



Dein eigener Maßstab zählt

„Wir. Das Wort sollte man zum „Unwort des Jahres“ erklären. Wir sollen, wir müssen, wir sollten, wir können....wir. Ich bin nicht wir. Wir: Das sind die anderen.“ (Gerhard Polt)

Ein Hauptgrund, nach Vorstellung anderer zu handeln, ist oft die eigene Unsicherheit. Aus Bequemlichkeit, diese Unsicherheit zu beseitigen, überlässt man seine Entscheidungen der Mehrheit oder denen, die einem glaubhaft versichern: „Ich weiß, was gut für Dich ist“.

Jedoch: Sich so zu verhalten, kann im Moment die eigene Gesundheit kosten.

Wünschst Du Dir genug Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, um frei und selbstbestimmt handeln zu können? Um selbst für Dich glaubwürdig einzustehen und erkennen zu können, wer glaubwürdig ist? Den eigenen Standpunkt glaubwürdig gegenüber anderen zu vertreten geht nur dann, wenn Du selbst-bewusst bist, also Deine Bedürfnisse, Deine Schwächen und Deine Stärken kennst. Wenn Du selbst-bewusst bist, wirst Du Dir selbst und auch Deinem Bauchgefühl trauen, was bedeutet, auch ab und zu Deinen gesunden Instinkten zu folgen. Nur so können sich echte Selbst-Sicherheit und Selbst-Vertrauen entwickeln.

Manche Menschen verstehen es meisterhaft, anderen etwas vorzugaukeln, um eigene Ziele zu erreichen. Doch „RollenspielerInnen“ fliegen meist spätestens dann auf, wenn sie ganz konkret bei einem widersprüchlichen Verhalten ertappt werden. Kennst Du so jemanden und hast sie/ihn darauf angesprochen? Wurde die Person daraufhin aggressiv, hat die Kommunikation verweigert oder danach den Kontakt zu Dir völlig beendet? Wundere Dich nicht, denn „RollenspielerInnen“ sind oft zu feige, um Antworten zu geben, die sie möglicherweise gar nicht haben. Vielleicht muss sie/er in eine Gefälligkeits-Rolle schlüpfen, weil sie/er nicht weiß, wer sie/er wirklich ist. Manchmal müssen sich Menschen verstellen und sich selbst anlügen, um ein "guter Mensch" zu sein. Oder die Person ist zu beschämt, weil Du sie durchschaut hast. Vielleicht hast Du Dich durch das gespielte souveräne Auftreten der Person in die Irre führen lassen und hast Deinem Unterbewusstsein nicht vertraut. Rückblickend sind Dir dann die Warnsignale bewusst geworden, die Dir Dein Unterbewusstsein geschickt hat, dass diese Person nicht authentisch ist. Du hast zum damaligen Zeitpunkt Dein Bauchgefühl nur ignoriert.

Es erfordert Zeit, Energie und Durchhaltevermögen, sein Selbst zu erkunden, es anzuerkennen und zu lieben, seinen Instinkten vertrauen zu lernen und dann konsequent danach zu leben. Sei geduldig mit Dir und vertraue Dir selbst:

- Du hast stets das Recht auf Deine eigene Meinung, auch wenn diese nicht die anderer ist.
- Nur dann, wenn Du Dich nicht dauernd verbiegen musst, um es anderen recht zu machen, geht es Dir gut. Nimm Dir Zeit, herauszufinden, was Dir gut tut und die Zeit, das zu tun, was Dir richtig Freude macht. Das ist alles andere als selbst-süchtig (krankhaft nur auf sich selbst fixiert). Egoistisch sind die Menschen, die Dir das Recht

dazu absprechen und Dir möglicherweise vorwerfen, Du würdest ihre Freiheit dadurch beschneiden. In Wirklichkeit aber sind sie es, die Deine Freiheit beschränken wollen, weil Dein Verhalten möglicherweise nicht ihren eigenen Interessen dient. Du kannst Deinen Mitmenschen am besten dann dienen, wenn Du ganz Du selbst bist.

- Fühle bestehenden Beziehungen auf den Zahn. Werden Deine Bedürfnisse anerkannt und erfüllt oder musst Du ständig Kompromisse eingehen, um die Beziehung aufrecht zu erhalten? Höre damit auf und lass Dich überraschen: Entweder wird die Beziehung eine neue Qualität gewinnen, in der Respekt, Anerkennung und gleiches Geben und Nehmen herrschen oder sie wird sich auflösen.

Ich wünsche Dir ein glückliches, erfolgreiches, gesundes und selbst-bestimmtes Neues Jahr!

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de

