
Achtsam auf sich schauen

Die eigene Persönlichkeit kennenlernen

Veränderungswünsche benennen

Selbstbewusst auf den Weg machen

Kapitel 1

Der Blick in den Spiegel

Original oder Kopie, selbst- oder fremdbestimmt, wahrhaftig oder verlogen – wie wollen Sie leben? Und wie haben Sie bisher gelebt? Stellen Sie sich vor, Sie wären eins mit sich selbst, bräuchten keine Persönlichkeitsanteile, Wünsche oder Bedürfnisse zu verstecken, könnten Ihre Potenziale ausleben, Ihre Meinung sagen und konsequent Ihren Werten folgen: Wie würden Sie sich fühlen? Was könnten Sie erreichen und verwirklichen? In diesem Kapitel lade ich Sie ein, sich selbst offen und ehrlich in die Augen zu schauen und zu überlegen, wie authentisch Sie in welchen Situationen sind und was Sie künftig verändern möchten. Ich erläutere, wie Sie verstehen lernen, warum Sie so sind wie Sie sind, und wie Sie Ihre Persönlichkeit weiterentwickeln können. Ziel ist es, dass Sie Ihren ureigenen Weg finden und gehen, damit Sie zufrieden und erfüllt leben.

Sich selbst erkennen und verstehen

Jeder Mensch ist unverwechselbar und einzigartig. Um authentisch zu leben, ist es wichtig sich intensiv selbst zu erforschen und kennenzulernen. Authentizität beginnt mit einer spannenden Reise ins eigene Ich: Wer bin ich, was zeichnet mich aus, was will ich und wie zeige ich mich? Diese Fragen zu beantworten, braucht Zeit und Ruhe – Selbsterkenntnis ist ein lebenslanger Prozess. Fangen Sie noch heute mit dem ersten Schritt an und schauen Sie aufmerksam in den Spiegel. Wenn Sie einen Notizblock zur Hand haben, notieren Sie, was Sie sehen. Die folgenden Fragen helfen Ihnen dabei, sich selbst zu beschreiben.



Die Wörter »Authentizität« und »authentisch« leiten sich her von griechisch *authentikos* und lateinisch *authenticus* mit den Übersetzungen »echt, verbürgt, zuverlässig, original, glaubwürdig, zum Urheber gehörig, ursprünglich«.

Ein Authentizitäts-Tagebuch führen

Vielleicht legen Sie ein Authentizitäts-Tagebuch an, in dem Sie Ihren Weg zu sich selbst festhalten und fortschreiben. Beginnen Sie mit Ihren äußeren Merkmalen:

- ✓ Wie groß sind Sie und wie ist Ihre Statur?
- ✓ Wie ist Ihre Kopfform, welche Haarfarbe und Frisur haben Sie, welche Form hat Ihr Gesicht?
- ✓ Wie beschreiben Sie Ihre Augen, Ihre Nase, Ihren Mund und Ihr Kinn? Kann man Ihre Ohren sehen oder werden sie von Haaren bedeckt?
- ✓ Welche Farbe hat Ihre Haut?
- ✓ Wie sehen Ihre Arme und Hände, Beine und Füße aus?
- ✓ Welche Form hat Ihr Leib?

An dieser Stelle möchte ich Ihnen einen wichtigen Grundsatz der Selbsterkenntnis ans Herz legen: Betrachten und beschreiben Sie sich aufmerksam und genau, aber bewerten Sie nichts! Denn mit einer Wertung entfernen Sie sich sofort von Ihrer Originalität und legen eine Folie von Normen und Vergleichen über das, was Sie sehen. Seien Sie achtsam und respektvoll, damit Sie sich wahrhaft erkennen und sich selbst gerecht werden.



Das Konzept der Achtsamkeit, also der wertungsfreien, aufmerksamen Beobachtung, stammt aus der buddhistischen Meditationspraxis. Menschen der westlichen Welt ist dieses Konzept eher fremd, denn sie werden von Kindesbeinen an bewertet und an Bewertung gewöhnt. Bewertungen engen den Blick jedoch ein, während Achtsamkeit den Blick öffnet und weitet. Für die ehrliche Selbsterkenntnis ist der Verzicht auf Bewertung daher sehr bedeutsam.

Wenden Sie sich dann Ihren inneren Merkmalen zu:

- ✓ Wie ist Ihr Temperament – sind Sie eher intro- oder extrovertiert? Besonnen oder draufgängerisch? Ängstlich oder mutig? Finden Sie weitere Adjektive!
- ✓ Was zeichnet Ihren Charakter aus, ist also charakteristisch für Sie? Wer oder was hat Sie geprägt?

- ✓ Welche Talente und Begabungen haben Sie?
- ✓ Was macht Ihnen Freude, was ist Ihnen wichtig?
- ✓ Welche Werte haben besondere Bedeutung für Ihr Leben?

Beschäftigen Sie sich anschließend mit Ihrem Umfeld, Ihrem Alltag, Ihrem Beziehungsnetzwerk und Ihren Perspektiven:

- ✓ Welche Menschen gehören zu Ihnen?
- ✓ Wie und wo leben Sie?
- ✓ Wie gestalten Sie Ihren Tag?
- ✓ Welche Ziele haben Sie, was wünschen Sie sich und was ist Ihnen wichtig?
- ✓ Welche Prioritäten setzen Sie im Privat- und Berufsleben?
- ✓ Wie zeigen und verhalten Sie sich in Ihren unterschiedlichen Rollen im Privat- und Berufsleben?

In den folgenden Kapiteln finden Sie weitere Impulse, um Ihr Bild von sich selbst zu vervollständigen. Sammeln Sie, was Ihnen ein- und auffällt, und ergänzen Sie Ihre Beobachtungen regelmäßig. Je klarer Sie sich selbst sehen, desto besser können Sie prüfen, ob Sie authentisch denken, reden und handeln. Denn alle Gedanken, Äußerungen und Handlungen, die nicht wirklich zu Ihnen passen, sondern widerwillig übernommen, dem äußeren Schein wegen antrainiert oder von außen aufgezwungen sind, stehen Ihrer Authentizität möglicherweise im Wege.

Ehrlich mit sich sein

Jeder Mensch hat ein Idealbild von sich selbst. Dieses Ideal orientiert sich

- ✓ an Vorbildern,
- ✓ an den durch die Erziehung geprägten Werten,
- ✓ an Glaubenssätzen und Handlungsmustern,
- ✓ an der Rückmeldung von wichtigen Bezugspersonen und
- ✓ an eigenen Wunschvorstellungen.

Was nicht zum Idealbild passt, wird bewusst oder unbewusst ausgeblendet, verdrängt, verleugnet oder bekämpft. Wenn Sie authentisch leben möchten, sollten

Sie innerlich Abstand von Ihrem Idealbild nehmen und sich zum Kern Ihrer Persönlichkeit vorarbeiten. Dieser Weg ist langwierig und manchmal steinig. Vielleicht finden Sie schmerzhaft Wahrheiten über sich heraus oder Sie erkennen, dass Ideal und Realität auseinanderklaffen. Die große Chance ist aber, dass Sie Ihre Einzigartigkeit künftig ausleben können und Ziele erreichen, von denen Sie bislang nur geträumt haben.



Legen Sie eine Ideenliste an und notieren Sie, warum es sich lohnt, künftig authentisch zu leben: Was werden Sie tun oder lassen? Wie werden Sie denken und handeln? Welche Gefühle verbinden Sie mit Authentizität? Was können Sie erreichen? Was werden Sie sich ersparen? Wovon wollen Sie sich befreien? Spüren Sie nach, welche Ideen und Ziele eine besonders starke Anziehungskraft haben, und markieren Sie diese in Ihrer Liste. Von diesen attraktiven Impulsen geht ein starker Sog aus, den Sie nutzen können, um sich weiterzuentwickeln.

In die Vergangenheit schauen

Um herauszufinden, wer Sie wirklich sind, brauchen Sie Informationen aus verschiedenen Quellen.

- ✓ Prüfen Sie Ihre Erinnerungen und halten Sie Episoden aus Ihrem Leben fest, in denen Sie sich treu waren, sich lebendig und wahrhaftig gefühlt haben und in denen Sie sich weiterentwickelt haben.
- ✓ Lesen Sie alte Schul- und Arbeitszeugnisse durch und schreiben Sie auf, wie Ihre Lehrer, Ausbilder und Vorgesetzten Sie beschrieben haben. Decken sich diese Beschreibungen mit Ihrem Selbstbild?
- ✓ Nehmen Sie Fotoalben zur Hand und blättern Sie durch Ihre Vergangenheit. Betrachten Sie sich in den verschiedenen Lebensabschnitten und gleichen Sie die Bilder mit Ihren Erinnerungen ab.
- ✓ Befragen Sie Ihre Verwandten, Freunde und Bekannten und lassen Sie sich Geschichten und Anekdoten erzählen, die mit Ihnen zu tun haben.

Nach und nach bekommen Sie immer mehr Mosaiksteine an die Hand, mit denen Sie Ihr Selbstbild ergänzen und verfeinern können.

Vielleicht erkennen Sie Brüche in Ihrem Lebenslauf und stellen fest, dass Sie bewusst oder unbewusst einen Abzweig genommen haben, an dem Sie sich von sich selbst entfernt haben. Vielleicht sind Sie einer Bezugsperson gefolgt oder haben einem Vorbild nachgeeifert und stellen im Rückblick fest, dass Sie dabei Ihre eigenen Ziele aus den Augen verloren haben. Noch einmal: Bewerten Sie diese

Erkenntnisse nicht, sondern halten Sie sie fest und versuchen Sie sich zu verstehen. Alle Entscheidungen im Leben folgen einer inneren Logik – mit dem Wissen von heute würden Sie sich rückblickend vielleicht anders entscheiden, aber dieses Wissen hatten Sie gestern nicht. Hüten Sie sich daher vor der Selbstabwertung nach dem Motto »Wie konnte ich nur so dumm sein«. Hinterher ist man (fast) immer schlauer!

Aus der Beschäftigung mit Ihrer Biografie und Ihrer bisherigen Entwicklung können Sie viel lernen:

- ✓ Wie sind Sie geworden, wer Sie heute sind?
- ✓ Welche Faktoren haben Ihre Lebensentscheidungen beeinflusst?
- ✓ Wie sind Sie mit Herausforderungen, Konflikten und Krisen umgegangen?
- ✓ Was war leicht, was war schwer?

Nehmen Sie sich Zeit für diese Reflexion und versuchen Sie, Zusammenhänge und Prägungen zu erkennen.



Kerstin Pfeiffer ist Lehrerin und hat zwei halbwüchsige Kinder. Sie hatte schon früh im Leben anhand des Vorbilds ihrer Tante ein Idealbild einer berufstätigen Mutter vor Augen: halbe Stelle und viel Zeit für die Kinder. Im Laufe ihrer Karriere bemerkt sie jedoch, dass sie unzufrieden mit dem Halbtagsjob ist und ihr Potenzial als zupackende Macherin nicht verwirklichen kann. Sie setzt sich intensiv mit ihrer Unzufriedenheit auseinander, bindet Mann und Kinder in ihren Denkprozess mit ein und erkennt, dass das Vorbild ihrer Tante nichts mit ihrer eigenen Realität zu tun hat. Ihre Familie stärkt ihr den Rücken und ermutigt sie, sich weiterzuentwickeln. Kurz bevor ihre Kinder Abitur machen, tritt sie eine Vollzeitstelle als stellvertretende Schulleiterin an und ist so zufrieden wie nie zuvor.

Motive und Bedürfnisse erkennen

Das menschliche Handeln wird durch Motive und Bedürfnisse angetrieben. Aus einem unbefriedigten Bedürfnis entsteht eine innere Spannung, die aktiviert und motiviert. Wenn Sie Ihre Motive und Bedürfnisse kennen, verstehen Sie besser, was Sie antreibt und aktiv werden lässt. Der US-amerikanische Psychologe Abraham Maslow hat eine Bedürfnispyramide erarbeitet, um die Hierarchie der menschlichen Bedürfnisse verständlich darzustellen (siehe Abbildung 1.1).



Abbildung 1.1: Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow

Er unterscheidet Defizit- und Wachstumsbedürfnisse.

- ✓ **Defizitbedürfnisse** sichern das menschliche Überleben und umfassen physiologische Bedürfnisse wie Nahrung, Schlaf und Wärme, Sicherheitsbedürfnisse wie Stabilität, Schutz und Geborgenheit, und soziale Bedürfnisse wie Liebe und Zugehörigkeit.
- ✓ **Wachstumsbedürfnisse** dienen der Persönlichkeitsentwicklung und umfassen Individualbedürfnisse wie Anerkennung und Wertschätzung sowie das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und Transzendenz, also den Blick über den Tellerrand des Hier und Jetzt.

Versuchen Sie Ihre Bedürfnisse zu benennen und einzuordnen, indem Sie aufschreiben, was Ihnen im Alltag, in Beziehungen, in der Selbstverwirklichung und im Leben überhaupt wichtig ist, wonach Sie sich sehnen, was Sie erhoffen und welche Wünsche sich schon erfüllt haben.

Folgende zehn Hauptmotivatoren, die der US-amerikanische Wissenschaftler Frederick Herzberg zusammengestellt hat, können Ihnen bei der Beschäftigung mit Ihrem Bedürfnisprofil helfen:

1. **Lob:** Bedürfnis nach Anerkennung, Zuwendung, positivem Selbstwertgefühl
2. **Lernchancen:** Bedürfnis nach neuen Erkenntnissen, neuen Fertigkeiten, Verständnis und Logik
3. **Leistung:** Bedürfnis nach Selbstwirksamkeitserleben, sichtbaren Ergebnissen, Veränderung, Mitgestaltung
4. **Verantwortung:** Bedürfnis nach Gerechtigkeit, Solidarität, Einsatz für andere, Verbesserung der Welt

5. **Wachstum:** Bedürfnis nach persönlicher Weiterentwicklung, Erfüllung von Träumen und Wünschen, Selbstverwirklichung
6. **Macht:** Bedürfnis nach Einfluss, Stärke, Gestaltungsfreiheit
7. **Wettbewerb:** Bedürfnis nach Vergleich, Konkurrenz, Verlassen der Komfortzone
8. **Erfolg:** Bedürfnis nach Ansehen und ideeller/materieller Belohnung
9. **Aufstieg:** Bedürfnis nach Entfaltung, Karriere, Wohlstand, Einfluss
10. **Faszination:** Bedürfnis nach Außergewöhnlichem, neuen Erlebnissen, Abenteuern, Flow-Erleben

Um Ihre persönlichen Hauptmotivatoren zu identifizieren, denken Sie bitte an drei bis fünf Erlebnisse, Herausforderungen oder Entwicklungen, die Ihnen in letzter Zeit besonders große Befriedigung verschafft und Freude gemacht haben oder auf die Sie besonders stolz sind. Es können Ereignisse oder Projekte aus unterschiedlichen Lebensbereichen sein, also aus dem Privatleben, dem Berufsalltag, der Familie, einem Hobby oder einem Ehrenamt. Überlegen Sie, welche Aspekte Ihnen besonders wichtig waren oder sind:

- ✓ Haben Sie etwas Außergewöhnliches geleistet?
- ✓ Haben andere Sie gelobt und anerkannt?
- ✓ Konnten Sie Verantwortung übernehmen?
- ✓ Haben Sie sich einen Traum erfüllt? Haben Sie etwas Neues gelernt?
- ✓ Fühlten Sie sich mächtig und wirksam?
- ✓ Waren Sie besser als andere?
- ✓ Haben Sie sich selbst übertroffen und etwas Besonderes erreicht?
- ✓ Sind Sie einen großen Schritt vorangekommen?
- ✓ Hat das Thema Sie fasziniert?

Notieren Sie die wesentlichen Motivatoren bei allen drei bis fünf Erlebnissen und bilden Sie eine Schnittmenge – diese entspricht den für Sie persönlich besonders wichtigen und wirksamen Motivatoren.



Je mehr Raum Ihre persönlichen Motivatoren bekommen, desto authentischer können Sie leben.

Die Persönlichkeit entwickeln

Ihre Persönlichkeit ist nicht statisch, sondern dynamisch, entwickelt sich also im Laufe Ihres Lebens immer weiter. Für Ihre Persönlichkeitsentwicklung brauchen Sie Lernprozesse, also die Aneignung von Wissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten im körperlichen, intellektuellen, seelischen und sozialen Bereich. Ihre Persönlichkeit ist zum Teil genetisch bestimmt, also angeboren, und zum Teil durch die Wechselwirkung zwischen Ihnen und Ihrer Umwelt geprägt.



»Persönlichkeit« bezeichnet die Gesamtheit aller sicht-, fühl- und erkennbaren Eigenschaften eines Menschen, also seine äußeren Merkmale, sein angeborenes Temperament, seinen Charakter, seine geistigen und intellektuellen Fähigkeiten, sein Verhalten, seine Sicht auf die Welt, seine Identitätsbildung und seine Wechselwirkungen mit Umwelt und Mitmenschen.

In der Psychologie gibt es verschiedene Theorien der Persönlichkeitsentwicklung. Einen Überblick finden Sie im Kasten »Verschiedene Persönlichkeitstheorien und -tests«. Um authentisch zu leben, gilt es, sich selbst zu hinterfragen, sich der eigenen Werte bewusst zu werden und sein volles Potenzial zu entfalten.

Persönlichkeitsentwicklung setzt regelmäßige Selbstreflexion voraus: Sie treten selbstkritisch, aber liebevoll aus sich heraus und beobachten, wie Sie denken, fühlen und handeln.

- ✓ Betrachten Sie beispielsweise offen und ehrlich, wie Sie reagieren, wenn es Ihnen gut geht oder wenn Sie unter Druck stehen.
- ✓ Versuchen Sie Zusammenhänge zwischen Ihren Gedanken, Ihren Gefühlen und Ihrem Handeln zu erkennen – wie beeinflussen diese sich gegenseitig?
- ✓ Schaffen Sie im Alltag immer wieder Distanz zwischen sich und der aktuellen Situation und prüfen Sie, ob und wie Sie sich und Ihre Umwelt bewerten.

Abhängig von der individuellen Bewertung geben Sie allen Konstellationen in Ihrem Leben eine Bedeutung. Ihre Wahrnehmung ist somit kein exaktes Abbild der Realität, sondern wird beeinflusst durch diese Bedeutungssetzung. Je authentischer Sie sind, desto transparenter ist Ihre Bewertung: Sie können benennen, warum Sie eine Situation so bewerten, wie Sie es tun, und haben genug Distanz, um die Bewertung oder Bedeutungssetzung anderer Menschen zu reflektieren und Ihre eigene Einschätzung zu hinterfragen.

Verschiedene Persönlichkeitstheorien und -tests

Um sich besser kennenzulernen, ist es hilfreich, sich mit dem Konzept »Persönlichkeit« zu beschäftigen. In diesem Kasten finden Sie einen ersten Überblick über Theorien und Tests zu diesem Thema. Vielleicht haben Sie Interesse daran, sich intensiver damit zu befassen oder sich zu testen.

Persönlichkeitskonzept der Antike: Die Griechen orientierten sich an den vier Elementen und ordneten diesen verschiedene Persönlichkeitseigenschaften zu. Sie unterschieden Melancholiker (Erde – Traurigkeit), Choleriker (Feuer – Erregbarkeit), Sanguiniker (Luft – Heiterkeit) und Phlegmatiker (Wasser – Passivität).

Persönlichkeit nach Sigmund Freud: Aufgrund seiner Triebtheorie postulierte Freud die narzisstische, die zwanghafte und die hysterische Persönlichkeit. Jeder Mensch hat nach Freud drei Persönlichkeitsinstanzen: Das Es (Triebe), das Ich (bewusster Anteil) und das Über-Ich (Gewissen).

Primäre und sekundäre Persönlichkeitsfaktoren nach Cattell: Der US-amerikanische Psychologe Raymond Bernard Cattell benannte zwölf primäre (Wärme, Logik, emotionale Stabilität, Dominanz, Lebhaftigkeit, Moral, soziale Kompetenz, Empfindsamkeit, Wachsamkeit, Realitätsnähe, Privatheit, Besorgtheit) und vier sekundäre oder übergeordnete (Veränderungsbereitschaft, Perfektionismus, Selbstgenügsamkeit, Anspannung) Persönlichkeitsanteile (»Traits«). Sein 16-PF-Test (16 Persönlichkeitsfaktoren) ist weitverbreitet.

Dimensionen der Persönlichkeit nach Eysenck: Der in Berlin geborene Psychologe Hans Jürgen Eysenck war der Ansicht, dass drei Dimensionen, die bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt sind, die Persönlichkeit bestimmen: Intro- und Extraversion auf einer Achse, also die Wendung des Individuums eher nach innen oder nach außen, Labilität und Stabilität auf der zweiten Achse, auch Neurotizismus genannt, sowie Psychotizismus als Grad der sozialen Anpassung des Verhaltens auf der dritten Achse.

Big-Five-Modell der Persönlichkeit: Der US-amerikanische Psychologe Lewis Robert Goldberg erweiterte das Modell von Eysenck und definierte fünf Persönlichkeitsfaktoren (Neurotizismus, Intro-/Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit). Einen Big-Five-Test in deutscher Sprache finden Sie im Internet unter de.outofservice.com/bigfive/.

Persönlichkeitsmodell der Positiven Psychologie: Die US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman und Christopher Peterson benannten sechs Tugenden (Weisheit/Wissen, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung, Transzendenz) und 24 zugeordnete Charakterstärken (Kreativität, Neugier, Urteilvermögen, Weisheit, Liebe zum Lernen, Authentizität, Tapferkeit, Ausdauer, Enthusiasmus, Freundlichkeit, Bindungsfähigkeit, soziale Intelligenz, Fairness, Führungsvermögen, Teamwork, Vergebungsbereitschaft, Bescheidenheit, Vorsicht, Selbstregulation, Wertschätzung, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Spiritualität). Einen kostenlosen Internet-Test finden Sie unter www.charakterstaerken.org. Hier registrieren Sie sich und klicken den »Values-in-Action«(VIA)-Fragebogen an, der 264 Fragen umfasst.

Reiss-Profil der Persönlichkeit: Der US-amerikanische Psychologe Steven Reiss untersuchte die Motive des menschlichen Handelns (Macht, Unabhängigkeit, Neugier, Anerkennung, Ordnung, Sparen/Sammeln, Ehre, Idealismus, Beziehungen, Familie, Status, Rache/Kampf, Eros, Essen, körperliche Aktivität, emotionale Ruhe) und erarbeitete daraus eine Methode, um Persönlichkeitsprofile zu erstellen.

Gallup-Stärkenanalyse: Das US-amerikanische Wirtschaftsberatungsunternehmen Gallup sammelt seit den 1960er-Jahren Untersuchungsergebnisse über die Persönlichkeit und erstellte einen Kanon von 34 Talenten (englischsprachiger Internet-Test mit Zugangscode aus den Büchern von Gallup-Autoren: www.strengthsfinder.com).

Persönlichkeitstypologie DISG: Das auf der Arbeit des US-amerikanischen Psychologen William Marston basierende Modell nutzt ausschließlich Selbstbeschreibungen. In der Auswertung werden vier Typologien definiert: dominant, initiativ, stetig und gewissenhaft. Nach der Auswertung eines kostenpflichtigen Tests bekommt man eines von 81 Persönlichkeits- und Verhaltensprofilen. Ähnlich arbeitet der **Myers-Briggs-Typ-Indikator (MBTI)**, der auf der Basis von vier Skalen 16 Persönlichkeitstypen identifiziert.

Zahlreiche weitere **Persönlichkeitstests** finden Sie im Internet oder in Büchern. Eine weitere Möglichkeit ist, Tests bei Psychologen oder Beratern durchführen zu lassen. Informieren Sie sich vorher über die Wissenschaftlichkeit und Validität solcher Tests – oder machen Sie sie einfach zum Spaß. Irgendetwas lernen Sie dabei immer.

Talente entfalten

Je besser Sie sich kennenlernen und je genauer Sie Ihre Persönlichkeit einschätzen können, desto größer wird Ihr Selbstvertrauen: Sie wissen, was Sie können und was Sie wert sind. Sie werden sich also im besten Sinne des Wortes Ihrer selbst bewusst.

Durch Authentizität

- ✓ können Sie Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf Themen und Aufgaben lenken, die Ihnen Erfolgserlebnisse verschaffen und Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen.
- ✓ fühlen Sie sich kompetent und handlungsfähig.
- ✓ füllen Sie Ihre Zeit mit sinnvollen Tätigkeiten.
- ✓ lösen Sie Probleme und Konflikte ruhig und gelassen.
- ✓ übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Entscheidungen.
- ✓ sind Sie weniger abhängig von der Meinung und Bewertung anderer Menschen.
- ✓ erkennen Sie, wie einzigartig Ihr Weg ist.
- ✓ merken Sie, welche Spuren Sie im Leben Ihrer Mitmenschen und in der Welt hinterlassen.

Je älter Sie werden, desto mehr haben Sie bereits erlebt, geleistet, durchlitten, gestaltet und verändert. Aus diesen Erfahrungen speist sich Ihre *Selbstwirksamkeitserwartung*, also die Zuversicht, dass Sie etwas bewirken und Herausforderungen meistern können.

Je deutlicher Sie Ihre Kompetenz spüren und authentisch ausleben, desto größer wird Ihr Selbstvertrauen. Hilfreich dafür ist auch die Benennung Ihrer Intelligenzschwerpunkte, damit Sie Ihre Fähigkeiten ausbauen und Ihre Talente entfalten können. Der US-amerikanische Psychologe Howard Earl Gardner benennt acht »multiple Intelligenzen«, die bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Identifizieren Sie Ihre individuellen Stärken und leben Sie diese aus:

- ✓ **Selbsterkenntnis:** die eigenen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten erkennen, verstehen und ernst nehmen, die eigenen Grenzen kennen und respektieren
- ✓ **Beziehungsgestaltung:** andere Menschen erkennen und verstehen, Kompromisse finden, sich empathisch in andere hineinversetzen können

- ✓ **Logik:** reflektieren und analysieren, Schlüsse ziehen, vorausdenken
- ✓ **Naturwissenschaft:** Naturgesetze verstehen, Umweltbedingungen erkennen, Kulturen unterscheiden
- ✓ **Räumliches Vorstellungsvermögen:** mehrdimensional denken, komplizierte Zusammenhänge einfach darstellen
- ✓ **Körperbeherrschung:** Bewegungsabläufe vorstellen und umsetzen, Grob- und Feinmotorik koordinieren
- ✓ **Sprache:** überzeugend argumentieren, Sprachgefühl, Fremdsprachen rasch lernen
- ✓ **Musik:** gutes Hörvermögen, melodische Stimme, Feinmotorik

Prüfen Sie, ob Sie in Ihrem privaten und beruflichen Alltag Ihre Intelligenzschwerpunkte ausleben, oder ob bestimmte Bereiche bislang brachliegen. Suchen Sie sich aktiv Aufgaben und Einsatzbereiche, in denen Sie Ihre Intelligenzschwerpunkte nutzen können. Je besser Sie sich entfalten können, umso zufriedener werden Sie und umso müheloser können Sie Ihre Ziele erreichen.



Ihre Persönlichkeit ist wie ein Garten, in dem bestimmte Pflanzen heimisch sind. Mit aufmerksamer Pflege wachsen und gedeihen diese Pflanzen und der Garten erblüht. Wenn Sie in Ihrem Garten hingegen exotische Gewächse aufziehen möchten, müssen Sie sehr viel Arbeit investieren und wissen dennoch nicht, ob die Exoten Wurzeln schlagen werden. Es lohnt sich also, die Ihnen innewohnenden Stärken, Talente und Intelligenzschwerpunkte authentisch zu fördern, da diese schnell und zuverlässig Früchte tragen. Ungleich mühsamer ist es, sich neue oder gar wesensferne Fähigkeiten oder Fertigkeiten aneignen zu wollen.

Authentisch zu leben bedeutet, zu seinen eigenen Talenten zu stehen und diese gewinnbringend einzusetzen. Werden Sie hingegen in eine Form gepresst, die Ihnen nicht entspricht, oder eifern Sie einem Idealbild nach, das wenig mit Ihrer persönlichen Realität zu tun hat, dann leben Sie unauthentisch und werden auf Dauer unglücklich, unzufrieden, mutlos oder krank.

Das volle Potenzial nutzen

Vielleicht spüren Sie, dass Sie in bestimmten Lebensbereichen authentisch unterwegs sind, in anderen aber ein Störgefühl haben. Ich lade Sie ein, sich intensiv mit Ihren verschiedenen Rollen auseinanderzusetzen und zu prüfen, in welchen Kontexten Sie sich ausleben können und in welchen Zusammenhängen Sie etwas verändern sollten, um authentischer zu sein.



Bei dieser Reflexion werden Sie möglicherweise Punkte entdecken, die Sie aktuell nicht verändern können oder wollen – dann geht es darum, einen guten Umgang damit zu finden und die Weiterentwicklung auf einen späteren Zeitraum zu verschieben.

Wenn Sie Lust haben, nehmen Sie ein großes Blatt Papier oder schlagen eine neue Doppelseite in Ihrem Authentizitäts-Tagebuch auf und notieren all Ihre Lebensrollen, beispielsweise:

- ✓ **Privatleben:** Ehefrau, Mutter, Tante, Schwester, Tochter, Schwiegertochter, Schwägerin, Patin, Freundin, Nachbarin, Bekannte
- ✓ **Berufsleben:** Chefin, Kollegin, Mitarbeiterin
- ✓ **Hobbys:** Vereinsmitglied, Vorstandsmitglied, Klavierschülerin, Chorsängerin, Sportlerin, Club-Kollegin, Autorin, Reisende
- ✓ **Ehrenamt:** Helferin, Unterstützerin, Teammitglied, Spendensammlerin

Markieren Sie die Rollen, in denen Sie sich schon jetzt authentisch und zufrieden fühlen, in Ihrer Lieblingsfarbe – und machen Sie einen Kringel in einer anderen Farbe um die Rollen, in denen Sie sich unauthentisch, überfordert, angespannt, unzufrieden, unausgeglichen oder fehl am Platze fühlen. Wie ist das Farbverhältnis auf Ihrem Arbeitsblatt?

Wenn Sie mehr Markierungen in Ihrer Lieblingsfarbe haben, sind Sie schon jetzt auf einem guten Weg, und es könnte sich lohnen, bei den übrigen weniger authentischen Rollen Schwerpunkte zu identifizieren, die Sie verändern möchten. Wählen Sie maximal drei Rollen aus, die Sie auf Ihre To-do-Liste für Ihr Authentizitätsprojekt setzen.

Wenn Sie aber feststellen, dass Sie deutlich mehr Markierungen in der anderen Farbe gesetzt haben, geht es vermutlich darum, dass Sie grundsätzlich etwas in Ihrem Leben verändern könnten. Denn ein deutliches Ungleichgewicht bei Ihren persönlichen Rollen mit Schwerpunkt auf Überforderung, Anspannung, Unzufriedenheit und Unauthentizität geht oft mit Hilflosigkeit, Wut, Verzweiflung oder Ausweglosigkeit einher. Das mindert Ihre Lebensqualität und Sie können sich nicht voll entfalten.



Überfordern Sie sich bei der Persönlichkeitsentwicklung nicht! Oft gibt es Sachzwänge, Rahmenbedingungen oder Verbindlichkeiten, die Sie nicht einfach ändern oder abschütteln können. Wenn Sie bemerken, dass Sie in vielen unterschiedlichen Lebensbereichen unauthentisch unterwegs sind, wird Ihre persönliche Weiterentwicklung wahrscheinlich viel Zeit und Kraft kosten. Suchen Sie sich Unterstützung,

vielleicht sogar professioneller Art, also beispielsweise durch einen Coach oder eine Psychotherapeutin. Informieren Sie wichtige Bezugspersonen, dass Sie sich verändern wollen, und bitten Sie um Hilfe und Verständnis.

In den folgenden Kapiteln finden Sie Anregungen, wie Sie privat oder beruflich authentischer leben können und auf welche Weise Sie Veränderungen in Gang setzen. Schauen Sie noch einmal auf Ihre Ideenliste mit den persönlichen Impulsen und Zielen, weshalb es sich für Sie lohnt, authentisch zu leben. Sie haben die Ideen mit der größten Attraktivität und Anziehungskraft vielleicht schon markiert – schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie es sein wird, wenn Sie Ihr volles Potenzial nutzen und leben können. Atmen Sie ruhig ein und aus und versenken Sie sich in diese Zielvorstellung. Kommen Sie dann langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt und spüren Sie nach:

- ✓ Worauf freuen Sie sich?
- ✓ Was erstreben und erhoffen Sie?
- ✓ Wie verändern sich Ihre Gedanken und Gefühle, wenn Sie in Ihre Zielvorstellung eintauchen?
- ✓ Gibt es Ängste und Zweifel?

Jede Veränderung löst gemischte Gefühle aus, denn es gilt, Neues auszuprobieren und sich von Altem zu verabschieden. Nehmen Sie daher alles so an, wie es ist – positive Gedanken und Gefühle nutzen Sie als Treibstoff für Ihren Veränderungsmotor, negative Gedanken und Gefühle nehmen Sie als Warnsignale ernst.

Den eigenen Weg finden

Viele Menschen folgen den Fußstapfen ihrer Eltern oder Großeltern, Lehrer oder Ausbilder, Idole oder Vorbilder. Sie wählen also keinen neuen Weg, sondern ahmen die Entwicklung eines anderen Menschen nach. Das ist gut verständlich und keinesfalls verwerflich, denn das Lernen am Modell ist ein für jeden Menschen wichtiger Lernprozess. Problematisch wird es erst dann, wenn der Imitator oder Nachfolger feststellt, dass der Weg seines Vorbilds überhaupt nicht zu seiner eigenen Persönlichkeit, seinen Talenten und Werten passt. Erstaunt hält er vielleicht inne und sucht den Fehler bei sich: Was ist falsch gelaufen? Warum klappt es bei mir nicht so gut wie bei meinem Vorbild? Bin ich etwa weniger wertvoll, kompetent, fit oder schlau als mein Idol? Und schon kommt möglicherweise eine Selbstabwertungsspirale in Gang. Dabei lautet die Antwort in den meisten Fällen:

Der Weg des Vorbilds passt einfach nicht! Der Nachahmer ist eine eigene Persönlichkeit mit individuellen Stärken, Fähigkeiten und Eigenschaften; sein Weg ist ein ganz anderer als der seines Ideals.

An dieser Stelle ist es entscheidend, sehr aufmerksam zu beobachten und auf Bewertung zu verzichten. Denn zunächst geht es darum festzustellen, warum Sie den Weg des Vorbilds eingeschlagen haben: vielleicht aus Respekt, aus Tradition, aus Bequemlichkeit, aus Mangel an Alternativen, aus materiellen Gründen oder aus Angst vor Neuem? Diese Gründe sollten Sie achtsam hinterfragen, damit Sie sich davon lösen können. Mehr dazu lesen Sie in Kapitel 2. Haben Sie erkannt, warum Sie einem für Sie ungeeigneten Vorbild nacheifern, sollten Sie mit Blick auf Ihre individuellen Werte und Möglichkeiten entweder ein neues Vorbild wählen oder sich unabhängig von Vorbildern Ihren eigenen Weg suchen. Das Thema »Werte« behandle ich ausführlich in Kapitel 3.



Udo Meissner spielt seit seiner Grundschulzeit mit großer Begeisterung Klavier und möchte Pianist werden. Seine Eltern sind jedoch der Ansicht, dass er als Musiker Schwierigkeiten haben würde, seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Daher raten sie ihm eindringlich, eine Ausbildung als Einzelhandelskaufmann zu machen, um später das Lederwarengeschäft des Vaters zu übernehmen. Udo folgt diesem Rat seiner Eltern und steigt nach der Ausbildung ins Familiengeschäft ein. Er spürt jedoch zunehmend große Unzufriedenheit und innere Unruhe. Seine Frau Jutta macht sich Sorgen und überlegt gemeinsam mit ihm, wie er der Musik mehr Raum in seinem Leben geben könnte. Sie vereinbaren, dass Udo künftig Klavierstunden nehmen und sich jeden Tag Zeit zum Üben gönnen wird. Dafür reduziert er seine Arbeitszeit im Geschäft auf 80 Prozent. Als Udo seinen ersten Konzertauftritt als Begleiter einer Sopranistin hat, sitzt Jutta in der ersten Reihe und ist glücklich, ihren Mann wieder strahlen zu sehen.

Wenn Sie spüren, dass Sie bereits Ihren eigenen Weg gefunden haben und ihn mutig und zuversichtlich gehen, lesen Sie dieses Buch möglicherweise, um nachjustieren und Ihr Leben noch authentischer gestalten zu können. Sie finden in allen folgenden Kapiteln Anregungen für Ihre unterschiedlichen Lebensbereiche. Prüfen Sie Ihre Veränderungsbereitschaft und Ihre Ziele und biegen Sie immer mal wieder von Ihrem bisherigen Weg ab, um etwas Neues auszuprobieren oder sich selbst noch besser kennenzulernen. Es lohnt sich, denn je authentischer Sie leben, desto wohler fühlen Sie sich.



Sie haben nur dieses eine Leben – nutzen Sie es in all seiner Fülle und gestalten Sie Ihren Weg so, wie es Ihnen richtig erscheint.

Mutig nach vorne schauen

Den eigenen Weg authentisch und verantwortungsbewusst zu gehen, erfordert nicht selten Mut und Risikobereitschaft. Oft fühlt es sich so an, als könnten Sie Entscheidungen aus der Vergangenheit nicht rückgängig machen oder als ob der vorgezeichnete Weg der einzige mögliche wäre.

Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihres Lebens und würdigen Sie Ihre Erfolge, Ihre Bemühungen, Ihre Probleme und Krisen, die äußeren Bedingungen und Ihre inneren Überzeugungen.

Richten Sie Ihren Blick dann nach vorne auf Ihre Ziele, Wünsche und Bedürfnisse – wenn Sie sich bewusst machen, was Sie schon alles gemeistert haben, könnten Ihre Zuversicht größer und Ihr Mut stärker werden.



Wenn Sie mögen, notieren Sie in Ihrem Authentizitäts-Tagebuch eine Reflexion Ihres bisherigen Lebenswegs und nehmen Sie sich Zeit, sich an Ihre Lebensphasen zu erinnern. So lernen Sie sich intensiver kennen.

- ✓ **Kindesalter:** Wie waren Sie als Kind? Was beschreiben Ihre Eltern, Großeltern oder Geschwister als besonders typisch für Sie? Woran erinnern Sie sich lebhaft und deutlich? Was haben Sie gerne getan? Wovor hatten Sie Angst? Was waren Ihre Berufswünsche und Lebensvorstellungen? Wie und wo wollten Sie gerne leben? Welche Menschen haben Sie geprägt? Welche schwierigen Situationen haben Sie gemeistert? Mussten Sie Schicksalsschläge hinnehmen? Wurden Sie misshandelt oder allein gelassen? Waren Sie gerne Kind? Mit welchen drei Adjektiven charakterisieren Sie Ihre Kindheit?
- ✓ **Schulzeit:** Sind Sie gerne zur Schule gegangen? Hatten Sie Schulfreunde? Was war Ihre Rolle in der Klassengemeinschaft? Haben Sie gerne gelernt oder hatten Sie Lernschwierigkeiten? Welches waren Ihre Lieblingsfächer? Von welchen Lehrern haben Sie besonders profitiert? Vor welchen Lehrern oder Schulfächern hatten Sie Angst? Sind Sie gemobbt worden? Haben Ihre Eltern oder Großeltern Sie in der Schule und beim Lernen unterstützt? Gab es Konkurrenz zu Ihren Geschwistern? Sind Sie zufrieden mit Ihrem Schulabschluss? Was würden Sie rückblickend anders machen?
- ✓ **Jugend:** Was war Ihnen als Heranwachsender wichtig? Wogegen haben Sie rebelliert? Welche Grenzen gab es und wie sind Sie mit Grenzen umgegangen? Haben Ihre Eltern oder Großeltern Ihnen Freiheiten gelassen? Waren Sie Teil einer Clique oder eines Freundeskreises? Haben Sie Drogen genommen oder viel Alkohol konsumiert? Waren Sie risikobereit? Sind Ihnen

schlimme Dinge passiert? Haben Sie Regeln übertreten oder Gesetze gebrochen? Gab es Traumata? Wen haben Sie bewundert? Welche Pläne oder Träume konnten Sie verwirklichen? Mit welchen drei Adjektiven charakterisieren Sie Ihre Jugend?



Wenn es Ihnen schwerfällt, sich an Ihre Kindheit und Jugend zu erinnern, nehmen Sie alte Fotoalben zur Hand und betrachten Sie Ihr jüngeres Ich. Wie schauen Sie in die Kamera? Welche Situationen wurden festgehalten? Welche Menschen sind auf den Fotos zu sehen? Befragen Sie Ihre Eltern, Großeltern, Geschwister und andere Verwandte und Bekannte. Aus deren Rückmeldungen setzen Sie Puzzlestein für Puzzlestein ein Bild von sich zusammen.

- ✓ **Ausbildung oder Studium:** Warum haben Sie Ihren Ausbildungsplatz oder Ihr Studienfach gewählt? Wer hat Sie dabei unterstützt oder beeinflusst? Mussten Sie Widerstände überwinden? Welche Vorstellungen haben Sie mit Ihrem Ausbildungsberuf oder Studium verbunden? Wie war Ihr Verhältnis zu Ihren Kollegen oder Kommilitonen? Wie haben Sie Ausbilder oder Professoren erlebt? Wie hat sich Ihr Selbstbild während der Ausbildung oder des Studiums verändert? Was haben Sie über sich gelernt? Was konnten Sie gut? Was fiel Ihnen schwer? Wie sind Sie mit Enttäuschungen oder Scheitern umgegangen? Hatten Sie Vertrauenspersonen? Mit wem konnten Sie sprechen, wenn Sie Schwierigkeiten hatten? Waren Sie zufrieden mit sich? Würden Sie rückblickend etwas anders machen?
- ✓ **Familiengründung:** Wann waren Sie zum ersten Mal verliebt? Wann haben Sie Ihre Sexualität entdeckt? Haben Sie positive Beziehungserfahrungen gemacht? Sind Sie von Partnern respektvoll und wertschätzend behandelt worden? Gab es Missbrauch oder Übergriffe? Wurden Ihre Grenzen respektiert? Was haben Sie ausprobiert? Haben Sie sich fest an einen Partner gebunden? Welche Vorstellungen hatten Sie von Partnerschaft? Konnten Sie sich auf einen Lebensbund einlassen? Sind Ihre Beziehungswünsche in Erfüllung gegangen? Haben Sie Kinder, Enkel? Haben Sie bewusst auf Nachkommen verzichtet? Ist Ihr Kinderwunsch unerfüllt geblieben? Wie haben Sie Missverständnisse und Konflikte in der Partnerschaft gelöst? Wurden Sie betrogen? Haben Sie Partnerschaften beendet? Wie geht es Ihnen aktuell in Ihrer Lebenssituation? Wofür sind Sie dankbar?
- ✓ **Beziehungsnetzwerk:** Haben Sie Freunde und Vertraute? Wen können Sie nachts um drei Uhr anrufen, wenn es Ihnen schlecht geht? Wie gestalten Sie Freundschaften? Sind Sie verbindlich und verlässlich? Wurden Sie von Freunden oder Bekannten enttäuscht? Pflegen Sie langjährige Beziehungen? Wie hat sich Ihr Beziehungsnetzwerk im Laufe Ihres Lebens

verändert? Auf welche Menschen in Ihrem Umfeld könnten Sie gut verzichten? Wie gehen Sie mit Kränkungen um? Zu welchen Menschen hätten Sie gerne mehr oder intensiveren Kontakt?

- ✓ **Berufsweg:** Was haben Sie beruflich erreicht? Worauf sind Sie besonders stolz? Was möchten Sie noch erreichen? Sind Sie die richtige Frau beziehungsweise der richtige Mann am rechten Platz? Welche Hoffnungen sind nicht in Erfüllung gegangen? Welche Kollegen waren förderlich und angenehm? Haben Sie unangenehme Erfahrungen im Beruf gemacht? Wurden Sie gemobbt? Konnten Sie Ihre Werte leben oder mussten Sie sich verbiegen? Nutzen Sie Ihr volles Potenzial? Welche Talente oder Fähigkeiten liegen brach? Was würden Sie rückblickend anders machen?
- ✓ **Privatleben:** Haben Sie Hobbys? Was machen Sie gerne? Wobei entspannen Sie sich? Was ist Ihnen wichtig? Nehmen Sie sich Zeit für sich?
- ✓ **Soziale Verantwortung:** Sind Sie ehrenamtlich aktiv? Interessieren Sie sich für Politik? Pflegen Sie Angehörige? Sind Sie eingebunden in eine Gemeinde, Bürgerinitiative, Organisation oder Stiftung?
- ✓ **Gesundheitspflege:** Sind Sie gesund und fit? Treiben Sie Sport? Ernähren Sie sich ausgewogen? Wie gehen Sie mit Genussgiften (Alkohol, Nikotin, Koffein) um? Nehmen Sie regelmäßig Medikamente? Konsumieren Sie Drogen? Haben Sie Ärzte Ihres Vertrauens? Nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen wahr? Schlafen Sie gut und ausreichend lang? Haben Sie chronische Krankheiten? Wie alt möchten Sie gerne werden?

Diese und ähnliche Fragen können Ihnen dabei helfen, eine Bestandsaufnahme Ihres Lebenswegs zu machen und festzustellen, wann und wo Sie authentisch unterwegs waren und sind – und in welchen Lebensbereichen Sie möglicherweise etwas verändern könnten, um wirklich Sie selbst zu sein.



Auch hier gilt wieder: Überfordern Sie sich nicht, sondern nehmen Sie sich überschaubare Themenfelder vor, an denen Sie im Sinne einer höheren Authentizität arbeiten wollen. Eins nach dem anderen – wenn der Stein der Authentizität einmal ins Rollen kommt, werden Sie merken, dass die gewünschten Veränderungen nach und nach immer müheloser werden.

Egal, was die anderen sagen

Auf Ihrem Weg zu mehr Authentizität werden Sie unterschiedliche Erfahrungen machen: Manche Menschen sind fasziniert von Ihrem Vorhaben und unterstützen

Sie aktiv, während andere nicht verstehen, warum Sie sich verändern möchten. Vielleicht werden Sie gebremst oder gehemmt, möglicherweise versuchen Menschen in Ihrer Umgebung auch aktiv, Sie von Ihrem neuen Weg abzuhalten. Bereiten Sie sich innerlich darauf vor, dass es Fragen, Kritik, Unverständnis oder Ablehnung geben könnte – denn Veränderung wird von vielen Menschen als un bequem, verunsichernd oder unnötig erlebt. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen, sondern bleiben Sie sich treu. Wenn möglich, hinterfragen Sie die Reaktion Ihrer Mitmenschen und finden Sie heraus, welche Motive Ihre Kritiker haben. Wenn Sie feststellen, dass Bezugspersonen in Ihrer näheren Umgebung Angst davor haben, dass Sie sich durch Ihre Veränderung von ihnen entfremden könnten, bleiben Sie im Kontakt und lassen Sie diese Menschen an Ihrer Entwicklung teilhaben.

Veränderungsprozesse lösen bei allen Beteiligten verschiedene Gefühle aus, die oft in einer bestimmten Reihenfolge ablaufen:

- ✓ **Schock:** Warum verändert sich etwas oder jemand? Hat das Auswirkungen auf mich? Ist es möglicherweise sogar bedrohlich?
- ✓ **Ablehnung:** Vorher war alles besser! Warum jetzt diese Veränderung? Das will ich nicht!
- ✓ **Rationale Einsicht:** Die Veränderung hat nachvollziehbare Gründe. Wenn es besser werden soll, muss es anders werden.
- ✓ **Emotionale Akzeptanz:** Das Neue fühlt sich gut an. Wahrscheinlich war es doch richtig, dass die Veränderung in Gang gekommen ist.
- ✓ **Lernen:** Was bedeutet die Veränderung für mich, was kann ich daraus lernen? Welche neuen Fertigkeiten muss ich mir aneignen, um mit der veränderten Situation zurechtzukommen?
- ✓ **Erkenntnis:** Die Veränderung war sinnvoll und richtig! Jetzt läuft es besser.
- ✓ **Integration:** Ich habe die veränderte Situation verstanden und integriere die Neuerungen in mein Leben.

Sowohl Sie selbst als auch die Menschen in Ihrer privaten und beruflichen Umgebung brauchen Zeit, um die einzelnen Schritte des Veränderungsprozesses zu verarbeiten. Setzen Sie weder sich selbst noch Ihre Mitmenschen unter Druck, sondern akzeptieren Sie die mit der Veränderung verbundenen Gedanken und Gefühle, Zweifel und Sorgen, Hoffnungen und Träume. Je umfassender die Veränderung, desto länger braucht sie zumeist – die wenigsten neuen Wege sind sofort gangbar! Denn die meisten Veränderungsprozesse sind evolutionär, nicht revolutionär. Und Evolution braucht Zeit und Schutz.



Wenn Sie auf Ihrem Weg zu mehr Authentizität auf erbitterten Widerstand stoßen, versuchen Sie zu verstehen, woher dieser Widerstand kommt und welche Botschaft er enthält. Oft begründet sich Widerstand entweder in Angst vor dem Neuen oder in dem Irrtum, das Alte würde nicht wertgeschätzt. Bekämpfen Sie ihn nicht, sondern umarmen Sie ihn – im Widerstand steckt Energie, die Sie vielleicht sogar nutzen können.

Durch Ihre Reflexionen und Impulse kommt Bewegung in Ihr gesamtes Beziehungsnetzwerk. Ihre Veränderungen haben unterschiedliche Auswirkungen auf Menschen und Situationen. Lassen Sie sich überraschen – vielleicht entsteht ein Authentizitätsprozess, der ganz viel bewirkt.