



Selbst- & Fremdwahrnehmung (Vereinfacht dargestellt für 2 Archetypen)

Selbstwahrnehmung ist die Fähigkeit, sich selbst und die eigenen Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Verhaltensweisen wahrzunehmen und zu verstehen. Es ist ein wichtiger Aspekt der persönlichen Entwicklung und beeinflusst sowohl das Selbstbewusstsein als auch die Beziehungen zu anderen.

Im 4D4T-Modell von Axel Ostin spiegeln die vier Tiere nicht nur unbewusste Ablehnungsmechanismen wider, sondern auch typische Muster der Selbstwahrnehmung, die unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen. Hier ist eine Übersicht, wie sich die Tiere selbst sehen – also ihre innere Haltung und Motivation:

Hahn – Kontrolle & Vergleich

- Selbstbild: „Ich muss alles im Griff haben.“
- Motivation: Kontrolle, Kompetenz, Überblick.
- Typische Wahrnehmung: Sieht sich als Maßstab für andere – wer mehr kann, wird als Bedrohung empfunden.
- Vermeidung: Unsicherheit, Abhängigkeit, Fehler.

Pfau – Besonderheit & Bühne

- Selbstbild: „Ich bin einzigartig und will gesehen werden.“
- Motivation: Aufmerksamkeit, Anerkennung, Wirkung.
- Typische Wahrnehmung: Sieht sich als inspirierend, kreativ, besonders – braucht Resonanz von außen.
- Vermeidung: Durchschnittlichkeit, Unsichtbarkeit, Kritik.

Wichtig zu wissen: Diese Selbstwahrnehmungen sind keine festen Identitäten, sondern dynamische Muster, die sich je nach Kontext und Lebensphase verändern können. Das Modell hilft dabei, innere Antreiber zu **erkennen** und **bewusst** mit ihnen umzugehen.



Fremdwahrnehmung

Fremdwahrnehmung, oder auch Fremdbild, bezieht sich darauf, wie andere Personen eine bestimmte Person wahrnehmen, intern ein Bild entwickeln **UND** dieses dann bewerten! Es ist das Bild mit der Bewertung, das Außenstehende von einer Person haben, basierend auf deren Verhalten, Erscheinung und anderen Faktoren.

Im 4D4T-Modell unterscheidet sich die Fremdwahrnehmung der vier Tiere oft deutlich von ihrer Selbstwahrnehmung – und genau darin liegt der **Schlüssel** für viele **Missverständnisse** in **Kommunikation** und **Beziehung**. Hier ist eine Übersicht, wie die Tiere von außen wahrgenommen werden:

Pfau – Besonderheit & Bühne

- Fremdbild: Wird als egozentrisch, laut oder übertrieben wahrgenommen.
- Reaktion anderer: Manche fühlen sich überstrahlt oder nicht gesehen.
- Missverständnis: Das Bedürfnis nach Anerkennung wirkt wie Selbstdarstellung.

Adler – Autonomie & Überblick

- Fremdbild: Wirkt distanziert, kühl oder unnahbar.
- Reaktion anderer: Manche empfinden ihn als abweisend oder desinteressiert.
- Missverständnis: Der Wunsch nach Freiheit wird als Rückzug oder Ablehnung erlebt.

Wichtig zu wissen: Die Fremdwahrnehmung ist oft ein Spiegel der eigenen Trigger. Was wir an einem Tier „störend“ finden, sagt oft mehr über uns selbst als über das Tier. Das Modell lädt dazu ein, diese Spiegelungen **bewusst** zu erkennen und **empathisch** zu deuten.