

Ich will mich selbst zurück!

So kommen Sie wieder auf Glückskurs

VON MARIE-JOSEFINE ÇETINER

Sie haben das Gefühl, seit einiger Zeit fremdgesteuert durch die Welt zu gehen? Sie wundern sich immer öfter über Ihre eigenen Reaktionen, sind neuerdings besonders empfindlich bei Kritik? Die Frage: „Bin ich noch ich?“, wird immer lauter in Ihrem Kopf? Dann sind das wichtige Signale dafür, dass Sie sich selbst irgendwo zwischen Familie, Job und Verantwortung verloren haben. Im Folgenden erfahren Sie, wie Sie wieder zu Ihrem wahren Ich und so zu neuer Erfüllung finden.



SIND SIE NOCH SIE?

Die Welt verändert sich in rasantem Tempo. Alles scheint im Zeichen der Selbstoptimierung zu stehen. „Werden Sie die beste Version Ihrer selbst!“, liest man überall. Ja, natürlich wollen wir alle großartig und unbesiegbar sein. Doch man ist eben nur Mensch, es geht einem auch mal nicht so gut. Man ist mal schwach oder kann etwas nicht auf Anhieb. Vielleicht rennen Sie ja inzwischen auch einem Ziel nach, das längst nicht mehr zu Ihnen passt. Oder Ihnen wird immer bewusster, dass Ihr aktueller Weg Sie nicht glücklich macht. Frust, Gereiztheit, Ruhe- und Antriebslosigkeit können dann klare Anzeichen dafür sein, dass Sie sich und Ihre eigenen Bedürfnisse aus den Augen verloren haben. Zeit, etwas in Ihrem Leben zu ändern! Doch wie?

ZURÜCK AUF GLÜCKSKURS

Vielleicht haben Sie eine ganz genaue Vorstellung davon, wie Sie leben möchten, wissen aber nicht, wie Sie dort hinkommen. Machen Sie sich zunächst klar, was Sie wirklich wollen – und was nicht! Das ist der erste und wichtigste Schritt. Er gibt Ihnen Kraft auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Leben. Reflektieren Sie: Welche Eigenschaften und Stärken zeichnen Sie aus? Welche Werte sind Ihnen wichtig? Konzentrieren Sie sich auf das, was Ihnen Kraft gibt. Was brauchen Sie, um sich wieder wohlfühlen?

Der zweite Schritt ist die Akzeptanz. Denn wenn Sie akzeptieren, dass es gerade nicht gut läuft, können Sie nach vorn blicken und Lösungen finden. Dafür brauchen Sie jedoch Ruhe und Distanz. Viele Menschen, die sich in einer solchen Situation befinden, nehmen sich in der Regel viel zu wenig Zeit dafür. Gleichzeitig nehmen sie sich aber immer mehr vor und engen sich dadurch auch immer mehr ein. Ein Teufelskreis, den Sie aber durch viel Ruhe, ausgedehnte Spaziergänge im Grünen, Meditation, oder Yoga ganz leicht durchbrechen können. Gerade dann, wenn Sie das Gefühl haben, eigentlich keine Zeit zu haben, ist es besonders wichtig, sich diese zu nehmen – und zwar ausschließlich für sich selbst. Auch wenn das paradox klingt: So schaffen Sie wieder Zugang zu sich, Ihren Wünschen und Werten. Und auch, wenn es schmerzhaft ist, steht am Ende vielleicht sogar die Erkenntnis, dass es Zeit ist, sich von gewissen Dingen zu trennen – dass Sie loszulassen müssen, um wieder zu sich selbst zu finden. 🌱

Kompromisse

JA, ABER ...



Für seine Ideale einzustehen, ist nicht immer ganz einfach. Auch werden Sie auf dem Weg zu sich selbst nicht an dem einen oder anderen Kompromiss vorbeikommen. Diese sind natürlich wichtig, sollten aber immer von beiden Seiten gemacht werden. Das ist eine wichtige Voraussetzung für gute Beziehungen – beruflich wie privat. Dabei sollten Sie sich selbst immer wohlwollend gegenüberstehen und wissen: Sie sind gut, so wie Sie sind. Sich etwas anderes von jemanden einreden zu lassen, sollte der einzige Kompromiss sein, den Sie niemals eingehen sollten. Also, worauf warten Sie noch? Leben Sie Ihr bestes und schönstes Leben – und zwar ausschließlich so, wie Sie es wollen!