

# *Wie gut kenne ich meine Bedürfnisse*



## *Herzlich Willkommen zu Phase 3*

Ich freue mich, mit dir gemeinsam den Weg weiterzugehen und hoffe, du konntest bis jetzt viel von dem Programm profitieren und es hilft dir, dich immer sicherer und stabiler zu fühlen.

Bist du noch so motiviert wie zu Beginn des Premiumprogramms? Wenn nicht, überlege dir einmal, weshalb du dich angemeldet hast. Was waren deine Gründe, die dich dazu veranlasst haben etwas ändern zu wollen? Bestimmt dachtest du, dass es so wie es war nicht weitergehen kann und du warst nicht zufrieden damit. Und dann denke daran, was du in nur zwei Wochen alles dazugelernt hast. Wie du es umsetzen konntest und was es dir gebracht hat.

Ich bin sicher, damit findest du neue Kraft und Motivation um dranzubleiben, denn es lohnt sich für dich und deine Zukunft. Es hat und wird dein Leben positiv verändern. Du hast es in der Hand, du entscheidest über dein Leben und deine Zukunft. Du entscheidest darüber in welche Richtung du gehen möchtest. Um das entscheiden zu können, ist es von grosser Bedeutung zu wissen wer du bist. Nicht oberflächlich, sondern dir darüber im Klaren zu sein, wer du wirklich bist.

## *Wie gut kenne ich mich*

Die meisten Menschen würden antworten; jeder kennt sich doch. Aber wie gut kennst du dich selbst? Damit meine ich nicht die vordergründigen Fähigkeiten und Charaktereigenschaften, sondern was tief in dir ist. Welche Ängste und Sorgen sind in dir, was lässt dein Herz höherschlagen und was liebst du? Um deine Unsicherheit zu überwinden, musst du wissen, wer du bist und in der Lage sein, dich so gut es geht so anzunehmen.



Wie du weisst, hast du die Möglichkeit dich zu verändern und das wirst du im Laufe deines Lebens sowieso. Doch du kamst wie alle Menschen, mit gewissen Charakterzügen und Eigenschaften auf die Welt. Um herauszufinden was da noch alles Geniales in dir steckt und um zu sehen, was davon nicht zu dir gehört, stelle ich dir einige Fragen.

Nimm dir wieder dein Notizbuch und beantworte die nachfolgenden Fragen:

Wer bin ich?

Was gehört wirklich zu mir?

Welche Eigenschaften mag ich an mir?

Was stört mich an mir?

Bin ich liebenswert?

Bin ich wertvoll und einzigartig?

Darf ich stolz sein auf mich?

Darf ich mich wichtig nehmen?

Bin ich gut so wie ich bin?

Worin bin ich richtig stark?

Welche Dinge oder Eigenschaften habe ich von andern übernommen?

Was passt eigentlich nicht mehr zu mir?

Geh die Fragen noch einmal durch und frage dich dabei, ist das alles wahr? Sehe ich das selbst so oder sind das andere Menschen, die mich so wahrnehmen?

Denn hierbei geht es um dich und nur um dich. Es geht nicht darum, wie du gesehen wirst, wie du ankommst und wie beliebt du bist. Es geht darum, dass wenn du erkennst, wer du in Wirklichkeit bist, du es viel einfacher haben wirst, deinen Weg im Leben zu erkennen.



Klopf dir doch einmal selbst auf die Schulter. Dies mag sich ungewohnt anfühlen, doch du nimmst dein Leben in die Hand, du gehörst zu den Menschen, die ihr Schicksal nicht dem Zufall überlassen. Die ihr Leben aktiv in die Hand nehmen.

Sei stolz auf dich. Ich bin es.

Jede Erfahrung und jeder schwierige Moment in deinem Leben, hat dich zu der Person gemacht, die du heute bist. Alles gehört zu dir, auch wenn es noch so schwierig war.

Du setzt dich mit dir und deinem Leben auseinander. Das ist doch toll oder? Du investierst in eine vielversprechende Zukunft. Dies wird nicht ohne positive Folgen für dich bleiben. Selbst wenn es an sich genug wäre, dass du dich besser kennen und verstehen lernst.

Indem du lernst, dich selbst wertzuschätzen und genau erkennst wer du bist, ziehst du die für dich richtigen Menschen an. Du bekommst Sicherheit und Selbstvertrauen, indem du dich Schritt für Schritt besser kennenlernst.

### *Anpassung - wieviel ist gut für mich*

Hast du oft das Gefühl, dass du dich zu stark den anderen anpassen musst oder du dich total unterschiedlich verhältst, je nach dem mit wem du sprichst? Es ist völlig normal, dass wir Menschen nie genau gleich sind.

Du hast verschiedene Facetten in dir und dies darf sich, je nach Situation und Person etwas ändern. Wenn du jedoch das Gefühl hast, dass du dich verbiegst um dich anzupassen, dann ist es Zeit etwas zu ändern.

Kann es sein, dass du nur den Eindruck hast, dass dich andere Menschen so haben wollen? Selbst wenn dies der Fall ist, bedeutet das nicht, dass du so sein musst.

Bestimmen die anderen Menschen oder bestimmst du, wer du bist? Zu Beginn, braucht es richtig viel Mut und Überwindung von dir, dich nicht an den Meinungen anderer zu orientieren. Aber es wird mit jedem Mal leichter und du fühlst dich immer stärker und bist viel mehr bei dir.



Du stärkst damit aktiv dein Selbstvertrauen. Du bist gut so, toll so, wie du bist und hast es nicht nötig, dich zu verbiegen und dir eine Maske anzuziehen. Ja, ich weiss, es ist nicht einfach zu Beginn. Doch alles was wir neu lernen, braucht erst Überwindung. Doch diese Überwindung, macht uns stärker, sie bringt uns unserem Potenzial näher. Dem was noch alles in uns schlummert. Lass dem den Raum, den es benötigt und verschwende nicht deine Zeit, indem du dir Gedanken machst, was diese oder jene Person von dir denken könnte.

Fällt es dir schwer, so zu leben? Gehe mal in dich und frage dich selbst, welcher Glaubenssatz steckt dahinter. Warum geht es nicht? Womit blockierst du dich? Hab keine Angst davor, genau hinzuschauen, du kannst nur gewinnen. Es wird dich in deinem Leben weiterbringen.

*Schreibe dir die Antworten auf folgende Fragen auf:*

Darf ich und erlaube ich mir selbst, so zu sein wie ich bin?

Kann ich bei meiner Familie und meinen Freunden authentisch sein?

Habe ich den Eindruck, dass ich mich verstellen muss, um dazuzugehören?

Wenn ja, was würde passieren, wenn ich das nicht machen würde?

Fühle ich mich wohl, wenn ich diese Menschen um mich habe?

Stehe ich mir selbst das Recht zu, so zu sein wie ich sein möchte?

Darf ich authentisch sein und leben?

Darf ich mich selbst wichtig genug nehmen, um meine Meinung zu sagen?

Lasse die Antworten auf dich wirken. Wie geht es dir damit? Nimm diese Fragen ernst, haste nicht da durch, weil du vielleicht noch etwas anderes tun könntest. Es geht hier um dein Leben und darum, dass du weiterkommst und dich entwickelst, um das Leben deiner Vorstellungen zu führen.



Steh zu dir und deinen Bedürfnissen. Wenn du das Gefühl hast, du möchtest dich einmal mehr zurückziehen und für dich sein, dann mach das. Nimm dir das Recht heraus, dich selbst zu sein. Dies ist sicher nicht immer einfach, doch du nimmst dich ernst damit. Beginne dich selbst so wertzuschätzen, dass du auch einmal gegen den Strom schwimmen darfst.

Menschen die dich lieben, so wie du bist, werden da sein, selbst wenn du einmal andere Wege gehst. Trau dich, deine Bedürfnisse ernst zu nehmen und zu dir zu stehen. Es geht darum, auf deine innere Stimme zu achten, auf deine Intuition und später kannst du immer noch andere um Rat bitten. Schätze dich selbst so hoch ein, dass du es dir wert bist, zuerst auf dich zu hören. Ich nenne dies auch gerne den gesunden Egoismus.

Indem du dich wertschätzt und wichtig nimmst, achtest du auf dich und deine Bedürfnisse. Im nächsten Schritt fällt es dir viel leichter für andere da zu sein, denn du hast zuerst gut für dich gesorgt. Dies ist die Ausgangslage um überhaupt die Energie und Kraft zu haben, andere wichtig und ernst zu nehmen.

Nimm dir selbst das Recht heraus, du selbst zu sein. Steh zu dir, du weißt ja alle anderen Menschen gibt es bereits. Vielleicht werden sich Dinge ändern bei dir, dies passiert, weil du dich mit dir auseinandersetzt und dich wichtig nimmst. Doch dafür werden neue Menschen oder Situationen in dein Leben treten, die zu dir und deinen Vorstellungen passen. Sei offen dafür.



*Bitte mache jetzt Folgendes:*

*1. Schreib dir jede tolle Eigenschaft die du findest auf ein Blatt Papier und verteil sie in deinem Zimmer.*

*Erkennst du was dich alles ausmacht? Wie viele tolle Charakterzüge und Eigenschaften du hast?*

*2. Wenn du möchtest, kannst du jetzt die Abgrenzungsübung machen und ein Seil um deinen Stuhl legen. Darin verteilst du alle beschrifteten Blätter in deinem geschützten Raum. Setz dich auf den Stuhl und lies laut was auf Blättern steht. Freue dich an deinen Fähigkeiten, Talenten und Charaktereigenschaften. Genug oft dachtest du selbst, was du alles nicht kannst oder was du verbessern solltest. Jetzt ist es Zeit, dass du dich an dir erfreust und erkennst, dass du unglaublich viel mitbringst.*

*3. Geniesse es zu sehen, was dich alles ausmacht.*