Lektion #9

Lebe Deine eigene Wahrheit

Überdenke, plane und gestalte Dein Leben

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 3

Anzeichen dafür, dass Du Deine eigene Wahrheit nicht lebst 3
- Bedürfnis nach Anerkennung 4
- Das Gefühl missverstanden zu werden 5
- Unfähigkeit Chancen zu nutzen 5
- Vermeidung von Konflikten 6
- Unfähig Grenzen zu setzen 6

Wie Du Dein bestmögliches Leben gestaltest 7
- Eine Vision entwickeln 7
- Ziele setzen 9
- Bereite Dich vor 10
- Motivation und Fokus 10

Anzeichen dafür, dass Du Deine eigene Wahrheit lebst 11
- Weniger abhängig 11
- Sprich Deine eigene Wahrheit aus 12
- Das Gefühl der Freiheit 12
- Inneres Gefühl der Bestätigung 13

Vorteile des gewünschten Lebens 13
- Das Gefühl der Erfüllung 13
- Gestärktes Selbstvertrauen 14
- Bessere Beziehungen 14
- Mehr Erfolg 15

Abschließende Gedanken 15

Literaturverzeichnis 16

Haftungsausschluss 17

Impressum 18

Copyright © 2021 18

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt 18

Einleitung

Die eigene Wahrheit zu leben bedeutet, in allen Bereichen des Lebens so authentisch wie möglich zu sein. Es ist die Fähigkeit, unsere persönlichen Besonderheiten voll zum Ausdruck zu bringen und in völliger Offenheit und Wahrhaftigkeit zu leben. Für manche ist dies leichter zu erreichen als für andere, aber es ist für alle Menschen machbar.

Ein großer Teil der Fähigkeit diese Authentizität in seinem Leben tatsächlich zu erreichen besteht darin, sein gewünschtes Leben bewusst zu betrachten, zu planen und zu gestalten. Dazu ist es zwingend erforderlich, dass Du Deine Werte, Motive, Überzeugungen und Glaubenssätze verstehst. Auf der Basis dieser Informationen zu Deinen Werten, Motiven, Überzeugungen und Glaubenssätzen, kannst Du die Planung Deines Lebens und auch wichtige Lebensentscheidungen in Angriff nehmen.

Anzeichen dafür, dass Du Deine eigene Wahrheit nicht lebst

Manchmal kann es schwierig sein zu ermitteln, ob man seine eigene Wahrheit auch wirklich lebt. Das liegt daran, dass wir von ablenkend wirkenden Quellen und Faktoren wie Familie, Freunde, soziale Medien und der Kultur sehr intensiv beeinflusst werden.

Es gibt jedoch einige Anzeichen, die darauf hindeuten, ob Du Dir selbst treu bist oder nicht. Diese Zeichen machen Dich oftmals sehr deutlich darauf aufmerksam, wenn es an der Zeit ist die Kontrolle über Dein Leben zu übernehmen. Spätestens dann solltest Du damit anfangen das Leben zu planen, das Du auch wirklich leben möchtest.

Betrachten wir uns deshalb einige dieser Zeichen…

Bedürfnis nach Anerkennung

Wenn wir uns selbst nicht treu sind, liegt das oft daran, dass wir versuchen anderen zu gefallen. Dann meinen wir ständig die Zustimmung anderer Menschen zu brauchen, damit wir unsere eigenen Gedanken mitteilen oder Entscheidungen treffen können. Somit vernachlässigen wir unsere eigenen Überzeugungen und Leidenschaften, weil wir unsere Äußerungen und unser Tun auf die Zufriedenheit von anderen Menschen abstimmen möchten oder gar müssen.

Grundsätzlich ist der Wunsch von anderen gemocht oder anerkannt zu werden durchaus sozialverträglich und normal. Sollten durch diesen Wunsch aber unsere Gedanken und Handlungen zu sehr geformt oder umgestaltet werden, so ist es an der Zeit darüber nachzudenken, ob und inwieweit wir anderen Menschen erlauben wollen unser Leben zu kontrollieren.

Das Gefühl missverstanden zu werden

Wenn wir ständig das Gefühl haben, die Menschen um uns herum würden uns nicht verstehen, könnte das bedeuten, dass wir uns nicht authentisch verhalten. In solchen Phasen sind wir auffällig ruhig und schweigsam, ändern unsere gewohnten Handlungen oder präsentieren eine befremdende Version von uns, die nicht mit dem übereinstimmt, was oder wer wir in unserem Inneren wirklich sind. Wir selbst aber erkennen dieses veränderte Verhalten nicht, sondern haben das Gefühl, dass die anderen uns nicht mehr verstehen würden.

Dies kann zu Spannungen in Beziehungen und zu Distanz oder Oberflächlichkeit zwischen uns und den Menschen in unserem Umfeld führen.

Sind wir aber in allen Situationen ehrlich und wahrhaftig zu uns selbst, empfinden wir in der Regel eine Form von Freiheit und Unbeschwertheit, die es uns ermöglicht, Frieden und Freude zu erleben.

Unfähigkeit Chancen zu nutzen

Ein weiteres Anzeichen dafür, dass wir nicht unser gewünschtes Leben leben, ist die fehlende Bereitschaft Risiken einzugehen - auch wenn es sich um kalkulierbare Risiken handelt. Wurde in uns eine starke Leidenschaft für eine bestimmte Sache entfacht, sind wir bereit die Risiken einzugehen, die für die Erreichung dieses Ziels notwendig sind. Sind wir jedoch nicht bereit in unserem Leben Risiken einzugehen und Chancen zu nutzen, liegt das oft an den Gedanken und Aussagen der

anderen, denen wir zu viel Gewicht beimessen. Diese Meinungen halten uns dann meistens davon ab einen Vertrauensvorschuss zu geben oder ein Risiko einzugehen, auch wenn das positive Ergebnisse bringen könnte.

Vermeidung von Konflikten

Wenn wir uns absichtlich bemühen Konflikte zu vermeiden, kann das ein Zeichen dafür sein, dass wir unsere Instinkte und Reaktionen unterdrücken, um den Frieden mit anderen zu wahren. Statt also für uns selbst und unsere Werte einzutreten, und somit zu riskieren nicht gemocht zu werden, geben wir klein bei und verleugnen uns selbst.

Unfähig Grenzen zu setzen

Wenn wir unserem gewünschten Leben nicht treu bleiben, ist es schwierig in unseren Beziehungen und in unserem gesamten Leben Grenzen zu setzen. Grenzen legen fest, was wir von anderen akzeptieren wollen und was nicht. Sie zeigen aber auch auf, was wir selbst tun oder nicht tun wollen.

Wenn es uns jedoch schwer fällt, unseren Überzeugungen treu zu bleiben, ist es schwierig diese Grenzen festzulegen und durchzusetzen. Dies kann sehr schnell zu Situationen führen, in denen andere Menschen uns auszunutzen versuchen, weil wir es ihnen gegenüber versäumt haben die notwendigen Grenzen aufzuzeigen.

Wie Du Dein bestmögliches Leben gestaltest

Um die häufigen Erfahrungen und Gefühle zu vermeiden, die ein Leben außerhalb Deiner eigenen Wahrheit mit sich bringt, ist es zwingend erforderlich Dein gewünschtes Leben bewusst zu überdenken, zu planen und zu gestalten.

Dieser Prozess kann für jeden anders aussehen, denn jeder Mensch ist einzigartig. Somit wird auch jeder einen unterschiedlichen Weg einschlagen und einen anderen Plan entwerfen. Es gibt jedoch einige Schritte, die bei diesem Prozess für alle Menschen gemeinsam sind. Wenn Du diese Schritte befolgst, kannst Du den Prozess der Betrachtung Deines idealen Lebens vereinfachen und Deinen Erfolg am Ende sicherstellen.

Eine Vision entwickeln

Um Dein gewünschtes Leben zu gestalten, musst Du zunächst eine Vision davon haben, wie dieses Leben aussehen soll. Es ist unmöglich etwas zu verfolgen, das Du nicht klar erkannt hast. Allein dieser Schritt erfordert eine Menge Selbstbeobachtung und Selbstanalyse, aber er ist unerlässlich, um den richtigen Weg zu finden.

Wie sieht das Vorgehen hierzu aus? Grundsätzlich bedeutet es seine Werte und Überzeugungen zu definieren und sich über seinen Lebenszweck klar zu werden. Es gibt sicherlich viele verschiedene Möglichkeiten und Wege diese Definition zu vollziehen. Deshalb sind

nachfolgend die Punkte beschrieben, die allen Möglichkeiten gemeinsam sind:

- **Was macht Dich wirklich glücklich:** Ein Schritt in diesem Prozess besteht darin, Dein persönliches und berufliches Leben zu betrachten und die Dinge zu identifizieren, die Dir das größte Glücksgefühl vermitteln. Überlege zum Beispiel: Mit wem bist Du zusammen, wenn Du Dich am glücklichsten fühlst; was tust Du, wenn Du Dich am glücklichsten fühlst; welche Faktoren tragen in den von Dir identifizierten Momenten am meisten zu Deinem Glück bei?

- **Wann bist Du stolz:** Ein weiterer Schritt dieses Prozesses besteht darin, die Momente in Deinem Leben aufzuzeigen, in denen Du Dich am stolzesten fühlst. Überlege: Warum fühlst Du in diesen Momenten oder Situationen Stolz; welche Faktoren tragen zu Deinem Gefühl des Stolzes bei; teilst Du diesen Stolz mit anderen Menschen? Dabei solltest Du sowohl Momente in Deinem persönlichen als auch im beruflichen Leben berücksichtigen**.**

- **Wann fühlst Du Erfüllung:** Ein weiterer wichtiger Teil des Prozesses ist die Bestimmung der Zeiten und Dinge, die zu einem Gefühl der Erfüllung beitragen. Du solltest Dir ansehen: Welches Bedürfnis oder welcher Wunsch wird dabei erfüllt; wie und warum gibt die zugehörige Erfahrung Deinem Leben einen Sinn; welche sonstigen Faktoren spielen für Deine Erfüllung eine Rolle? Auch hier sollten die persönlichen und die beruflichen Umstände getrennt untersucht werden.

- **Was sind Deine wichtigsten Werte:** Auf der Grundlage der Bewertung dessen, was Dir Glück, Stolz und Erfüllung bringt, kannst Du dann Deine wichtigsten Werte oder Überzeugungen ermitteln. Das sind die Dinge, die für Dich wirklich von Bedeutung sind und Deine Entscheidungen und Wahlmöglichkeiten bestimmen. Du solltest Dir wenigstens zehn Deiner wichtigsten Überzeugungen und Werte notieren, jeweils getrennt für den beruflichen und den privaten Bereich. Beispiele für Werte sind unter anderem: Leistung, Mitgefühl, Gleichheit, Großzügigkeit, Ehrlichkeit, Intelligenz, Gerechtigkeit, Gelassenheit, Teamarbeit und Einzigartigkeit.

Die Festlegung jedes dieser Faktoren zu Glück, Stolz und Erfüllung kann Dir helfen darüber Klarheit zu erlangen, was Dir wichtig ist, was Dich motiviert und wie Du Dein Leben in Zukunft gestalten willst. Zusätzlich kannst Du herausfinden, welche Leidenschaften Du hast und welche Ziele Du verfolgen möchtest, damit Du Dein Leben in Zukunft besser planen kannst.

Ziele setzen

Sobald Du eine klare Vision und eine Vorstellung von Deinem Gesamtziel hast, kannst Du damit beginnen Instrumente zu entwickeln, die Dir bei der Zielerreichung helfen. Wenn Du Dir spezifische, messbare, attraktive, realistische und terminierte (SMART, siehe auch Lektion 2, Seite 11 folgende) Ziele setzt, erhöht dies Deine Chancen auf ein traumhaftes Leben nach Deinen Vorstellungen.

Bereite Dich vor

Eine weitere Hilfe das angestrebte Leben wie gewünscht zu gestalten besteht darin sich vorzubereiten, und zwar richtig gut vorzubereiten. Einer der besten Wege Deine Ziele nicht zu erreichen ist eine unzureichende Vorbereitung auf die Schritte, die zur erfolgreichen Zielerreichung notwendig sind.

Eine gute Vorbereitung kann viele verschiedene Formen annehmen. Dinge wie angemessene Recherchen, Hilfe von anderen organisieren und die Beschaffung der notwendigen Ressourcen sollten die grundsätzlichen Bestandteile Deiner Vorbereitung sein. Wie bereits erwähnt, gehört auch die Festlegung solider Ziele für Dich selbst zu den zwingend notwendigen Schritten, damit Du Deinen Erfolg nachverfolgen und messen kannst.

Somit stellt eine gute Vorbereitung sicher, dass Du über alle Dinge verfügst, die für Deine Zielerreichung essentiell notwendig sind.

Motivation und Fokus

Es besteht kein Zweifel daran, dass Du bei der Gestaltung Deines Lebens und der Arbeit daran auch auf Herausforderungen und Ablenkungen stoßen wirst. Wenn Du Dir dessen aber bewusst bist und schon im Vorfeld grundsätzlich einplanst, wie Du mit solchen Situationen umgehst, sind diese Dinge meist recht einfach und erfolgreich zu bewältigen.

Maßnahmen wie das Aufteilen von Zielen in kleinere Einheiten, das Verfolgen und Messen der (Teil-)Erfolge, und das Umgeben mit wirklich hilfreichen Menschen, tragen zu Deiner anhaltenden Motivation bei.

Weitere Maßnahmen wie das Festlegen von Prioritäten, das Entfernen oder zumindest Begrenzen von Ablenkungen, und das Setzen von Grenzen kann Dir helfen, konzentriert zu sein und zu bleiben. All das hilft Dir den Weg zu Deinem gewünschten Leben konsequent zu beschreiten.

Anzeichen dafür, dass Du Deine eigene Wahrheit lebst

Angenommen Du hast Dein gewünschtes Leben einmal umrissen, hast es geplant und hast damit begonnen darauf hinzuarbeiten. Wie kannst Du nun wissen, ob Du tatsächlich das Leben führst, das mit Deinem gewünschten Leben übereinstimmt? Im Folgenden werde ich Dir ein paar Möglichkeiten aufzeigen, wie Du dieses überprüfen kannst.

Weniger abhängig sein

Ein Zeichen für ein wunschgemäßes Leben ist das Gefühl weniger von anderen abhängig zu sein. Das bedeutet, Deine eigenen Entscheidungen zu treffen und Dich nach Deinem Gutdünken auszudrücken, ohne auf die Gedanken, Gefühle oder Meinungen anderer Rücksicht nehmen zu müssen.

Das kann zum Beispiel so aussehen, dass Du keine andere Person mehr fragen musst, bevor Du eine Entscheidung triffst. Es kann sich auch dadurch verdeutlichen, dass Dir das Feedback zu Deiner letzten Aussage egal ist oder egal sein kann. Vielmehr zeigt es deutlich: Du bist in der Lage zu Deinen eigenen Entscheidungen und Überzeugungen zu stehen und nicht zu wanken, wenn Du mit einer anderen Meinung oder Überzeugung konfrontiert wirst.

Sprich Deine eigene Wahrheit aus

Weniger Abhängigkeit von anderen bedeutet auch mehr Selbst-vertrauen, um die eigene Wahrheit frei zu kommunizieren. Wenn Du Dir weniger Gedanken darüber machst was andere Menschen denken oder fühlen, bist Du in der Lage aus der Stärke der eigenen Natürlichkeit heraus zu sprechen. Dies befähigt Dich auch gegen gegenteilige Gedanken, Ideen und Meinungen zu bestehen.

Das Gefühl der Freiheit

Wenn Du Dich traust Deine eigene Wahrheit zu kommunizieren und Dich weniger von den anderen abhängig zu fühlen, befreit Dich das von dem äußeren Druck es anderen recht machen zu wollen oder zu müssen. Somit hast Du auch nicht mehr das Gefühl, bestimmte Dinge tun, sagen oder glauben zu müssen, nur um einem fremden Standard zu entsprechen. Stattdessen wirst Du Dein Leben nur noch an Deinen eigenen Maßstäben messen. Wenn Du das geschafft hast, kannst Du

eine Freiheit und Freude erleben, die Dein Leben zu einem sehr befriedigenden Status bringt.

Ein inneres Gefühl der Bestätigung

Ein weiteres Zeichen für Dein wahres Leben ist, dass Du die Bestätigung für Dein Tun aus Deinem Inneren schöpfst und diese nicht von der Beurteilung der anderen Menschen abhängig machst. Deshalb gibt Dir Dein eigener Erfolg, Dein eigenes Glück und Deine Treue zu Dir selbst das Gefühl, ganz und vollständig zu sein. Erkenne also: Deine innere Bestätigung ist für Dich weitaus mehr wert als die Meinung oder Anerkennung anderer. Scheue Dich also nicht Dich selbst zu loben - ob nun laut oder nur leise.

Vorteile des gewünschten Lebens

Wenn Du nun endlich Dein gewünschtes Leben lebst, wirst Du im Vergleich zu Deinem Jetzt einige Vorteile erfahren. Hier kommen nun sehr wichtige Punkte, die Dein Leben deutlich angenehmer machen werden.

Das Gefühl der Erfüllung

Ich muss es nochmals erwähnen, Dein Leben ist um ein Vielfaches angenehmer und erfüllender, wenn Du Dir selbst treu bleiben kannst.

Authentizität führt zu innerer Freiheit, die sich in äußerer Produktivität und mehr Erfolg niederschlägt. All diese Dinge bedeuten mehr Freude und Glück im privaten und beruflichen Leben, ebenso wie in Deinen Beziehungen zu anderen.

Ein gestärktes Selbstvertrauen

Wenn Du Deine Fähigkeit erkennst Dein gewünschtes Leben tatsächlich entwerfen, planen und gestalten zu können, stärkt dies in höchstem Maße Dein Selbstvertrauen. Solltest Du dann sehen, wie Du Dich von einem anfänglichen Planungsstadium zu tatsächlichen Veränderungen und Verbesserungen Deiner Lebensqualität bewegst, wirst Du Dich in Deinen Fähigkeiten bestätigt fühlen und erhältst somit eine richtig große Portion an Selbstvertrauen. Weitere Fortschritte in Deinem Leben sind nach solchen Erfolgserlebnissen schon so gut wie garantiert.

Bessere Beziehungen

Je mehr Du Dir selbst treu bleibst, desto mehr von Dir kannst Du auch in einer (persönlichen oder beruflichen) Beziehung an andere weitergeben. Bist Du nicht Du selbst, stellst Du nur eine unglaubwürdige Version von Dir dar, die mitunter an ein schlechtes Schauspiel erinnert.

Dadurch bleiben Deine Beziehungen an der Oberfläche und das Maß an Transparenz und Verletzlichkeit, das die positive Intensität einer Beziehung erst ermöglicht, wird eingeschränkt. Lebst Du aber Dein wahres Leben, so kannst Du Dich in Deinen Beziehungen authentisch

zeigen und den Menschen eine ehrlichere und glaubwürdige Version von Dir vermitteln. Das wird die Qualität und den Wert Deiner Beziehungen deutlich verbessern.

Mehr Erfolg

Wenn Du authentisch bist und das Leben nach Deinen Wünschen tatsächlich lebst, wirst Du sicherlich auch mehr erreichen. Denn wenn Du Dir selbst treu bleibst, bist Du bereit kalkulierbare Risiken einzugehen und Chancen zu nutzen, die mit Deinen Leidenschaften und Zielen übereinstimmen. Das führt dann zu dem Erfolg, den Du Dir wünschst.

Für andere zu leben führt zu einem zögerlichen Verhalten, wodurch so manche Chance nicht ergriffen und Möglichkeiten verpasst werden. Aber das gewünschte Leben zu leben bedeutet das zu tun was nötig ist, um auch genau dieses Leben zu verwirklichen.

Abschließende Gedanken

Steckst Du in einer Situation fest, in der Du das Gefühl hast das Leben eines anderen zu leben? Oder hast Du das Gefühl Dir selbst nicht treu zu sein? Dann ist das sicherlich kein befriedigender Zustand. Du kannst aber versichert sein, dass Du in einer solchen Situation nicht für immer feststecken musst.

Es ist mitunter schwierig, aber nicht unmöglich, Schritte und Maßnahmen zu ergreifen, die Dir helfen Dich zu befreien und das Leben zu leben, das Du Dir wirklich wünschst.

Vor allem wenn Du Anzeichen erkennst, die auf eine Untreue gegen Dich selbst hindeuten, solltest Du erste Schritte unternehmen, um ein Leben zu planen und zu gestalten, das besser zu Dir passt. Dies erfordert u. a. Besinnung und Bewertung, praktische Zielsetzung und angemessene Vorbereitung. Sobald Du jedoch das gewünschte Leben angemessen geplant und gestaltet hast, bist Du in einer guten Position ein solches Leben auch tatsächlich zu verwirklichen.

Und wenn Du erst einmal begonnen hast Fortschritte auf dem Weg zu diesem Leben zu machen, wirst Du insgesamt mehr Freiheit, mehr Glück und mehr Erfolg erleben können.

Das Streben nach einem wünschenswerten Leben ist also möglich und erreichbar. Und Du solltest Dich durchaus ermächtigt fühlen, die notwendigen Schritte in Angriff zu nehmen, um diese Ziellinie nicht nur zu erreichen, sondern sogar zu überschreiten.

Literaturverzeichnis

Anne, J. (9. August 2021). Gestalten Sie das Leben, das Sie sich wünschen, mit einem Lebensplan. Kitbash Living. https://kitbashliving.com/blog/design-the-life-you-desire-with-a-life-plan

Christian, L. (7. Dezember 2020). 7 Schritte, um das Leben zu gestalten, das du dir wünschst, beginnend heute. SoulSalt. https://soulsalt.com/create-the-life-you-want/#

Stahl, L. (11. Februar 2020). 7 Anzeichen dafür, dass du deine Wahrheit lebst. mindbodygreen. https://www.mindbodygreen.com/0-17919/7-signs-youre-living-your-truth.html

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.