

Lektion #8

Lebe Deine eigene Wahrheit

**Zeige den Leuten,
wie sie Dich behandeln sollen**

Inhaltsverzeichnis

Gründe, warum Du nicht so behandelt wirst, wie Du behandelt werden möchtest	3
Externe Gründe	3
Interne Gründe	4
Was passiert, wenn man nicht so behandelt wird, wie man behandelt werden möchte	6
Wie Du andere Menschen dazu bringst Dich so zu behandeln, wie Du behandelt werden möchtest	9
Vorteile, wenn Du von anderen so behandelt wirst, wie Du es Dir wünschst	13
Abschließende Gedanken	16
Literaturverzeichnis	17
Haftungsausschluss	18
Impressum	19
Copyright © 2021	19
Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt	19

Gründe, warum Du nicht so behandelt wirst, wie Du behandelt werden möchtest

Es kann sehr frustrierend sein, wenn Du das Gefühl hast nicht so behandelt zu werden, wie Du es Dir wünschst oder wie Du es verdient hast.

Es gibt eine Vielzahl von Gründen, die dafür verantwortlich sein können, dass Du von anderen nicht so behandelt wirst, wie Du es Dir wünschst. Einige dieser Gründe liegen außerhalb Deiner Person. Diese haben wenig oder gar nichts mit Dir selbst zu tun, sondern vielmehr mit denjenigen, die Dich schlecht oder negativ behandeln (=externe Gründe). Einige dieser Gründe können jedoch sehr wohl auf Dinge zurückzuführen sein, die Du tust oder nicht tust (=interne Gründe).

Die externen Gründe kannst Du sehr selten beeinflussen. Trotzdem geht es Dir besser, wenn Du sie wenigstens verstanden hast. Interne Gründe sind für Dich sehr wohl beeinflussbar. Also solltest Du immer versuchen die externen zu verstehen und an den internen Gründen zu arbeiten.

Schauen wir uns einige Beispiele etwas genauer an:

Externe Gründe

Unverschämte Menschen: Manche Menschen sind einfach von Natur aus "giftig". Aus den verschiedensten Gründen sind manche Leute nicht mit Großzügigkeit, Rücksichtnahme oder Mitgefühl gesegnet. Das behindert deren Fähigkeit, andere mit Respekt oder Freundlichkeit zu

behandeln. Oftmals ist ein solches Verhalten auf die eigene Unsicherheit oder irgendwelche Traumata zurückzuführen. Das hat in der Regel nichts mit Dir zu tun, sondern nur mit deren eigenen Problemen und Charakterschwächen. In solchen Situationen kannst Du so gut wie nichts tun. Deine einzigen Möglichkeiten bestehen darin, solche Person aus Deinem Leben zu entfernen oder Auseinandersetzungen mit ihnen soweit es nur geht zu vermeiden.

Deine Umgebung: Es gibt Situationen, in denen Du in ein Umfeld gerätst, das Du nicht kontrollieren oder steuern kannst. Wenn Du beispielsweise noch minderjährig bist und in einem Haushalt lebst, in dem Deine Eltern oder Geschwister ein "giftiges" Verhalten an den Tag legen, kannst Du nur sehr wenig dagegen tun. Hier wieder rauszukommen ist meist nur mit fremder Hilfe möglich. Oder Du wirst schnellstens erwachsen und machst Dich selbständig.

Interne Gründe

Mangelndes Selbstvertrauen: Wenn es Dir an Selbstvertrauen mangelt wirst Du es schwer haben für die anderen den passenden Maßstab dafür zu setzen, wie Du behandelt werden willst. Durch Dein fehlendes Selbstvertrauen wirst Du anderen Menschen immer einen Grund dafür liefern, Deinen Wert zu unterschätzen und Dich respektlos zu behandeln. Daher wirst Du Missbilligungen tolerieren und zulassen, die auf diesen Überzeugungen Deiner unterschätzten Werte beruhen. Wenn Du jedoch an Dich selbst glaubst, bist Du mit Sicherheit in der Lage, anderen mit Nachdruck klarzumachen, wie Du behandelt werden willst.

Schlechte Kommunikation: Wenn Du nicht in der Lage bist Deine Bedürfnisse und Wünsche anderen gegenüber klar zum Ausdruck zu bringen, kann auch dies dazu führen, dass Du nicht auf die von Dir gewünschte Art und Weise behandelt wirst. Können die anderen also nicht verstehen, was Du brauchst oder willst, so ist es ihnen ganz einfach nicht möglich nach Deinem Willen oder Deinen Wünschen zu handeln. Deshalb ist es für Dich wichtig, zuerst selbst Deine Bedürfnisse zu verstehen, um diese dann gegenüber anderen Menschen in angemessener Art zu äußern.

Faule Kompromisse eingehen: Auch die Unfähigkeit, zu dem zu stehen, was man selbst braucht und will, kann dazu führen nicht gut behandelt zu werden. Wenn Du nicht in der Lage bist für Dich selbst einzutreten, oder nicht bereit bist sinnvolle Kompromisse einzugehen, werden Dich andere Menschen übergehen und Deine Wünsche und Sehnsüchte ignorieren. Dies kann absichtlich oder auch unabsichtlich geschehen. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung zu lernen, wie man zu seinen Überzeugungen und Wünschen steht, damit man auch bei Widerstand oder Druck weiterhin für seine Bedürfnisse und Wünsche eintreten kann. Zusätzlich ist es wichtig zu wissen, wann man Kompromisse eingehen muss und ob diese dann auch zu den eigenen Werten passen. Passen sie zu den Werten, dann sind dies sinnvolle Kompromisse - passen sie nicht, dann reden wir hier von faulen Kompromissen. Denke auch daran, dass Kompromisse nicht als dauerhafte Einrichtung gesehen werden müssen, sondern auch als zeitbegrenzte Taktik einsetzbar sind.

Fehlende Grenzen: Solltest Du nicht in der Lage sein Deine Grenzen zu definieren und somit klar zu bestimmen, wie Du von den anderen

behandelt werden möchtest, ist auch das ein Ausgangspunkt dafür, dass Du ausgenutzt werden könntest. Auch hier kann die Reaktion der anderen beabsichtigt oder unbeabsichtigt sein. Wenn Du also selbst nicht weißt was Du willst, werden Dich andere Menschen nach ihrem eigenen Gutdünken behandeln, ohne Rücksicht auf Deine Gefühle oder Deinen Willen. Um die gewünschte Behandlung zu erhalten, musst Du also lernen Deiner Umgebung zu verdeutlichen, was Du tolerierst und was nicht. Somit ziehst Du klare Grenzen.

Was passiert, wenn man nicht so behandelt wird, wie man behandelt werden möchte

Wenn Du Dich in einer Situation befindest, in der Du nicht nach Deinen Wünschen behandelt wirst, kann dies zu einem großen Leid führen. Schauen wir uns an wie sich das äußert.

Sich nicht respektiert fühlen: Wenn man nicht nach seinen Erwartungen behandelt wird, fühlt man sich nicht respektiert. Es kann den Anschein haben, als ob die anderen sich nicht um Deine Wünsche und Bedürfnisse kümmern und sich absichtlich so verhalten, um Dich zu verärgern. Das mag in manchen Situationen sogar der Fall sein, ist aber meistens nicht die Regel. Trotzdem bleibt in Dir das Gefühl zurück mit nur geringem oder gar keinem Respekt behandelt zu werden, was Dein eigenes Gefühlsleben und auch die Beziehung zu den entsprechenden Personen schädigt.

Fehlendes Selbstvertrauen: Wenn Du immer und immer wieder schlecht behandelt wirst, kann dies mit der Zeit auch an Deinem Selbstvertrauen zehren. Du kannst das Gefühl bekommen nicht wichtig genug oder würdig genug zu sein, um ordentlich behandelt zu werden. Sind solche Gedanken erst einmal in Deine inneren Glaubenssätze vorgedrungen, wirst Du einen Mangel an Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen entwickeln. Verheerend wird dieser Mangel dann, wenn Du ihn nicht nur auf eine Situation, sondern auf Deine ganze Person beziehst. Hier erreichst Du eine Schwelle, die leicht zu Komplexen der Minderwertigkeit führen können.

Sich hoffnungslos fühlen: Eine schlechte Behandlung kann schließlich auch zu einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit führen. Da man ständig im Widerspruch zu den eigenen Wünschen behandelt wird, findet man sich mit der Zeit damit ab und könnte die Dinge als dauerhaft ansehen. Dies kann dazu führen, dass Du die schlechte Behandlung weiter hinnimmst und tolerierst, weil Du keine Hoffnung auf Besserung hast.

Weniger Produktivität: Mangelndes Selbstvertrauen und Gefühle der Hoffnungslosigkeit, die auf eine schlechte Behandlung zurückzuführen sind, können auch zu einem Mangel an Produktivität führen. Wenn Du nicht an Dich selbst glaubst und Dich hoffnungslos fühlst, fehlt Dir die nötige Motivation, um Ziele zu verfolgen und Aufgaben zu erledigen. Somit ist Deine Produktivität deutlich eingeschränkt.

Sich frustriert fühlen: Wenn man nicht so behandelt wird, wie man es sich wünscht, fühlt man sich natürlich generell frustriert und unglücklich. Diese Frustration kann auch zu einer Zunahme anderer negativer Gefühle führen und es schwierig machen, das Leben mit einem Gefühl

der Zufriedenheit zu meistern. Somit besteht sogar die Gefahr in eine Depression zu verfallen.

Groll und Bitterkeit hegen: Neben der Frustration treten in solchen Situationen der respektlos minderwertigen Behandlung häufig auch Missgunst und Bitterkeit auf. Allzu leicht hegst Du diese Gefühle gegenüber der Person oder der Situation, die zu Deiner schlechten Behandlung beigetragen hat. Manchmal empfindest Du solche negativen Gefühle auch gegen Dich selbst, weil Du eine solche Behandlung akzeptiert und toleriert hast.

Schlechte Beziehungen: Als Ergebnis einer schlechten Behandlung ist es nur natürlich, wenn Deine Beziehung zu dem Peiniger nicht als gutes und offenherziges Miteinander bezeichnet werden kann. Wahrscheinlich errichtest Du massive Grenzen und dicke Mauern, um Dich selbst vor solchen Personen zu schützen. Die durchaus verständlichen negativen Gefühle, die Du gegenüber der anderen Person empfindest, werden Dich sehr stark davon abhalten mit ihr eine authentische Beziehung einzugehen oder aufzubauen. Mit solchen Menschen wirst Du niemals befreundet sein.

Kein authentisches Leben führen: Du wirst nie in der Lage sein Deine eigene Wahrheit zu leben, wenn Du von den Menschen nicht in einer Weise behandelt wirst, die mit Deinen Bedürfnissen und Wünschen übereinstimmt. In einer solchen Situation ist es an der Zeit für Dich die Konsequenzen zu ziehen. Pass also bei dem nächsten Abschnitt besonders gut auf.

Wie Du andere Menschen dazu bringst Dich so zu behandeln, wie Du behandelt werden möchtest

Es gibt verschiedene Maßnahmen, die Du ergreifen kannst, um andere Menschen dazu zu bringen Dich so zu behandeln, wie Du behandelt werden möchtest. Ich kann Dir zwar keine Patentlösung für diese Art von Situationen anbieten, aber die Anwendung von ganz bestimmten Strategien kann tatsächlich zu den gewünschten Ergebnissen führen.

Verstehe Deine Werte: Einer der maßgeblichen Schritte, um zu bewirken wie gewünscht behandelt zu werden ist zu verstehen, was Dir selbst wichtig ist. Wenn Du Dir darüber im Klaren bist, was Dir wichtig ist, kannst Du anderen gegenüber Normen und Grenzen auf der Grundlage Deiner eigenen Werte und Überzeugungen durchsetzen. Nimm Dir also die Zeit durch Selbstbetrachtung und Selbstanalyse zu erkennen, was Dir wirklich wichtig ist, damit Du für Dich selbst eintreten und auf der Grundlage Deiner wahren Werte die passenden Entscheidungen treffen kannst.

Respektiere Dich selbst: Du musst auch ein Gefühl des Respekts für Dich selbst entwickeln. Wenn Du Dich selbst nicht respektierst, kannst Du nicht erwarten, dass andere es tun. Menschen orientieren sich an den Hinweisen und Signalen, die von Dir kommen. Also musst Du zuerst Selbstfürsorge und Respekt vorleben, bevor Du dies von anderen fordern kannst. Eine positive Einstellung zu sich selbst und ein achtsamer Umgang mit sich selbst sind ein guter Weg, um

Selbstachtung in Deinem täglichen Leben zu etablieren und zu praktizieren. Dann wirst Du auch von anderen Menschen respektiert.

Setze Dich für Dich selbst ein: Du musst immer wieder deutlich machen, wie Du von den anderen behandelt werden willst. Es gibt zwar wiederholt den Irrglauben, die anderen werden von sich aus schon merken, was Du willst oder magst, aber niemand ist ein Gedankenleser. Deshalb musst Du klar kommunizieren, was Du willst und was Du brauchst, damit die anderen es Dir geben können. Außerdem ist es wichtig Richtlinien festzulegen, die dafür sorgen, dass sich die anderen auch dauerhaft an Deine Wünsche halten.

Grenzen setzen: Es ist aus verschiedenen Gründen völlig in Ordnung und oft absolut notwendig, anderen gegenüber Grenzen zu setzen. Das gilt natürlich auch, wenn Du von den anderen nach Deinen Wünschen behandelt werden möchtest. Grenzen sind Richtlinien, die allen Beteiligten gegenüber festlegen, was Du zu tolerieren oder zu akzeptieren bereit bist und was nicht. Wenn Du keine Grenzen setzt, läufst Du Gefahr von den anderen absichtlich oder unabsichtlich ausgenutzt zu werden. Denn dann erweckst Du bei ihnen den Eindruck alles zuzulassen. Das Setzen von Grenzen hilft dabei, klare Standards für die Art und Weise festzulegen, wie Du behandelt werden möchtest. Somit kannst Du, aber auch die anderen, klar anhand der Grenzen erkennen, wie gut oder schlecht Du tatsächlich behandelt wirst.

Meide böartige Menschen: Wie bereits erwähnt, gibt es Menschen, die von Natur aus böartig sind und aufgrund ihrer eigenen inneren Kämpfe und Traumata dazu neigen, andere schlecht zu behandeln und zu missachten. Diese Menschen sollten unter allen Umständen

gemieden werden. In Situationen, in denen Du die Möglichkeit und die Autorität hast, Dich von solchen Menschen zu distanzieren oder Dich komplett von ihnen fernzuhalten, solltest Du dies auf jeden Fall tun. Das ist der einfachste Weg, um Deinen Frieden und Deine Selbstachtung zu bewahren. Wenn Du Dich in einer Situation befindest, in der Du einer böartigen Person oder Situation nicht ausweichen kannst (z. B. am Arbeitsplatz), dann ziehe so gut es geht Deine Grenzen. Ziehe diese Grenzen so, dass Du es Dir erlauben kannst, Dich zu distanzieren und Dich so wenig wie möglich mit diesen Leuten abgeben zu müssen.

Sei Dein authentisches Selbst: Es ist immer wichtig Dir selbst treu zu bleiben. Jemand anderes sein zu wollen, nur um anderen zu gefallen, ist eine Form der Missachtung Deiner selbst und verleitet andere dazu, Dich mit sehr wenig Respekt zu behandeln. Wenn Du Dir selbst treu bleibst, kannst Du Grenzen setzen und Bedingungen für den Umgang mit allen Leuten festlegen, die eine faire und angemessene Behandlung aller Beteiligten sicherstellen.

Beständig sein: Beständigkeit ist ein weiterer wichtiger Teil des Prozesses, um die Behandlung zu bekommen, die man will und auch verdient. Wenn Du faule Kompromisse eingehst oder manchmal zulässt von anderen schlecht behandelt zu werden, signalisierst Du damit zumindest die teilweise Akzeptanz von Situationen, in denen Du Dich selbst entehrst oder zulässt entehrt zu werden. Dies vermittelt den Menschen den Eindruck Dich manchmal übergehen zu können. Es gibt Menschen, die Dich fortwährend testen, um zu erkennen, wann sie Dich ausnutzen können. Wenn Du aber mit aller Konsequenz Deine Grenzen setzt und einhältst, Deine Wünsche und Bedürfnisse kommunizierst und

mit allem Nachdruck Du selbst bist, kannst Du sicher sein von anderen zu bekommen, was Du brauchst - und nicht ausgenutzt zu werden.

Gib Feedback: Feedback ist ein wichtiger Teil des Wachstumsprozesses aller Menschen. Viele Menschen sind sich oftmals nicht bewusst, ob und wann sie andere schlecht behandeln. Ein ehrliches, aber freundliches Feedback hilft ihnen, sich selbst so zu sehen, wie sie wirklich sind. Mit dieser Information können sie über ihre Handlungen nachdenken und wenn nötig Änderungen vornehmen. Somit sind sie in der Lage Dich, die anderen und manchmal sogar sich selbst besser zu behandeln.

Nein sagen: Es ist schwer, aber es ist in Ordnung, Nein zu sagen. Man kann nicht alles für jeden zu jeder Tageszeit tun oder sein. Zu lernen Nein zu sagen ist wichtig, um vor allem sich selbst gesunde Grenzen zu setzen. Wenn Du ständig zu allem Ja sagst, wirst Du Dich verschleissen und von anderen ausgenutzt werden. Alles was Du für sie tust geschieht ohne Rücksicht auf Dich und Dein Wohlbefinden. Nein zu sagen zeigt den anderen Deine Grenzen auf und lehrt sie, diese Grenzen auch zu respektieren.

Gutes Verhalten belohnen: Die sogenannte positive Verstärkung ist eine Strategie, die bei sehr vielen Menschen funktioniert. Positive Verstärkung ist der Prozess der Belohnung von gutem Verhalten. Wenn Du also von einem Menschen gemäß Deiner Vorstellungen gut behandelt wirst, kannst Du einige feinsinnige Mittel finden, um dies zu belohnen und anzuerkennen. Somit wird der andere, und alle die davon erfahren, motiviert sich Dir gegenüber ordentlich und angemessen zu verhalten - denn dafür gibt es ja eine Belohnung. Dies ist eine besonders

wirksame Strategie, wenn Du jemandem, der Dich schlecht behandelt hat, beibringen willst, wie er Dich zukünftig angemessen behandeln soll. Hierfür lobst und belohnst Du in seinem Beisein eine andere Person, die Dir etwas Gutes getan hat. Durch das Lob der positiven Person entsteht in der negativen Person ein gewisser Neid, der die negative Person dazu motiviert sich zukünftig auch lobenswert zu verhalten. Strategien wie Lob oder positives Feedback können ein großartiges Mittel sein, um die gewünschte Behandlung durch andere zu erreichen. Dabei ist es auch wichtig die positive Person dann zu loben, wenn es möglichst Dein ganzes Umfeld mitbekommt. Dadurch "erziehst" Du gleich die ganze Gruppe.

Vorteile, wenn Du von anderen so behandelt wirst, wie Du es Dir wünschst

Wenn Du von den anderen gemäß Deinen Wünschen behandelt wirst, kann dies verschiedene Vorteile für Deine geistige, emotionale und sogar körperliche Gesundheit haben. Schauen wir uns einige davon an.

Gesteigertes Selbstvertrauen: Wenn Du von anderen Menschen so behandelt wirst, wie Du es Dir wünschst, gewinnst Du an Selbstvertrauen. Einerseits gewinnst Du an Selbstvertrauen, weil es Dir gelungen ist, die gewünschte Behandlung zu erreichen. In anderer Hinsicht gewinnst Du Selbstvertrauen, weil die angemessene Behandlung durch andere Dein Selbstwertgefühl und Deinen Wert steigern.

Gesteigerte Selbstachtung: Wenn andere Dich nach Deinen Vorstellungen behandeln, wächst auch Deine Selbstachtung. Das liegt daran, weil Du Dich zuerst selbst respektieren musst, bevor Du Dir den Respekt der anderen Menschen verschaffen kannst. Es ist wie eine positive Aufwärtsspirale: Zuerst brauchst Du ein gewisses Selbstwertgefühl, indem Du Dich selbst, Deine Talente und Deine Fähigkeiten respektierst. Somit gewinnst Du eine gewisse Ausstrahlung, die Dich zu einer von den anderen respektierten Person macht. Dieser Respekt von anderen verstärkt Deinen Stolz, was Deine Selbstachtung weiter steigert. Die gesteigerte Selbstachtung erhöht wiederum den Respekt der anderen, usw, usw.

Gewinne den Respekt der anderen: Auch andere lassen sich von Dir leiten. Es ist wie in der vorherigen Aufwärtsspirale beschrieben. Respekt ist immer die Grundlage eines angenehmen Miteinanders. Wenn Du Dich selbst respektierst, werden Dich andere zwangsläufig auch respektieren. Sehen und akzeptieren die anderen Deine Maßstäbe und Dein respektvolles Verhalten ihnen gegenüber, so werden sie ihre Handlungen und ihr Verhalten an Deinen Aspekten ausrichten. Es ist also ein Geben und Nehmen auf der gleichen Ebene. Die Grundlage hierfür ist der Austausch von entsprechend positiven und respektvollen Signalen.

Bessere Beziehungen: Sich gegenseitig respektvoll und angenehm zu behandeln, führt automatisch zu besseren und stärkeren Beziehungen mit anderen Menschen. Die passende Behandlung durch andere hilft dabei viele der Barrieren und Mauern zu beseitigen, die man durch schlechte Kontakte aus der Vergangenheit aufgebaut hat. Ohne diese Barrieren und Mauern gibt es mehr Raum für Authentizität und

Ehrlichkeit in der Beziehung. Ein solcher Freiraum lässt jede Beziehung auf natürliche Weise wachsen und gedeihen. Wenn Du die Freiheit hast Dein wahres Ich zu sein und auch noch dafür respektiert wirst, kann eine tiefe Ebene der Intimität entstehen, die zu einem insgesamt erfüllten Leben beiträgt.

Mehr Erfolg: Menschen, die gut behandelt werden, sind in der Regel erfolgreicher als Menschen, die nicht gut behandelt werden. Das liegt daran, dass eine gute Behandlung zu mehr Zuversicht, größerer Selbstachtung und mehr Selbstbewusstsein führt. Auf einer solchen Basis sind die Menschen eher in der Lage, kalkulierbare Risiken einzugehen und größere Ziele zu verfolgen. Das Streben nach diesen Dingen, gepaart mit Selbstvertrauen, führt oft zu positiven Ergebnissen, weil man an sich selbst und seine Fähigkeiten glaubt.

Weniger Konflikte: Sich von anderen Menschen angemessen behandelt zu fühlen führt zu deutlich weniger Konflikten. Der Grund hierfür ist, weil es weniger Unstimmigkeiten zwischen dem gibt, was man braucht oder will und dem, was man tatsächlich bekommt. Wenn das, was Du brauchst und willst mit dem übereinstimmt, was Du bekommst, bist Du auch mit Deinem inneren Selbst im Reinen. Somit gibt es keinen Grund für Unzufriedenheit, Spannungen oder Gefühle von Groll und Mangel. Es ist Dir also möglich Deinen Mitmenschen entspannter und freundlicher zu begegnen.

Allgemeines Wohlbefinden: Letztendlich bedeutet jeder dieser genannten Vorteile ein größeres Gefühl des allgemeinen Wohlbefindens. Mehr Selbstvertrauen, Zufriedenheit, Erfolg und bessere Beziehungen führen zu einem inneren Frieden, der sich auch körperlich auswirkt. Je

woher Du Dich fühlst, desto geringer ist Dein Angst- und Stressniveau. Somit halten sich auch körperliche Risiken wie die Erhöhung des Cortisolspiegels, was vor allem bei vermehrtem Stress zu beobachten ist, in erträglichen Grenzen. Geist und Körper fühlen sich durch die gegenseitige respektvolle Behandlung einfach nur gut.

Du kannst Deine eigene Wahrheit leben: Wenn Du auf eine Weise behandelt wirst, die mit Deinem wahren Selbst übereinstimmt, kannst Du Dein authentisches Leben führen. Somit bist Du genau dort, wo Du auch tatsächlich hinwillst.

Abschließende Gedanken

Es ist tatsächlich möglich Deine eigene Wahrheit zu leben und anderen zu zeigen, wie Du behandelt werden möchtest. Sicherlich geht das nicht von heute auf morgen. Trotzdem solltest Du täglich die notwendigen Schritte unternehmen und die passenden Grenzen setzen. So kannst Du sicherstellen, dass die anderen Deine Bedürfnisse kennen und diese auch respektieren.

Es ist jedoch wichtig, dass Du zunächst Deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche kennst und in der Lage bist, diese anderen gegenüber klar zum Ausdruck zu bringen. Darüber hinaus ist es wichtig, konsequent zu sein und auch in Zeiten, in denen Du unter Druck stehst, Deinen Wünschen treu zu bleiben. Nur so kannst Du wirklich bekommen, was Du Dir wünschst.

Nicht jeder, dem Du begegnest, wird Dir den Respekt entgegenbringen, den Du verdienst. Aber in den meisten Fällen werden die Menschen Deinem respektvollen Beispiel folgen. Vor allem dann, wenn Du mit Deinem Verhalten zeigst, dass Du Dich um Deine eigenen Bedürfnisse kümmerst. Dabei solltest Du auch nichts dulden, was weniger wert ist als das, was Du Dir selbst bietest. Auf diese Weise bist Du in der Lage, Dir selbst treu zu bleiben und frei zu leben.

Literaturverzeichnis

Ashton, P. (04. Oktober 2016). 9 Gründe, warum es richtig ist, für sich selbst einzustehen. Self Development Journey.

<https://selfdevelopmentjourney.com/9-reasons-standing-right-thing/>

Connolly, M. (21. September 2020). Wenn du anderen beibringst, wie sie dich behandeln sollen, beginne mit diesen 8 Säulen des Verhaltens.

Neways Somatic Psychotherapy & Coaching.

<https://newayscenter.com/2020/09/16/teach-people-how-to-treat-you/>

Murphy Jr., B. (28. November 2017). 33 kluge Gewohnheiten, die andere Menschen dazu bringen, Sie mit Respekt zu behandeln. Inc.com.

<https://www.inc.com/bill-murphy-jr/33-smart-habits-that-will-train-other-people-to-treat-you-with-respect.html>

Parekh, R. (22. Januar 2019). 8 Vorteile, für sich selbst einzustehen und durchsetzungsfähig zu sein. Ruchi Parekh.

<https://ruchiparekh.com/2019/01/22/8-benefits-of-standing-up-for-yourself-and-being-assertive/>

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.