Dingen (weniger abstrakten Aspekten), Feedback wird meist zurückgewiesen, stark stereotypes Handeln, Auge-um-Auge-Mentalität, überwiegend externale Schuldzuweisungen.

**Stufe 4** (Beginn des konventionellen Bereiches. Gesellschaft inkl. dem vorherrschenden Bildungs- wie auch Wirtschaftssystems)

**Gemeinschaftsbeschriebene Stufe:** (ca: 12 % der Erwachsenen)

**Kennzeichen:** Streben nach Zugehörigkeit einer Gruppe.

**Handlungslogik:** Ich möchte Teil von etwas sein.

**Fragen:** Wie gehöre ich dazu? Was muss ich dafür tun? **Persönliche Reizbarkeit:** Bei Konflikten, bei Isolation.

Denken und Handeln sind vor allem an Regeln und Normen der relevanten Bezugsgruppen ausgerichtet, die eigene Identität wird durch diese definiert, Zugehörigkeit und Unterordnung unter deren Sichtweisen sind vorherrschend. Gesichtswahrung ist zentral, starke Schuldgefühle, wenn Erwartungen anderer verletzt werden, Konflikte werden vermieden, Kontakte sind eher oberflächlich, es wird vorwiegend in Entweder-oder-Kategorien gedacht.

### Stufe 5

**Rationalistische Stufe:** (ca: 38,2 % der Erwachsenen)

**Kennzeichen:** Streben nach etwas eigenem.

**Handlungslogik:** Ich möchte kompetent sein.

**Fragen/Persönlichkeit:** Was sind meine Stärken? **Persönliche Reizbarkeit:** Beim Gefühl der Inkompetenz, bei Standardabweichungen.

Orientierung an klaren Standards, sehr rationales Denken und kausale Erklärungen herrschen vor. Motivation, sich von anderen abzuheben. Feste Vorstellungen, wie Dinge sind und laufen sollen.

Beginnende Selbst-Wahrnehmung, Selbstkritik und Sehen verschiedener Perspektiven sowie Suche nach Motiven für Verhalten, eher enges fachliches Denken und Betonung von Effizienz statt Effektivität.

**Stufe 6** (Letzte Stufe des konventionellen Bereiches)

**Eigenbestimmte Stufe:** (ca: 30 % der Erwachsenen)

**Kennzeichen:** Streben nach selbst gesteckten Zielen.

**Handlungslogik:** Ich möchte effizient sein und für mich etwas erreichen.

**Fragen/Persönlichkeit:** Was will ich wirklich? **Persönliche Reizbarkeit:** Bei Bevormundung und vorgegebenen Bahnen.

Voll entwickelte und selbst definierte (eigene) Werte, Vorstellungen und Ziele (ausgebildete Identität). Starke Zielorientierung und Selbstoptimierung. Komplexität von Situationen wird akzeptiert, reiches Innenleben, Gegenseitigkeit in Beziehungen, Respekt vor individuellen Unterschieden (eigener Schatten der Subjektivität wird häufig nicht gesehen).

**Stufe 7** (Beginn der postkonventionellen Stufen, die Perspektiven verändern sich maßgeblich)

**Relativistische Stufe:** (ca: 10 % der Erwachsenen)

**Kennzeichen:** Erkennen von Widersprüchen und widerstrebenden Wahrheiten.

**Handlungslogik:** Ich möchte flexibel sein im Denken und Handeln.

**Fragen/Persönlichkeit:** Wer bin ich wirklich? **Persönliche Reizbarkeit:** Bei starren Vorgaben. Dogmatismus.

Beginnendes Bewusstsein darüber, wie die eigene Wahrnehmung die Sicht auf die Welt prägt, stärkeres Hinterfragen der eigenen Sichtweisen (und der von anderen Menschen). Relativistische Weltsicht. Größere Bewusstheit gegenüber inneren/äußeren Konflikten und Paradoxien (ohne diese integrieren zu können), sehr individuelle/persönliche Art.

**Stufe 8** (Menschen ab dieser Stufe sind spürbar anders unterwegs und verfügen über eine multiperspektive Sicht)

**Systemische Stufe:** (ca: 3,8 % der Erwachsenen)

**Kennzeichen:** Annahme widersprüchlicher und widerstrebender Wahrheiten. Eine von anderen völlig unabhängige Haltung.

**Handlungslogik:** Ich möchte bewusst sein. **Persönliche Reizbarkeit:** Keine mehr vorhanden.

**Fragen/Persönlichkeit:** Wie werde ich frei von mir selbst? **Kritik:** Wird erwünscht und stets einbezogen.

Voll ausgebildete Multiperspektivität, gleichzeitige Prozess- und Zielorientierung, systemisches Erfassen von Beziehungen (Zirkularität). Fähigkeit, widersprechende Aspekte und Meinungen zu integrieren. Hohe Motivation, sich selbst weiterzuentwickeln.

Offene, kreative Auseinandersetzung mit Konflikten, hohe Toleranz für Mehrdeutigkeit. Hoher Respekt vor Autonomie anderer Personen und Aussöhnung mit eigenen, als negativ erlebten, Anteilen.

### Stufe 9 sowie 10

**Integrierte Stufe:** (weniger als 1 % der Erwachsenen)

An kein explizites System (Werte, Einstellungen, Praktiken etc.) mehr gebunden, Erfahrungen werden laufend neu eingeordnet und in andere Zusammenhänge gestellt („reframing mind“). In hohem Maße selbstaktualisierend. Reines Sein ohne Schatten.

