

Sich selbst treu bleiben

Zu sich selbst stehen und die eigene Wahrheit leben

Ein wichtiges Kriterium, die eigene Lebensqualität deutlich zu erhöhen, ist zu sich selbst zu stehen. Dies klingt zwar recht einfach, dennoch verleugnen bzw. verraten sich die meisten Menschen permanent selbst und lassen solchermäßen sich selbst im Stich!



Nachfolgend ein paar Beispiele, die dies veranschaulichen sollen:

Beispiel 1: Herr X. hat seit Jahren den sehnlichen Wunsch, ein Buch zu schreiben und eine große Reise anzutreten.

Nun kommt er aber nie dazu, weil andere Dinge scheinbar wichtiger sind. Er arbeitet viel, weil das Geld für die Anschaffung von unbedingt notwendigen Luxusgütern verdient werden muss.

Freunde wollen sich mit ihm treffen, Familienmitglieder wollen besucht und Feste organisiert werden ...

Jahre vergehen, doch dieser innige Wunsch bleibt stets als unerfüllte Sehnsucht zurück. Möglicherweise wird dieses Buch nie geschrieben, diese Reise nie unternommen.

Nicht, dass Herr X. nicht die Zeit dafür gefunden hätte, wenn er es tatsächlich gewollt hätte, aber andere Dinge waren – scheinbar – wichtiger!

Sich seine Herzenswünsche nicht zu erfüllen, seine Träume und Ziele nicht zu verwirklichen, ist ein klares Zeichen dafür, sich selbst zu verraten – und dadurch nicht zu sich selbst zu stehen.

Beispiel 2: Frau Z. lebt seit vielen Jahren in einer Beziehung, die schon seit langem nicht mehr ihren Vorstellungen entspricht.

Dennoch bringt sie es aus Angst, ihr Leben nicht allein meistern zu können, nicht zustande, diese Beziehung zu beenden.

Somit verrät sie sich (so wie Herr X. in vorangegangenem Beispiel) selbst bzw. – noch schlimmer – sie gibt sich selbst auf.

Ein Mensch, der in einer Partnerschaft dem anderen gegenüber nicht zum Ausdruck bringt, was ihn stört oder seine Wünsche und Bedürfnisse unterdrückt, steht ebenso nicht zu sich.

Genau so wenig, wie jemand, der einen Beruf ausübt, der nicht seinen Wünschen und Vorstellungen entspricht.

Sich beispielsweise Schikanen am Arbeitsplatz gefallen zu lassen, anstatt seinen Unmut darüber kund zu tun, ist natürlich ebenfalls ein Zeichen dafür, nicht zu sich selbst zu stehen.

Werden Sie in einem Geschäft oder Lokal schlecht bedient und bringen dies nicht verbal zum Ausdruck, stehen Sie ebenfalls nicht zu sich selbst.

Wer aber verhindert dies? Ganz einfach:
Die Angst!

Angst vor Konflikten, Angst, abgelehnt zu werden, Angst, unterlegen zu sein, Angst, was sich die anderen denken könnten, Angst, Angst, Angst, ...

Natürlich kann es Situationen geben, wo die Angst durchaus ihre Berechtigung hat. In einem Zoo den Löwenkäfig zu betreten, nur weil man die Löwen gerne streicheln würde, wird normalerweise nicht sehr ratsam sein.



Aber ihrem Chef oder Partner/Partnerin gegenüber nicht (in entsprechender Weise natürlich, also mit Wertschätzung) zum Ausdruck zu bringen, wenn Sie mit etwas stört, ist nicht nur ein Zeichen von Feigheit, sondern auch dafür, dass Sie nicht zu sich selbst stehen!

Wenn jemand Versprechungen macht, die er dann nicht einhält, steht er ebenfalls nicht zu sich (und – in diesem Fall – zu seinem Wort).

Solcherart untergräbt er nicht nur seine Glaubwürdigkeit anderen gegenüber, sondern vor allem gegenüber sich selbst.

Nur wer sich selbst ernst nimmt, wird letztlich auch von seinen Mitmenschen ernst genommen.

Deshalb: Stehen Sie auch zu dem, was Sie anderen zusagen. Seien Sie sowohl glaub- als auch vertrauenswürdig. Auch seinen Prinzipien untreu zu werden (falls man welche hat), ist ein Zeichen, nicht zu sich selbst zu stehen, ebenso geplante Vorhaben nicht umzusetzen.

Werden Sie wie der Fels in der Brandung – und seien Sie nach Möglichkeit bei allem, was Sie tun oder sagen, authentisch!

Stehen Sie zu sich selbst und ihr Leben wird sich zunehmend zum Besseren wandeln. Deshalb:

Überprüfen Sie, was für Sie stimmig ist – und handeln Sie auch danach.

Tun Sie nicht etwas, weil es von Ihnen erwartet wird, sondern weil Sie es wollen. Vertrauen Sie auf ihre innere Stimme, Ihre Intuition und vor allem, vertrauen Sie auch auf sich selbst!

Sie sind nämlich viel mehr zu leisten imstande, als Sie sich jetzt **vielleicht** noch zutrauen. Lassen Sie es deshalb nicht zu, dass Ihre Ängste Ihrem Glück im Wege stehen!