

Lektion #10

Lebe Deine eigene Wahrheit

Erkenne und folge Deinen Überzeugungen

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Was bedeutet es seine eigene Wahrheit zu leben?	3
Warum es schwierig sein kann seine eigene Wahrheit zu leben	4
Anzeichen dafür, dass Du Deine eigene Wahrheit nicht lebst	7
Was passiert, wenn Du Deine eigene Wahrheit nicht lebst	10
Wege um Deine Überzeugungen zu erkennen und ihnen zu folgen	13
Vorteile, wenn Du Deinen Überzeugungen folgst und Deine eigene Wahrheit lebst	17
Abschließende Gedanken	21
Literaturverzeichnis	21
Haftungsausschluss	22
Impressum	23
Copyright © 2021	23
Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt	24

Einleitung

Wir hören oft den Satz "Lebe deine eigene Wahrheit". Aber was bedeutet das genau? Ehrlich gesagt gibt es auf diese Frage keine wirklich allgemeingültige Antwort. Seine eigene Wahrheit zu leben, kann für verschiedene Menschen komplett unterschiedliche Dinge bedeuten. Letztendlich gibt es aber einen gemeinsamen Nenner, der bedeutet: Sei in allen Aspekten und allen Bereichen Deines Lebens so authentisch wie möglich.

Für manche Menschen ist der Prozess zur eigenen Wahrheit einfach, für andere hingegen kann er entmutigend wirken, weil er oftmals recht lange dauert. Es gibt mitunter auch viel Verwirrung darüber, wo und wie man den Prozess angehen soll. Ein sehr wichtiger Aspekt dieses Prozesses ist es, seine Überzeugungen zu erkennen und ihnen zu folgen. Somit ist es recht einfach möglich, sich selbst treu zu bleiben.

Lasst uns deshalb durch diese zehnte Lektion weitere Klarheit in den Prozess zur Findung der eigenen Wahrheit bringen.

Was bedeutet es seine eigene Wahrheit zu leben?

Der Forscher Kennon M. Sheldon beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der Frage, was es bedeutet, seine Wahrheit zu leben. Er stellt fest: "Sich selbst treu zu sein bedeutet, sich bei Entscheidungen bewusst auf seine

stabilen Werte, Motive und Überzeugungen zu beziehen." Also heißt sich selbst treu zu sein und somit seine eigene Wahrheit zu leben, dass wir zunächst unsere Werte, Motive, Überzeugungen und auch die Glaubenssätze verstehen müssen.

Mit diesem Wissen müssen wir dann die Bereitschaft und Fähigkeit aufbringen diese Werte, Motive, Überzeugungen und Glaubenssätze als Grundlage für unsere Entscheidungen zu nutzen. Und dann können wir die eigene Wahrheit wirklich leben. Kennon M. Sheldon weist zusätzlich darauf hin, dass die Entscheidungen, die wir treffen, und die Ziele, die wir verfolgen, Aufschluss darüber geben, ob wir uns selbst gegenüber auch treu sind.

Diese mit sich selbst übereinstimmenden Ziele dürfen nicht mit irgendwelchen oberflächlichen Festlegungen verwechselt werden. Sie sind vielmehr die Art von Zielen, die wir mit ganzem Herzen verfolgen, weil sie aus unserem wahren Selbst stammen.

Warum es schwierig sein kann seine eigene Wahrheit zu leben

Es gibt zahlreiche Hindernisse, die Dich davon abhalten können, authentisch zu handeln und Deine eigene Wahrheit zu leben. Viele dieser Hindernisse haben mit bestimmten Denkweisen zu tun, die wir uns mit der Zeit aneignen und die sich dann in bestimmten Standpunkten und Handlungen niederschlagen. Somit ist unsere

Fähigkeit eingeschränkt, unsere Überzeugungen zu erkennen und ihnen zu folgen. Im Folgenden werden wir einige dieser Hindernisse betrachten.

Sich vergleichen

Bei der Denkweise des Vergleichs schaut eine Person auf eine andere und vergleicht sich ständig mit ihr. Das kann bedeuten, dass man ihren Intellekt, ihr Talent, ihre Fähigkeiten, ihren Wert oder eine Vielzahl anderer Dinge mit seinen eigenen vergleicht.

Ein ständiges Vergleichen verleitet die Menschen oft dazu ihre eigenen Werte und Überzeugungen aufzugeben, um anderen ähnlicher zu sein, nur weil sie glauben, die andern wären besser als sie selbst.

Menschen gefallen

Auch der Wunsch, anderen zu gefallen, kann sich als Hindernis für ein authentisches Leben erweisen. Wenn Du Dich dazu genötigt fühlst andere glücklich zu machen, schränkst Du Dich selbst erheblich ein. Die Gründe für ein solches Verhalten können Worte oder Taten der anderen Personen sein, oder auch Deine eigenen Annahmen darüber, was die anderen eventuell von Dir erwarten. Oftmals gehen wir faule Kompromisse entgegen unseren eigenen Überzeugungen ein, nur um andere glücklich oder stolz zu machen, und verlieren uns dabei selbst.

Soziale Einflüsse

Ob es Dir bewusst ist oder nicht, die Gesellschaft hat einen großen Einfluss auf uns alle. Die Dinge, die wir in den Medien und in unserer Umgebung sehen und hören, können unsere Ideen und Ideale in dramatischer Weise zu etwas formen, das nicht mehr unserem eigenen Ich entspricht.

Wenn wir die sozialen Einflüsse in unserem Leben und ihre Auswirkungen auf uns selbst nicht beobachten, werden wir früher oder später Positionen einnehmen und Entscheidungen treffen, die unseren wahren Überzeugungen widersprechen.

Perfektionismus

Der Wunsch alles richtig oder perfekt zu machen, kann uns ebenfalls der Authentizität in unserem Leben berauben. Denn Perfektionismus ist ein unerreichbares Ziel. Das ständige Streben perfekt zu sein oder zumindest perfekt zu scheinen, kann uns zu Entscheidungen verleiten, die unserem wahren Selbst zuwider laufen.

Befolgung von Regeln

Das Befolgen von Regeln bedeutet das zu tun, was man meint tun zu müssen oder das zu tun, was von einem erwartet wird. Dies ist grundsätzlich nicht immer negativ zu sehen. Trotzdem kann es Dich dazu verleiten Dinge zu tun, die Deinen persönlichen Überzeugungen zuwiderlaufen, nur weil Du glaubst, dass andere das von Dir erwarten.

Die Angst gegen den Strom zu schwimmen oder gegen die Regeln zu verstoßen, kann Dich beschränken und davon abhalten dorthin zu gehen, wohin Dich Dein inneres Ich tatsächlich führt.

Ein Workaholic sein

Ein Workaholic ist jemand, der viel zu viel Energie in seine Karriere und sein Arbeitsleben steckt. Diese Mentalität hält ihn davon ab, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Somit blockiert er auch den Prozess seiner Selbstreflexion, der es ihm ermöglicht seine wahren Überzeugungen zu erkennen. Die ständige Geschäftigkeit eines Workaholic lenkt ihn fortwährend davon ab sein wahres Selbst zu erkennen und nach seinen inneren Überzeugungen zu handeln. Stattdessen ist er dauerhaft mit äußeren Einflüssen beschäftigt.

Anzeichen dafür, dass Du Deine eigene Wahrheit nicht lebst

Es kann schwierig sein zu erkennen, ob Du Deine eigene Wahrheit lebst oder nicht. Obwohl die Anzeichen dafür von Person zu Person unterschiedlich sein können, gibt es doch einige Zeichen, die vielen oder den meisten Menschen gemeinsam sind, wenn sie ihre eigene Wahrheit nicht leben und ihren Überzeugungen nicht folgen. Schauen wir uns einige der Anzeichen an...

Das Bedürfnis nach Anerkennung durch andere

Wenn Du ständig die Zustimmung anderer Menschen suchst, bevor Du etwas tust oder sagst, ist das ein markantes Anzeichen dafür, dass Du Deinen eigenen Überzeugungen nicht folgst. Dabei verlässt Du Dich auf die Zustimmung der anderen und gibst somit Deine eigenen Instinkte und Gefühle auf, damit die anderen akzeptieren was Du sagst oder tust.

Vermeidung von Konflikten

Glücklicherweise gibt es nur wenige Menschen, die wirklich Freude an Konflikten haben. Trotzdem verstehen die meisten, dass Konflikte ein normaler Bestandteil des Lebens sind, und nehmen sie in Kauf. Wenn Du Dich also absichtlich bemühest Konflikte zu vermeiden, ist das ein Zeichen für das unterdrücken Deiner Instinkte und natürlichen Reaktionen, um den Frieden mit anderen zu wahren. Das bedeutet oftmals, nicht für sich selbst einzutreten, sondern eine unterwürfige Haltung einzunehmen, auch wenn man dadurch den Respekt von anderen Menschen verliert.

Gefühle der Feindseligkeit

Feindseligkeit gegenüber Menschen oder Situationen entsteht in der Regel dann, wenn eine Person ständig ihre eigene Überzeugung verleugnet, ihre wahren Wünsche oder Bedürfnisse nicht klarstellt oder versucht anderen mehr zu gefallen als sich selbst. Wenn Du in Deinem Leben ein Schema von genereller Feindseligkeit gegen andere oder eine bestimmte Situation bemerkst, ist dies ein häufiges Zeichen für mangelndes authentisches Verhalten.

Die Unwilligkeit aus der Komfortzone herauszutreten

Solltest Du das Gefühl haben nicht aus Deiner Komfortzone herauszutreten zu können, nur weil dies eventuell im Widerspruch zu den Erwartungen der anderen steht, ist das auch ein Zeichen dafür, nicht in der Lage zu sein seinen eigenen Überzeugungen zu folgen. Du schwimmst also mit dem Strom und stellst den Status Quo der aktuellen Situation nicht in Frage, weil Deine eigenen Überzeugungen der geltenden Norm widersprechen würden.

Das Gefühl missverstanden zu werden

Wenn Du Dir selbst gegenüber nicht authentisch bist, fühlst Du Dich oft von anderen missverstanden. Der Grund dafür ist, weil Du eine Version von Dir selbst zeigst, die nicht wirklich Deinem wahren Ich entspricht. Daher hast Du das Gefühl niemand würde Dein wahres Ich kennen, was zu einem Gefühl der Frustration führt.

Schwierigkeiten Grenzen zu setzen

Wenn Du Deine Wahrheit nicht lebst und Deinen Überzeugungen nicht treu bleibst, kann es eine wahre Herausforderung sein Grenzen zu setzen. Grenzen sind Parameter, mit denen Du festlegst, was Du tun oder nicht tun oder was Du zulassen oder nicht zulassen willst.

Wenn es Dir jedoch schwer fällt Deinen Überzeugungen zu folgen, hast Du keine Grundlage, um Deine Grenzen gegenüber anderen Menschen zu setzen. Somit wirst Du Dich oft in Situationen wiederfinden, in denen Du von anderen Menschen ausgenutzt oder übervorteilt wirst.

Was passiert, wenn Du Deine eigene Wahrheit nicht lebst

Wenn Du es nicht schaffst Deine eigene Wahrheit zu leben, indem Du Deine Überzeugungen erkennst und ihnen folgst, kann das schwerwiegende Folgen haben. Diese negativen Folgen können sich auf Deine geistige Verfassung, Deinen emotionalen Zustand und sogar auf den Zustand Deiner Beziehungen auswirken. Nachfolgend werden wir uns einige dieser Auswirkungen anschauen.

Der Verlust der Freiheit

Wenn man sich an die Vorstellungen anderer anpasst oder ständig schauspielert, wird man seiner persönlichen Freiheit beraubt. Du bist somit an die Ideen, Ideale und Wahrnehmungen anderer gebunden. Was Du denkst, sagst und tust ist also an andere Menschen gebunden und nicht (nur) an Dich selbst.

Vergeudete Zeit

Die Zeit, die Du damit verbringst Dich anzupassen und die von anderen vorgegebene Rolle zu spielen, ist Zeit, die Dir selbst nur minimale Fortschritte beschert. Du investierst Deine Energie in das Streben nach nebensächlichen Dingen oder die Aufrechterhaltung einer nicht authentischen Persönlichkeit, und raubst Dir damit die Zeit für erfüllende, echte und bedeutungsvolle Tätigkeiten, die Dich wahrhaftig weiter bringen können.

Begrenzungen

Wenn Du Deinen Überzeugungen nicht folgst, schränkt Dich das erheblich ein. Du kannst Dich nur dann in Deinen Stärken weiterentwickeln, wenn Du sie voll auslebst und authentisch bist. Schränkst Du Dich hingegen selbst ein, so kannst Du Dich nicht zu dem entwickeln, der Du durch Dein natürliches Potential werden könntest. Darüber hinaus kannst Du auch nicht die Dinge erreichen, zu denen Du mit einem authentischen Leben in der Lage wärst.

Isolation

Wenn Du ständig unter Druck gesetzt wirst bei Anwesenheit von anderen Personen jemand anderes als Du selbst zu sein, wird Dich das bewusst oder unbewusst in eine Abgeschlossenheit drängen, in der Du immer mehr Zeit alleine verbringst. Es ist der fortwährende Dich ständig belastende Kreislauf, in dem Du Dir selbst nicht treu bist, Du Dich unverstanden oder nicht akzeptiert fühlst, und Du somit früher oder später ausgebrannt bist. Deshalb wirst Du irgendwann mit Dir selbst in die Einsamkeit und Isolation gehen, um einer solch negativen Spirale zu entkommen.

Erschöpfung

Wenn Du ständig faule Kompromisse bei Deinen Überzeugungen eingehst, wirst Du irgendwann ein Gefühl der geistigen und emotionalen Erschöpfung verspüren. Die Energie, die Du für das ständige schauspielern aufbringen musst, wird Dir Deine persönliche Freude, die

Motivation und Deinen Antrieb rauben. Mit der Zeit sind dann Erschöpfungszustände die natürliche Folge.

Ängste

Angst kann eine weitere negative Folge davon sein, seine Überzeugungen weder zu erkennen noch ihnen zu folgen. Wenn Du den Druck verspürst Dich anpassen zu müssen, bist Du auch gezwungen mit dem inneren Kampf der eigenen Verleugnung fertig zu werden, wodurch Deine Angst und Dein Stresspegel unweigerlich steigt.

Die Zunahme von Angst und Stress kann zu psychischen Problemen wie Depressionen und Angststörungen führen. Hält die Angst und der Stress über einen längeren Zeitraum an, können auch körperliche Probleme auftreten. Zu diesen körperlichen Problemen gehören unter anderem Migräne, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden und chronische Schmerzzustände.

Ein Mangel an bedeutungsvollen Beziehungen

Ein letzter negativer Aspekt, der mit dem unterdrücken der eigenen Überzeugungen zusammenhängt, ist der Mangel an sinnvollen Beziehungen. Unterdrückst Du also deine Überzeugungen und lässt Dir insgeheim von anderen ein fremdes Verhalten vorschreiben, so bist Du nicht Du selbst, sondern ein Schauspieler, der eine vorgefasste Rolle spielt. Jede Beziehung, die Du in einer solchen Situation eingehst, wird dann auf der Basis des Schauspielers und nicht auf der Basis Deines eigenen Charakters geknüpft.

Eine Beziehung zu einer anderen Person kann grundsätzlich nur so tief sein, wie sie auf Deiner tatsächlichen Identität oder Deinen tatsächlichen Überzeugungen beruht. Lebst Du Deine eigene Wahrheit also nicht, so bist Du immer als Schauspieler unterwegs, der nur zu Beziehungen mit einer eingeschränkten Tiefe in der Lage ist. Solche Beziehungen können auch als sehr oberflächlich bezeichnet werden.

Eine weiterer Punkt für einen Mangel an bedeutungsvollen Beziehungen ist die Feindseligkeit, die Du mit der Zeit gegen die Personen oder Situationen aufbaust, die Dein eigenes Selbst blockieren. Ist ein solcher Groll erst einmal als allgemeingültiger Glaubenssatz in Dir manifestiert, hast Du eine Barriere aufgebaut, die eine offene und ehrliche Beziehung mit anderen verhindert. Auch hierdurch sind, wenn überhaupt, nur sehr oberflächliche Beziehungen möglich.

Wege um Deine Überzeugungen zu erkennen und ihnen zu folgen

Möglicherweise sind Deine persönlichen Überzeugungen nicht auf den ersten Blick erkennbar. Oftmals erfordert die Identifizierung der Überzeugungen eine gewisse bewusste Anstrengung und ein wenig Zeit. Mit ein wenig Übung und den entsprechenden Maßnahmen wirst Du Deine Überzeugungen aber sicherlich bestimmen können. Die folgenden Schritte werden Dir helfen Deine Überzeugungen zu erkennen, so dass Du beginnen kannst nach ihnen zu leben und somit Dir selbst treu zu bleiben.

Ermittle was Dich glücklich macht

Ein Schritt in diesem Prozess besteht darin, Dein privates und berufliches Leben zu betrachten und die Dinge zu identifizieren, die Dir das größte Glücksgefühl vermitteln. Überlege zum Beispiel, mit wem Du zusammen bist, wenn Du Dich am glücklichsten fühlst; was Du tust, wenn Du Dich am glücklichsten fühlst; oder welche Faktoren in den von Dir identifizierten Momenten zu Deinem Glück beitragen.

Ermittle wann Du richtig stolz bist

Ein weiterer Schritt dieses Prozesses besteht darin, die Momente in Deinem Leben zu erfassen, in denen Du Dich so richtig stolz fühlst. Überlege, warum Du Dich in diesen Momenten oder Situationen stolz fühlst, welche Faktoren zu diesem Gefühl beitragen und ob Du diesen Stolz mit den Menschen in Deinem Umfeld teilen kannst. Dabei solltest Du die Momente sowohl in Deinem privaten wie auch im beruflichen Leben berücksichtigen.

Ermittle wann Du die größte Erfüllung empfindest

Im nächsten Teil des Prozesses ist die Ermittlung der Zeiten und Dinge wichtig, die für Dich zu einem Gefühl der Erfüllung beitragen. Du solltest Dir hierfür ansehen, welches Bedürfnis oder welcher Wunsch dabei erfüllt wird, wie und warum diese Erfahrungen Deinem Leben einen Sinn geben und welche anderen Faktoren bei der Erfüllung eine Rolle spielen. Auch hier sollten sowohl die privaten als auch die beruflichen Umstände untersucht werden.

Identifiziere Deine absolut wichtigsten Überzeugungen

Auf der Grundlage der Einschätzung dessen, was Dir Glück, Stolz und Erfüllung bringt, kannst Du dann Deine wichtigsten Überzeugungen ermitteln. Dies sind die Dinge, die Dir wirklich etwas bedeuten und die Deine grundlegendsten Entscheidungen und Alternativen bestimmen.

Du solltest Dir das Ziel setzen wenigstens Deine zehn wichtigsten Überzeugungen und Werte zu finden. Beispiele für Werte sind unter anderem: Leistung, Mitgefühl, Gleichheit, Großzügigkeit, Ehrlichkeit, Intelligenz, Gerechtigkeit, Gelassenheit, Teamarbeit und Einzigartigkeit.

Priorisiere die wichtigsten Überzeugungen

Nun hast Du also die Liste Deiner wichtigsten Überzeugungen erstellt, die Dir Glück, Stolz und Erfüllung bescheren. Der nächste Schritt besteht jetzt darin, diese Überzeugungen zu bewerten, um festzustellen, welche davon für Dich die größte Bedeutung haben.

Eine solche Bewertung kann wahrlich zur Herausforderung werden. Sie wird Dir aber helfen grundsätzlich zu üben, zwei Überzeugungen gegeneinander zu stellen und zu überlegen, welche für Dich die bessere Wahl ist. Auf diese Weise kannst Du sehr leicht feststellen, was Dir am meisten bedeutet und welche Überzeugungen Du höher einschätzt als andere.

Überzeugungen bekräftigen

Um diese Überzeugungen zu bekräftigen musst Du sie betrachten und feststellen, wie gut sie mit Deinem Leben und Deiner Vision übereinstimmen. Wenn Dich Deine TOP10 Überzeugungen wirklich stolz, glücklich und zufrieden machen ist das ein deutlicher Hinweis darauf, dass Du tatsächlich eine durchweg solide Liste persönlicher Überzeugungen erstellt hast.

Solltest Du aber auf Überzeugungen stoßen, die nicht allzu viel zu Deinem Glück, Deinem Stolz oder Deiner Erfüllung beitragen, musst Du gegebenenfalls Anpassungen vornehmen, um diese Überzeugungen besser mit Deinem Leben in Einklang zu bringen. Das gleiche gilt für Überzeugungen, die sich mit Deinen Vorstellungen vom Leben und von Dir selbst zu widersprechen scheinen.

Folge Deinen Überzeugungen

Sobald Du Deine Überzeugungen erkannt hast, besteht der letzte Schritt darin, sich von ihnen leiten zu lassen. Wenn Du weißt was Dir am wichtigsten ist, kannst Du handeln und Entscheidungen für Dich und Dein Leben treffen, die mit diesen Überzeugungen übereinstimmen.

So kannst Du sicherstellen, dass Du möglichst authentisch lebst, mit einem tiefen Gefühl von persönlichem Glück, Zufriedenheit und Stolz.

Vorteile, wenn Du Deinen Überzeugungen folgst und Deine eigene Wahrheit lebst

Es gibt eine ganze Reihe von Vorteilen für Dich, wenn Du Deine eigene Wahrheit lebst und Deinen Überzeugungen folgst. Nachfolgend sind einige davon beschrieben.

Selbstvertrauen

Wenn Du Dir wirklich die Zeit nimmst Deine wahren Überzeugungen zu erkennen und ihnen konsequent zu folgen, führt Dich dies zu mehr Selbstvertrauen. Somit weisst Du wer Du bist, wofür Du stehst und was Du wertschätzt. Damit kannst Du ein klares Gefühl für Deinen persönlichen Wert und Deine Überzeugungen entwickeln, hast somit einen Maßstab für die Dinge des Lebens und wirst bei allem was Du tust durch Deine eigene Maßeinheit geleitet.

Wenn Du Dich selbst besser verstehst, kannst Du Deinen inneren Wert erkennen und wirst sehen, wie Du Dich mit Deinen persönlichen Werten, Deinem Glauben und Deinen Überzeugungen zu einem guten Menschen entwickelst. Jetzt bist Du in der Lage jederzeit einen positiven Beitrag für Dein Umfeld (d.h. Familie, Freunde, Arbeitsplatz, Gemeinschaft usw.) zu leisten.

Je besser Du Dich selbst einschätzt, desto leichter fällt es Dir Dich selbst zu ehren und authentisch zu bleiben.

Von anderen respektiert werden

Wenn Du für Dich selbst und Deine Überzeugungen einstehest, werden Dich die Menschen Deines Umfelds respektieren. Solange Du Deine Überzeugungen respektvoll vertrittst, werden die anderen Dich für Deine Glaubwürdigkeit verehren. Dies gilt auch, wenn Du heftigen Widrigkeiten ausgesetzt bist oder unter dem Druck stehst Dich anpassen zu müssen.

Auch wenn Meinungsverschiedenheiten anfangs meist zu Spannungen führen, werden Dich die Menschen schlussendlich dafür respektieren wer Du bist. Dabei werden auch die Entscheidungen respektiert, die sich aus Deinen persönlichen Überzeugungen ergeben.

Erfüllende Beziehungen

Die Beziehungen in Deinem Leben werden grundsätzlich viel erfüllender sein, wenn Du Deine eigene Wahrheit tatsächlich lebst. Bist Du mehr Du selbst, so lebst Du innerlich mit weniger Kummer, Groll und Frustration. Das gilt aber nicht nur für Dein inneres Ich, sondern auch für den Umgang mit den anderen.

Somit bist Du frei darin Dich so zu geben wie Du wirklich bist, ohne Wächter, ohne Grenzen und ohne Mauern, die Dich daran hindern könnten Dich mit anderen zu verbinden. Diejenigen in Deinem Leben, die Dich wegen Deiner Art zu schätzen wissen, werden Dich fördern und unterstützen. Die Beziehungen mit diesen Menschen wirst Du wegen Deiner gelebten Natürlichkeit als sehr erfüllend und bedeutungsvoll empfinden.

OK, ich möchte es nicht verschweigen. Es gibt nach wie vor auch die, die Dich nicht leiden können, gerade weil sie mit Deinem wahren Ich nicht so ganz einverstanden sind. Das sind aber genau die Menschen, die Dir sowieso nicht gut tun - und das spürst Du auch. Bitte diese ganz höflich aber bestimmt aus Deinem Leben zu verschwinden. Hab Mut und tu es! Das Zusammensein mit den für Dich wirklich bedeutungsvollen Personen wird Dir diese manchmal schwierige Entscheidung mehrfach vergelten.

Größere Widerstandskraft

Die Entscheidung für ein authentisches Leben bringt auch eine ganze Reihe von Herausforderungen mit sich. In dem Prozess fest zu Deinen Überzeugungen zu stehen, wirst Du die Menschen verlieren, die nicht mit Deinen Überzeugungen übereinstimmen oder sie nicht respektieren. Darüber hinaus kannst Du sogar in Konflikte geraten oder Spannungen ausgesetzt sein, weil Menschen oder die Gesellschaft versuchen Dich unter Druck zu setzen, damit Du Dich wieder gemäß deren Ansichten ausrichtest.

Hab' dabei aber keine Angst, denn der Prozess selbst wird Dich lehren mentale und emotionale Stärken zu entwickeln. Somit wirst Du solche Herausforderungen meistern und Dich von der hierfür notwendigen Energieleistung schnell wieder erholen.

Weniger Reue

Je authentischer Du lebst, desto weniger wirst Du diesen Status Deiner Natürlichkeit bedauern. Wenn Du Dich selbst ehrst und Deinen eigenen

Überzeugungen treu bleibst, hast Du keinerlei Schuldgefühle, nur weil Du Dich jetzt nicht mehr anpassen oder keine faulen Kompromisse eingehen willst. Trotz aller Herausforderungen, die mit der Befolgung Deiner Überzeugungen verbunden sind, wird die Freude über Dein wahres Leben weit größer sein als die Reue für jede Kraftanstrengung, die ein solch freies Leben manchmal erfordert. Deshalb ist es immer lohnender sich selbst treu zu sein und auch treu zu bleiben.

Ein Leben mit mehr Leidenschaft und Erfüllung

Wenn Du zuerst Deine Überzeugungen erkennst und ihnen dann folgst, führt dies zu einem sehr leidenschaftlichen und erfüllten Leben. Je mehr Du Dir selbst treu bist, desto erfüllter bist Du und desto mehr fühlst Du Dich mit Deinen Entscheidungen verbunden. Somit bist Du deutlich leidenschaftlicher bei Deinem Tun. Du verspürst außerdem eine größere Motivation und einen stärkeren Antrieb für die Dinge, die mit Deinen Überzeugungen verbunden sind.

Eindeutig mehr Glück

Letztlich führen all diese Vorteile zu einem deutlich tieferen Gefühl des persönlichen Glücks. Wenn Du mehr Vertrauen in Dich selbst hast, erfüllende Beziehungen führst, weniger bereust und Dich leidenschaftlicher fühlst, kannst Du gar nicht anders als wirklich glücklich zu sein.

Bleibst Du Dir tatsächlich selbst treu, wirst Du von einem großen Teil der mentalen und emotionalen Last befreit, die Du bei einer Untreue

ertragen müsstest. Daher empfindest Du insgesamt ein tieferes Gefühl von Glück und Freude.

Abschließende Gedanken

Niemand behauptet, dass es einfach ist sich selbst treu zu bleiben, indem man seine Überzeugungen erkennt und ihnen folgt. Sich die Zeit zu nehmen, seine Überzeugungen zu erkennen und ihnen zu folgen, ist ein Prozess. Für manche Menschen ist es ein Prozess, der sich sogar sehr natürlich und schnell vollziehen lässt.

Für andere ist es ein Prozess, der mehr Zeit braucht und mehr Anstrengung erfordert. Es ist in Ordnung, wenn Du Dir Zeit nimmst, um Deine Überzeugungen zu erkennen. Denn Deine Überzeugungen sind die Werte, die Dein Leben leiten und dazu führen sollen, dass Du Dich der Welt so authentisch wie möglich präsentieren kannst.

Denke immer daran, wenn Du selbst authentisch leben kannst, ist dies nicht nur ein Vorteil für Dich, sondern auch für Deine Umgebung. Du tust mit Deiner Natürlichkeit also der ganzen Welt einen Gefallen.

Literaturverzeichnis

Malick. (27. November 2019). Die 7 Vorteile eines authentischen Lebens - Finde jetzt dein wahres authentisches Selbst.

<https://finetofab.com/benefits-of-living-authentically/>

MindTools. (2021). Was sind deine Werte? - Entscheiden, was im Leben am wichtigsten ist. Managementtraining und Führungstraining - Online.
https://www.mindtools.com/pages/article/newTED_85.htm

Partridge, A. (18. Mai 2016). 5 Denkweisen, die Sie daran hindern, authentisch zu sein. Inc.com.
<https://www.inc.com/adrienne-partridge/5-mindsets-that-prevent-you-from-being-authentic-.html>

Staber, C. (29. September 2017). 15 kleine Anzeichen dafür, dass du nicht jeden Tag völlig authentisch bist. Bustle.
<https://www.bustle.com/p/15-little-signs-you-arent-being-fully-authentic-every-day-73784>

Wiest, B. (4. September 2015). 7 Dinge, die du zu spüren bekommst, wenn du in der Nähe anderer nicht du selbst bist. Bustle.
<https://www.bustle.com/articles/108304-7-things-youll-start-feeling-when-youre-not-being-yourself-around-others>

Haftungsausschluss

Dieses Buch wurde ausschließlich zum Zweck der Information geschrieben. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um dieses Buch so vollständig und genau wie möglich zu gestalten. Es kann jedoch zu Fehlern in der Typografie oder im Inhalt kommen. Außerdem enthält dieses Buch nur Informationen, die bis zum Veröffentlichungsdatum

gültig waren. Daher sollte dieses Buch als Leitfaden verwendet werden und nicht als ultimative Quelle.

Der Zweck dieses Buchs ist es, Informationen weiter zu geben. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Gewähr für die Vollständigkeit der in diesem Buch enthaltenen Informationen und sind nicht für Fehler oder Auslassungen verantwortlich. Der Autor und Herausgeber übernimmt gegenüber keiner Person oder Organisation eine Haftung oder Verantwortung in Bezug auf Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt durch dieses Buch verursacht werden oder angeblich verursacht werden.

Impressum

Benno Siegrist
Bergstraße 2
66953 Pirmasens
Deutschland

Copyright © 2021

Name: Benno Siegrist
Adresse: Bergstraße 2, 66953 Pirmasens
Web: <https://meisteredeinleben.de>
eMail: info@meisteredeinleben.de
Tel.: 06331-5318405

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autor und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.