



Sei du selbst –

andere gibt es schon genug

von Teresa Keller

Wäre es nicht reizvoll, einmal zu überprüfen, ob die Rolle, die wir ausfüllen, wirklich zu uns passt? Statt uns mit anderen zu vergleichen und zu versuchen, uns äußeren Erwartungen anzupassen, lädt dieses Mutmachbuch zu mehr Selbstvertrauen ein: das, was wir können und haben, zu akzeptieren, zu genießen und wertzuschätzen. Dann können wir uns in unser eigenes Leben hineinspannen und entfalten, was in uns steckt. Teresa Keller, Expertin für Positive Psychologie, ermutigt, sich auf die eigenen Stärken und Potenziale zu konzentrieren.

Wie viel bin ich du geworden? – Warum es sich lohnt, sein eigenes Leben zu leben

„Sei doch einfach ganz du selbst!“ Eine Aufforderung, die wir oft zu hören bekommen, in allen möglichen Situationen, ob als nett gemeinter Ratschlag von engen Familienmitgliedern in mehr oder weniger schweren Sinnkrisen oder als Empfehlung von Kollegen beim Bewerbungsgespräch. Und noch viel schlimmer: Den Satz sagen wir auch immer wieder zu uns selbst. Eigentlich soll er uns ermuntern, er soll uns daran erinnern, dass wir uns nicht verstellen sollen. Er soll uns helfen, mutig zu sein und nach unseren Bedürfnissen zu handeln. Und doch bleibt er meist seltsam vage. Woher sollen wir bitte schön so genau wissen, wer wir selbst sind? Und wer behauptet, dass das einfach sein soll?

Häufig genug ist der Satz „Sei doch einfach ganz du selbst!“ eine Aufforderung, die ins Leere läuft. Und das hat einen Grund. Denn „das Selbst“ ist schnell erwähnt, jedoch berührt es den innersten Kern unseres Wesens, und kaum etwas ist in der persönlichen Betrachtung komplizierter zu verstehen.

Reflektieren Sie einen kurzen Augenblick: Wann waren Sie das letzte Mal so ganz in Ihrem Element? Wann haben Sie Zeit und Raum vergessen, und wann fühlten Sie sich einfach wohl und waren in Ihrer Kraft? Vielleicht haben Sie sich auch schon mal unverwundbar gefühlt ... ?

Ich fühle mich kraftvoll und stark, wenn ich mich nicht verstellen oder anstrengen muss, um jemandem zu gefallen. Wenn es mir völlig gleich ist, was andere von mir denken. Dann kann ich so sein, wie ich bin, und das macht mich glücklich. Zu dieser Einsicht gehört auch die Erkenntnis, dass wir unsere Schwächen kennen und bewusst wahrnehmen können, uns aber in der Konsequenz deswegen noch lange nicht einschränken müssen.

Ich möchte Ihnen in diesem Buch Mut machen, auf eine Entdeckungsreise zu gehen, zu erforschen, wer wir sind und welche Potenziale in uns schlummern. Ich möchte uns aber auch Mut machen, anzuerkennen, dass wir eben nicht perfekt sind. Dass wir trotz regelmäßigen Sports immer noch nicht aussehen wie Jennifer Lopez. Und wenn wir älter werden, können wir zwar immer noch vorzüglich Nächte durchfeiern, sollten dann aber nicht glauben, dass wir am nächsten Montag quietschfidel durch die Küche hüpfen. Ich möchte Ihnen Impulse geben, wie wir unser Leben selber gestalten können und dadurch vom Reagierenden zum Agierenden werden. Und ich möchte Ihnen vorschlagen, nicht weiter zu versuchen, so zu werden wie die anderen. Denn von denen gibt es schon genug.

Der Abdruck des Auszuges aus „Einfach ich selbst sein dürfen“ von Teresa Keller erfolgte mit freundlicher Genehmigung des Scorpio Verlages.

Dr. Teresa Keller ist promovierte Betriebswirtin, war viele Jahre Unternehmensberaterin und arbeitet heute als Coach und Beraterin. Zusammen mit dem von ihr gegründeten Flourishing Institut unterstützt sie Organisationen und Individuen dabei, Potenziale, Chancen und Kompetenzen zur vollen Entfaltung zu bringen. Sie lebt mit ihrer Familie in München.

Internet: www.flourishing-institut.com



Buchtipp:
Einfach ich selbst sein dürfen
Teresa Keller / Scorpio Verlag