Persönlichkeitsarbeit einfach erklärt[1]

Fachbegriff	Was steckt dahinter?
Bewusstsein	Das, was die Aufmerksamkeit lenkt.
Persönlichkeits-Struktur	Alles, was in uns geprägt und definiert ist. Das „Geworden sein", nicht das wahre Selbst. Der Begriff Ego steht für das Bemühen auf der Basis von Prägungen und Definitionen, uns selbst stabil zu halten und für uns zu sorgen.
unbefriedigte Ego-Bedürfnisse	Antriebe aus den Prägungen und inneren Definitionen, die sich nicht auf die aktuelle Realität beziehen, sondern auf frühere Erlebnisse. Viele Menschen glauben, sie hätten keine Ego-Drives, weil sie so normal und unsichtbar sind, dass sie ohne Anleitung nicht erkannt werden. Beispiel: Jemand kümmert sich um ein regelmäßiges Einkommen - das ist gesunde Selbstfürsorge. Jemand hat ständig Angst, dass er nicht genug habe oder haben werde und beschäftigt sich mehr als nötig und sinnvoll mit dem Thema Einkommen - hier zeigt sich ein „Ego-Drive". Noch ein Beispiel: Jemand schützt sich mit einer klaren, respektvollen Bemerkung, wenn ihn jemand herablassend behandelt - das ist eine gesunde Grenzsetzung. Jemand reagiert hochempfindlich darauf, wenn ein anderer ihn auch nur ansatzweise belehrt - hier zeigt sich jetzt ein „Ego-Drive".
Über-Ich, innerer Richter, innerer Kritiker	Das sind Begriffe für die innere Aufpasser Instanz, die an unserem Wert zweifelt, uns vor der Wiederholung schwieriger Erfahrungen in unserem frühen Leben schützen will und uns gleichzeitig aber auch selbst innerlich stark kritisiert und/oder jegliche äußere Kritik abblockt.
Wesen	Das wahre Selbst, unsere Essenz, unsere Seele, die Quelle unseres Potenzials, unser Sein. Es ist wertvoll und mit allen erforderlichen Qualitäten ausgestattet, die meist nicht von unserem Bewusstsein voll erkannt werden. Das Wesen liegt jenseits jeglicher Definierbarkeit.
Ego-Ideal	Idealvorstellung wie wir - laut unserem inneren Richter - sein sollten.
Falsches Selbst	Definition desjenigen, für den wir uns halten. Es versucht, bestimmte Qualitäten des Wesens künstlich zu erzeugen - zum Beispiel Freundlichkeit.
Objektbeziehung	Hier gibt es eine dreifache Definition: Wie bin ich? Wie sind andere? Wie läuft das zwischen uns - mit emotionalem Inhalt?
Identifikation	Ein Beweis, den wir mit dem falschen Selbst antreten wollen, um als wertvoll zu gelten.

[1] Quelle: Cornelia und Christopher Weber-Fürst; wirtschaft+weiterbildung;03_19; S.27

Ego-Komfortzone	Gelegenheit, ein Bild (Image) von sich selbst zu zeigen (anderen oder sich selbst), in dem unser falsches Selbst und die Identifikationen sichtbar werden.
Selbstbild	Definition des inneren Richters, wie wir vermeintlich sind, wenn wir uns sein lassen.
Weltbild	Definition des inneren Richters, wie andere sind und worum es im Leben geht.
Projektion	Verhinderung der Wahrnehmung der Realität durch eine Vorstellung.
Muster	Auswirkung der Prägungen auf unser Denken und Handeln.
Vorbewusstes	All das in unserer Persönlichkeitsstruktur, was uns nicht aktiv bewusst ist, solange wir nicht gezielt darüber nachdenken. Vorbewusstes wird aber erkennbar, sobald wir unsere Aufmerksamkeit ohne Selbstzensur darauf richten.