



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

Empfohlen
von



SAT.1

30 MINUTEN

Monika A. Pohl

Mensch- lichkeit



Aktion
Deutschland Hilft
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen

GABAL

Monika A. Pohl

30 Minuten

Menschlichkeit

© 2015 SAT.1 www.sat1.de Lizenz durch ProSiebenSat.1
Licensing GmbH, www.prosiebensat1licensing.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2015 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle
Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag kön-
nen für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-95623-272-5

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Was ist Menschlichkeit?	9
Die Schattenseiten	10
Die Hoffnung	11
Das Fundament	16
2. Kernprinzip Mitgefühl	21
Die Macht der Gefühle	22
Empathie und emotionale Resonanz	26
Eckpfeiler der emotionalen Persönlichkeit	34
3. Kernprinzip Ethik	39
Ethik in der Wirtschaft	40
Ethisches Bewusstsein	46
Ethik in Wissenschaft und Forschung	57
4. Kernprinzip Authentizität	65
Ego-Marketing	66
Facetten der Persönlichkeit	69
Authentische Selbstführung	73
5. Wie wir uns das Menschsein bewahren	79
Work-Life-Balance	80
Demografischer Wandel	84

Fast Reader	88
Die Autorin	93
Weiterführende Literatur	94
Register	95

Vorwort

Mensch zu sein bedarf es wenig! Doch für viele ist selbst das Wenige noch zu viel. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Menschlichkeit ist mir eine Herzensangelegenheit. Sie nimmt aus meiner Sicht einen besonderen Stellenwert im Umgang miteinander ein und gehört zu den wichtigsten Leitgedanken der Gegenwart. Vielleicht werden Sie jetzt einwenden, dass Ihre Zeit kostbar ist und Sie sich nicht mit den Ursachen von Gut und Böse und dergleichen beschäftigen wollen. Dann lesen Sie einfach quer, empören sich, falls Sie anderer Meinung sind, schreiben mir oder tauschen sich mit Ihren Kollegen und Freunden darüber aus. Das alles ist mir recht, solange Sie sich dem Thema widmen. Denn es geht um etwas ganz Essenzielles, das unser Denken, Fühlen und Handeln maßgeblich beeinflusst. Dabei liegt mir nichts ferner, als Ihnen die neusten wissenschaftlichen Studien zum Thema Menschlichkeit vorzustellen. Politisch möchte ich auch nicht werden, weil Diplomatie noch nie zu meinen Stärken gehörte. Das Buch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, denn dazu sind viel zu viele Aspekte mit dem Thema verwoben. Ich möchte Sie auch nicht zu Tränen rühren, obwohl ich bei der Recherche zum Buch selbst viele vergossen habe, oder Sie mit Schreckensmeldungen bombardieren, damit Sie Ihren weichen Kern entdecken. Vielmehr möchte ich ausgehen von der Perspektive Mahatma Gandhis, der einst gesagt hat: „Sei du selbst die Veränderung,

die du dir wünschst für diese Welt.“ Ziel dieses Ratgebers ist es, Sie für die zahlreichen Facetten der Menschlichkeit zu sensibilisieren und zum Nachdenken anzuregen und durch gezieltes Hinterfragen zu Ihrer eigenen Orientierung und Wertereflektion beizutragen.

Ich bin der festen Überzeugung, dass nur, wenn es dem Einzelnen gelingt, kritisch über den Tellerrand zu schauen und seine innere Haltung achtsam und wertebasiert auszurichten, eine Veränderung im großen Rahmen möglich wird. Was das Ganze mit dem Dreiklang aus Körper, Geist und Seele zu tun hat, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Ich wünsche Ihnen viel Offenheit, neue Erkenntnisse und Mut, Gewohnheiten zu ändern. Sicher gehört auch die Bereitschaft dazu, mal gegen den Strom zu schwimmen. Mögen Sie sich das Menschsein für immer bewahren!

Ihre

Monika Alicja Pohl

Dieses Buch widme ich
der Hoffnung
und der Vision,
in den Herzen
und Köpfen
der Leser
etwas bewegen zu können,
das unser Miteinander
ein bisschen menschlicher macht!



30 MINUTEN

Was sind die Schattenseiten der Menschlichkeit?

Seite 10

Worin gleichen sich alle Menschen?

Seite 13

Welche Kernprinzipien bilden das Fundament der Menschlichkeit?

Seite 16

1. Was ist Menschlichkeit?

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen auf einem fernen Planeten und schauen von dort zur „blauen Murmel“, wie unsere Heimat, die Erde, liebevoll von den Astronauten genannt wird. Etwa so wie es der kleine Prinz in der gleichnamigen Erzählung von Antoine de Saint-Exupéry macht, wenn er gemeinsam mit seinem Freund, dem Fuchs, ferne Galaxien bereist und von unterwegs Briefe nach Hause an seine geliebte Rose schreibt. Was glauben Sie, was können Sie aus der Entfernung sehen? Gibt es Dinge, die Sie erfreuen, oder Dinge, die beängstigend auf Sie wirken?