

Dirk Stegner

Wie die Sichtweisen
anderer mein Leben
bestimm(t)en.

In Wahrheit ich

In Wahrheit ich



„Eure Zeit ist begrenzt, also verschwendet sie nicht, das Leben eines anderen zu leben. Lasst euch nicht von Dogmen gefangen nehmen – davon, so zu leben, wie andere Menschen denken. Lasst den Lärm anderer Meinungen nicht eure eigene innere Stimme übertönen. Und, am wichtigsten, habt den Mut, eurem Herzen und eurer Intuition zu folgen. Die wissen, was ihr wirklich wollt, alles andere ist sekundär.“

Steve Jobs (1955-2011)

Dirk Stegner

In Wahrheit ich

**Wie die Sichtweisen anderer
mein Leben bestimm(t)en.**

Dieses Buch gibt an einigen Textstellen eine Anleitung zur Selbstreflexion und Selbsthilfe. Diese soll und kann jedoch im Zweifelsfalle, oder bei vorliegender Erkrankung, eine fachkundige, medizinische Diagnose und Behandlung durch einen Arzt, Psychologen oder Heilpraktiker keinesfalls ersetzen.

Seitens des Autors und des Verlags wird daher eine Haftung für eventuelle Schäden jedweder Art ausdrücklich ausgeschlossen.

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Da-
ten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.*

© 2018 Dirk Stegner

*Titelgrafik: © Dirk Stegner – www.der-natur-coach.de
Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt*

ISBN: 978-3-7460-9848-7



Vorwort

Manchmal hab ich's einfach satt, kann ich Ihnen sagen. Ich habe es satt, dass sich Menschen ungefragt in mein Leben einmischen. Jeder scheint plötzlich der Meinung zu sein, besser zu wissen, was gut für mich sein könnte, als ich selbst. Dabei war ich neulich doch einfach nur so begeistert von meiner neuen Projektidee, dass ich sie unbedingt ein paar guten Bekannten erläutern wollte. Selbst schuld, könnte man sagen, aber es sprudelte vor lauter Begeisterung einfach nur so aus mir heraus.

Ein gewaltiger Fehler, wie sich sofort herausstellen sollte. Statt, wie erwartet meine Euphorie zu teilen, hatten die Zuhörer meine Gesprächigkeit über dieses Thema komplett missverstanden. Ehe ich mich versah, war ich plötzlich Teil einer „soll ich oder soll ich nicht“ - Abstimmung geworden. Ich fühlte mich wie ein unfreiwilliger Teilnehmer einer dieser Casting-Shows, in der Juroren über meine Idee diskutierten, diese bewerteten und letztendlich grünes Licht gaben, oder eben nicht. Statt ermutigende Worte, hatte ich nun einen ganzen Sack voller Ängste und Zweifel über meiner Schulter hängen. Fremde Ängste und fremde Zweifel.

Ganz bestimmt kennen Sie auch Situationen wie diese. Tagtäglich begegnen sie uns. Menschen, die es sich scheinbar zur Aufgabe gemacht haben, einen auf die eine oder andere Weise bekehren zu wollen. Meist in völlig harmloser und gut gemeinter Absicht, egal ob es sich um vegane Ernährung oder um die Erziehung des eigenen Hundes handelt. Man ertappt sich ja oft selbst dabei, spontan zum Richter in fremder Sache zu werden. Zum Beispiel, wenn es nach dem Telefonat mit der Autowerkstatt heißt „bitte bleiben Sie in der Leitung, zur Verbesserung unseres Service sind wir an Ihrer Meinung interessiert“. Auch via Internet bin ich mittlerweile - sozialer Medien sei Dank - einem regelrechten Bombardement von fremden Meinungen und Bewertungen ausgesetzt. Kaum habe ich ein paar Urlaubsbilder gepostet, schon diskutieren einige Personen darüber, ob ich es mir überhaupt schon verdient hätte, in dieses Südseeparadies fliegen zu dürfen. Schließlich ist das ja schon der

zweite Urlaub in diesem Jahrzehnt.

Es ist schon verwunderlich, wie sehr man sich doch immer wieder davon beeinflussen lässt, was andere für das einzig Wahre halten. Dabei gibt man sich doch solche Mühe, genau das nicht zu tun. Versucht sich seine eigenen Gedanken zu machen und die Situation möglichst ohne Einwirkung durch andere einzuschätzen. Und dennoch erliegt man oft der Versuchung, sich der vorherrschenden Meinung anzuschließen. Schon rein sicherheitshalber, und bequemer ist es obendrein, denn wenn so viele Menschen eine bestimmte Ansicht vertreten, kann die ja eigentlich nicht so falsch sein. Oder vielleicht doch?

Wie schön wäre es da, wenn ich mich in solchen Momenten der Unsicherheit und des Zweifels auf so etwas, wie eine innere Stimme verlassen könnte. Eine Stimme, die mir auf ihre ganz eigene Weise mitteilt, was der richtige Weg oder die sinnvollste Entscheidung für mich wäre. Ich wünschte nur, ich könnte sie besser verstehen, vielleicht sogar so eine Art Dialog mit ihr führen. Ihr alle meine Fragen stellen und prompt auch konkrete Antworten darauf erhalten. Ob das wohl geht? Und was würde mir diese Stimme dann über mich erzählen?

Coburg, im Januar 2018



11. Januar 2018

Ein trister, nebliger Januartag. Es ist Donnerstag und die Woche schon wieder fast um. Das neue Jahr fängt genauso hektisch an, wie das Alte aufgehört hat. Und dabei dachte ich noch, dass ich es dieses Jahr einfach mal ruhiger angehen lasse, nicht so hektisch. Fast ärgere ich mich ein wenig über mich selbst. Warum lasse ich mich aber auch immer wieder anstecken von diesem Druck. Nach den Weihnachtsferien scheint jeder der Ansicht

zu sein, unbedingt gleich wieder an das Leistungsniveau aus dem alten Jahr anknüpfen zu müssen.

Ich sitze an meinem Schreibtisch am Fenster. Während ich diese Zeilen schreibe, herrscht auf der Straße reger Feierabendverkehr. Menschen hasten über die Gehsteige, schneller als es für sie gut zu sein scheint. Jedenfalls machen sie einen müden, genervten und fast schon gequälten Eindruck. Die Feiertage sind scheinbar nicht an allen spurlos vorübergegangen. Mir schießt ein Gedanke in den Kopf. Wenn ich jetzt einen von ihnen fragen würde, warum er sich ein solches Leben, welches ihn offensichtlich nicht glücklich macht, tagtäglich antut, so würde ich vermutlich nur einen verächtlichen Blick auf diese scheinbar rhetorische Frage ernten. „Ohne Geld kann man sich eben die Sachen nicht kaufen, die einem Spaß machen“, würden die meisten vermutlich antworten. Wohnung, Auto, Kinder, Schule, dies alles muss ja irgendwie bezahlt werden. Und etwas Luxus will man sich schließlich auch noch gönnen, irgendwann dann, zwischen all der Hektik. Dafür kann man das kleine bisschen Unzufriedenheit schon mal hinnehmen. Ohne Fleiß eben kein Preis und ehrliche Arbeit hat ja bekanntlich auch noch niemandem geschadet.

Verdammt.

Was ist, warum haderst Du so mit Dir?

Das kann ich Dir sagen. Ich arbeite jetzt schon seit Jahren daran, mich und mein Leben zu ändern. Du weißt,

mir ging es viele Jahre echt bescheiden. Nachdem ich lange genug so „vor mich hingelitten“ hatte, kapierte ich endlich, dass ich mich ändern muss, um auch mein Leben zu verbessern.

Ja und?

Naja, ich habe so ziemlich alles umgekrempelt. Kaum ein Stein blieb auf dem anderen. Auch Dinge, die ich selbst nie für möglich gehalten hätte. Mit dem Ergebnis, dass langsam vieles in meinem Leben richtig Sinn ergibt und Spaß macht. Und trotzdem zucke ich immer noch zusammen.

Bei was zuckst Du zusammen?

Ich merke, dass dieses „ohne-Fleiß-kein-Preis-Gelaber“ mich immer noch wütend macht. Dabei sollte ich doch längst darüber stehen und einfach nur weise lächeln. Aber ich kann's nicht.

Versteh ich nicht? Warum macht es Dich wütend?

Weil es genau solche Phrasen sind, die Menschen dazu bringen, Dinge zu tun, die sie eigentlich gar nicht wirklich wollen. Zumindest mir ging es so. Es war so ein Rädchen, an dem viele einfach drehen konnten und ich habe dann so funktioniert, wie sie es sich erhofften. Ich wollte nicht in den Verdacht geraten, faul zu sein und meinen Eltern oder der Gesellschaft irgendwie auf der Tasche zu liegen. Also ackerte ich los. Ich wollte, dass die

Welt da draußen irgendwie stolz auf mich ist.

Verstehe ...

Gar nichts verstehst Du, sonst hättest Du ja nicht gefragt, was mich angesichts solcher Lebensweisheiten so auf die Palme bringt!

Na, dann klär mich doch bitte mal auf.

Solche Phrasen bringen Menschen, die dafür empfänglich sind eben dazu, Sachen zu machen, die sie selber sonst nicht tun würden. Es funktioniert einerseits so wie ein schlechtes Gewissen. Kennst Du diese kleinen Engel- und Teufelchen aus den Zeichentrickfilmen unserer Kindheit? Genau so ein „Teufelchen“ ist es, welches Dir einredet, es würde Dir die Anerkennung der Menschen in Deinem Umfeld sichern. Und genau das ist es ja, was Du willst. Auf der anderen Seite ist dann der mentale und finanzielle Schulterklopper. Was soll ich sagen, es ist halt einfach ein gutes Gefühl, wenn andere einen schätzen und mögen. Wir Menschen neigen eben dazu, uns erst richtig gut zu fühlen, wenn unsere Umgebung uns das auch zeigt. Zum Beispiel in Form von Lob, Liebe oder Lohn.

Stimmt. Du kannst Dich ja schlecht selber loben, denn wie heißt es so schön: „Eigenlob stinkt“.

Jetzt fängst Du auch noch damit an. Ich meine, was mich so wütend macht ist eigentlich nur, dass ich für

mich doch längst erkannt habe, dass es nicht auf das ankommt, was andere von mir halten. Aber trotzdem spüre ich selbst nach all den Jahren noch den kleinen Pieks dieses Angelhakens, der mich geschickt in die gewünschte Richtung ziehen will. Woran liegt das? Warum sind Sätze wie diese so tief in mir verankert?

Schätze, es hat mit Deiner Wahrheit zu tun.

Mit meiner Wahrheit?

Ja, mit Deiner Wahrheit. Lass mich das kurz erläutern. Mit dem Eigenlob zum Beispiel. Was ist Deiner Meinung nach so schlimm daran, wenn man am Ende eines Tages mit sich und selbigem völlig zufrieden ist? Ich kann nichts Verkehrtes daran finden, wenn man sich im Geiste dafür selbst auf die Schulter klopft und sagt: „Junge, das hast Du heute aber gut hingekommen. Besser hätte es nicht laufen können. Ich bin stolz auf Dich.“

Naja gut, ich gebe zu, ich hab's schon probiert. Aber intensiver fühlt sich das Ganze an, wenn auch andere das so sehen und die Bestätigung auch von meinem Umfeld kommt. Ich verstehe aber immer noch nicht, was das mit meiner Wahrheit zu tun hat.

Das Problem mit Deiner Wahrheit ist, dass es eben NUR, oder besser gesagt insbesondere, DEINE Wahrheit ist. Jeder Mensch in Deiner Umgebung hat demzufolge seine eigene Wahrheit.

Ich dachte immer, Wahrheit ist etwas Absolutes, was Objektives. Wahrheit ist Wahrheit, darüber wird ja auch vor Gericht verhandelt. Da geht's um Fakten und um das, was auch andere, also Zeugen eines Vorgangs, gesehen haben. Glaubst Du, man würde diese dazu verpflichten, die Wahrheit sagen zu müssen, wenn die Wahrheit für jeden was anderes wäre?

Naja, lass es mich so formulieren. Was Du wahrnehmen kannst, ist für Dich letzten Endes auch wahr. Du weißt ja, dass die Wahrnehmung von Mensch zu Mensch variieren kann, das brauch ich Dir nicht zu erzählen.

Stimmt. Jeder Mensch empfindet beispielsweise Schmerzen auf unterschiedliche Weise. Der eine ist sehr schmerzempfindlich, der andere extrem schmerzunempfindlich.

*Exakt. Damit gibt es also nicht **die** Wahrheit, sondern nur individuelle Wahrheiten. Das Problem an Deiner Wahrheit ist also, dass es eigentlich gar nicht Deine Wahrheit ist, die Du wahrnimmst, sondern eher eine Mischung aus Deiner eigenen und den Wahrheiten Deiner Eltern, Deines Umfeldes, Deiner Freunde und so weiter.*

Okay, das leuchtet mir ein. Aber was hat das nun mit diesen Redewendungen zu tun?

Es wird in vielen Gesellschaften und Religionen als ehrbar angesehen, hart zu arbeiten. Daraus entstanden eben gewisse Sichtweisen und auch Erfahrungen, die Redewendungen

wie „ohne Fleiß kein Preis“ entstehen ließen. Wenn Du so willst, handelt es sich dabei um eine kollektive Wahrheit, dass es ohne harte Arbeit auch keinen Erfolg gibt. Mit dieser Wahrheit ist es aber so, wie mit jeder Wahrheit. Sie gilt generell nicht für jeden. Wäre dem so, dann gäbe es nicht einige Menschen, die nur wenig schuften müssen, um ihre Brötchen zu verdienen, während viele andere wie verrückt arbeiten, ohne je auf einen grünen Zweig zu kommen.

Da die meisten davon ausgehen, dass Volkmund auch die Wahrheit kund tut, werden diese Zitate gerne von Eltern übernommen, um ihren Kindern bestimmte Werte zu vermitteln. Auch wenn sie damit nur Gutes beabsichtigen, kann es sein, dass sich solche Wahrheiten dann beim Nachwuchs wie in Deinem Falle „verhaken“.

Ja, das kann ich bestätigen. Solche Sprüche wirkten bei mir in etwa wie ein halber Liter Benzin, den man in eine offene Flamme kippt. Ich wollte es damals ja am liebsten allen recht machen, um möglichst viel Anerkennung einzuheimsen. Und so habe ich mir auch noch Stress gemacht, wo eigentlich gar keiner war. Genau wegen Sätzen wie diesem.

Es ist leider so, dass es immer mehr Menschen so ergeht. Im Streben nach Anerkennung, definieren sie sich mehr und mehr über die Summe ihrer „Follower“ oder die Anzahl der „Likes“, welche sie für einen Beitrag erhalten.

Ich habe auch schon darüber nachgedacht, mich aus diesen sozialen Netzwerken wieder zu verabschieden.

Mich nervt dieses ständige Heruntermachen anderer, aber auch die vielen Gutmenschen, die selbst schon nach einem kleinen Regenschauer den Opfern ihr Beileid bekunden müssen. Schrecklich ...

[...]



19. Januar 2018

Guten Morgen. Wo waren wir stehengeblieben?

Bei Deiner Frage, wie Du es schaffen kannst, den Wahrheiten anderer nicht auf den Leim zu gehen.

Ah ja, genau. Es klingt immer so einfach, wenn Du das sagst, aber im Alltag und dem Stress den man da hat, ist es für mich zumindest meistens gar nicht so leicht, mich

in jeder Sekunde darauf zu konzentrieren. Ich meine, ich bin ja nicht alleine auf der Welt. Selbst wenn ich es mir vornehme, darauf zu achten und in mich „hineinzuspüren“, gelingt mir das oft gar nicht, weil ich dann wieder durch irgendwen oder irgendetwas abgelenkt werde.

Ja, weil Du auch immer aus allem eine Wissenschaft machen willst.

Na danke schön! Das hätte man aber auch einfühlsamer sagen können.

Einfühlsamer schon, aber wir sind ja der Wahrheit auf der Spur. Deiner Wahrheit. Und da helfen solche Höflichkeitsfloskeln sicherlich nicht weiter.

Ich weiß, ich weiß. Du hast recht. Es fällt mir manchmal halt immer noch schwer, die Dinge direkt anzusprechen. Ich will niemanden verletzen, mit dem was ich sage und denke, daher ist ein bisschen Höflichkeit eben angebracht.

Ach so, Du meinst, es sei höflicher die Menschen in Deiner Gegenwart zu belügen?

Natürlich nicht. Ich belüge doch niemanden, wenn ich mit meinen Gefühlen und Gedanken zu einem Thema nicht gleich einfach so herausplatze.

Genau. Und da ist es einfach besser, mit seinen eigenen Gefühlen hinter dem Berg zu halten und damit nicht nur

die anderen, sondern in Folge auch sich selbst zu täuschen. Gib's zu, auch Du bist oft ein Meister der Selbsttäuschung. Getreu dem Motto, wenn Du Dir nur lange genug etwas einredest, wird es irgendwann auch so sein.

Stopp. Was hat das jetzt mit meiner Wahrheit zu tun?

Ganz viel. Denn bei solchen Banalitäten geht es schon los. Überleg mal, was Du gesagt hast! Um anderen nicht wehzutun, nimmst Du Dich selbst lieber zurück.

Naja, stell Dir vor, jeder würde immer nur das tun, was er will. Die Welt würde ganz schnell im Chaos der Aktionen vieler maßloser Egoisten versinken.

Ich glaube, Du verwechselst da was. Wahrheit und respektvolles Miteinander stehen nicht auf entgegengesetzten, sondern auf derselben Seite. Sie sind keine Gegner, sondern ergänzen einander. Mehr noch, sie bauen aufeinander auf.

Das glaube ich noch nicht so ganz. Ich meine, in der Theorie klingt das ja ganz gut, aber in der Praxis? Stell Dir vor, ich werde irgendwo eingeladen, mag da aber nicht hingehen, weil ich vielleicht den Gastgeber, oder andere Gäste, nicht so toll finde. Soll ich denen jetzt sagen, dass ich keinen Wert auf ihre Einladung lege, weil ich sie doof finde? Sehr respektvoll.

Bleib doch mal bei der Wahrheit. Du findest sie ja nicht „doof“, sondern ihr habt vielleicht keine, beziehungsweise kaum Gemeinsamkeiten. Eine Einladung wäre also von

deren Seite bereits ein reiner Akt der Höflichkeit, oder mit anderen Worten, eigentlich schon nicht ehrlich. Diese unehrliche Einladung mit einer unehrlichen Zusage zu beantworten, hat nur wenig mit Wahrheit und noch viel weniger mit Respekt zu tun. Das, was Du also unter „Höflichkeit“ verstehst, ist nichts anderes, als ein weiterer Akt des Selbstbetrugs, der noch dazu Dir und Deinen Gastgeber in spe, mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit den gemeinsamen Abend versauen wird.

Was schlägst Du also vor?

Wie wäre es mit der Wahrheit? Warum suchst Du in einem solchen Fall nicht einfach ein freundliches Gespräch unter vier Augen und schilderst die Situation ehrlich und gerade heraus? Es ist dabei gar nicht nötig, jemanden zu verärgern oder gar zu beleidigen.

Auf den ersten Blick macht es mein Leben aber erst einmal komplizierter, denn wenn ich mir bei jedem Thema, das in diese Richtung geht, immer erst klar werden muss, was genau ich fühle und wie ich das dann respektvoll mitteile, artet das ganz schnell in Stress aus.

Das Gegenteil ist der Fall. Je klarer Du bist, desto klarer nimmt Dich auch Deine Umwelt wahr. Die Anzahl der Momente, in denen Du „höflich“ sein musst, wird immer geringer, weil es auch die Menschen in Deiner Umgebung sehr schätzen werden, dass Du aufrecht zu ihnen bist und ihnen mit Respekt begegnest.

Klar, weil ich dann kaum noch Freunde haben werde, wenn ich sie so vor den Kopf stoße.

Wahre Freunde werden die Ehrlichkeit schätzen. In Deiner aktuellen Umgebung ist diese Eigenschaft sehr rar geworden. Ich spüre da immer noch eine Angst in Dir, Menschen zu verlieren, da Du fürchtest, sie würden sich von Dir abwenden, wenn Du ihre „Anforderungen“ nicht erfüllst.

Touché ...

Das ist genau der Punkt in dieser Höflichkeitssache, und damit kommen wir nun auch auf Deine Frage zurück. Was höflich ist oder nicht, ist extrem relativ. Es ist wie vieles andere auch wieder eine von vielen Menschen über einen längeren Zeitraum geprägte Anschauung darüber, wie sie sich in einem bestimmten Kulturkreis einander gegenüber verhalten wollen.

Bereits von Kindesbeinen an haben Dir Deine Eltern beigebracht, „höflich“ zu sein. Da Du kein sehr rebellischer Mensch bist, hast Du diese Denkmuster ganz einfach übernommen. Sie haften an Dir und überlagern damit in vielen Bereichen Deine eigene Sicht auf die Dinge.

Du meinst Höflichkeit ist also in unserer Gesellschaft entbehrlich?

Ja, absolut. Wenn an deren Stelle ein gesundes und respektvolles Miteinander tritt, dann auf jeden Fall.

Okay, aber wie kriege ich jetzt die anderen dazu, dass sie das kapieren und sich auch entsprechend verhalten?

Gar nicht. Es ist gar nicht nötig.

Aber Du sagtest doch gerade, dass sie entbehrlich ist. Ich würde das gerne ändern und auch andere davon überzeugen, da mitzumachen.

Du kannst niemanden überzeugen, indem Du von ihm verlangst zu sein, was Du selbst nicht bist. Fang bei Dir an. Ändere Dein Verhalten den andern gegenüber und dann werden sich auch die anderen ändern.

Du meinst also, Wahrheit ist ansteckend?

So könnte man das sagen. Aber es erfordert speziell am Anfang etwas Mut, denn die Sache wird sich vielleicht nicht in der Form entwickeln, wie Du das gerade vor Augen hast.

Wenn Du Dich änderst, wird sich auch Dein Umfeld ändern. Das bedeutet, manche Menschen werden es vielleicht verlassen, neue hinzukommen. Vor allem solche, die dann mehr so sind, wie Du selber bist. Mit anderen Worten: Es werden andere Einladungen von Menschen kommen, mit denen Du mehr gemeinsam hast. Eure Treffen werden dann angenehmer, vielschichtiger und wahrer, als es vorher der Fall war.

Das klingt gut. Und es klingt vor allem, als ob es gar nicht so schlecht bestellt ist um die Wahrheit und um

ein sinnvolles Miteinander. Aber lass uns noch einmal auf die Wahrheit und mein „Wahrheitenchaos“ zurückkommen. Wie kann ich also meine Wahrheit im Alltag effektiver leben?

In dem Du Dich ausschließlich an dem orientierst, wer Du bist und was Du wirklich willst. Ich meine damit jetzt nicht irgendwelche Pseudowünsche oder –befindlichkeiten Deines Egos, sondern ich rede von Herzenswünschen und wahren Gefühlen zu Dir selbst.

*Wenn Du Dich mit solchen Einladungen nicht gut fühlst, dann geh nicht einfach **nicht** hin oder finde eine Ausrede, um nicht hingehen zu müssen, sondern (er)kläre die Sache. Du hättest gerne ein respektvolles Miteinander, dann fange bei Dir selbst an. Sei respektvoll zu Dir selbst. Genau wie zu allen anderen auch.*

Gut. Nur um sicherzustellen, dass ich das jetzt auch verstanden habe. Der erste Schritt ist immer der, dass ich für mich kläre, ob ich das, was mir widerfährt oder angeboten wird, überhaupt will?

Korrekt.

Sei mir bitte nicht böse, aber das klingt immer noch furchtbar anstrengend. Ich stell mir meinen Tag gerade vor. Wenn ich da bei jedem Ereignis immer erstmal abwägen und mich reindenken muss ...

Nicht reindenken. Reinfühlen!

Klingt ja noch schlimmer. Wie soll das ganz pragmatisch gehen? Ich kann ja nicht zu jemandem, der mich am Telefon gerade um eine Entscheidung gebeten hat sagen, „einen Moment, bitte warten Sie, bis ich mich da kurz hineingefühlt habe“.

Das brauchst Du gar nicht. Achte auf Dein Bauchgefühl! Ich meine damit, achte auf die Parameter die Dir Dein Körper ganz automatisch liefert, wie Du das wohl ausdrücken würdest.

Das kann ein wohliges Kribbeln oder vielleicht ein distanzierteres, eher ängstliches Gefühl sein. Entscheide dann aus dem Bauch heraus, falls es erforderlich sein sollte. Wenn Du zu keiner Entscheidung kommst, dann nimm Dir die Zeit die Du brauchst, um Dir klar zu werden, was Du wirklich willst.

Ich erinnere mich an viele Situationen, in denen ich mich aus reiner Höflichkeit heraus überrumpeln ließ. Eigentlich wollte ich nicht so schnell zusagen, aber aus Angst, ich würde mein Gegenüber vor den Kopf stoßen, habe ich dann einfach zugesagt, ohne auf mein Gefühl zu achten.

*Entscheidungen, die Du aus wahrer Liebe zu Dir triffst, sind nie falsche Entscheidungen. Denn sie werden auf der Grundlage dessen getroffen, was Dich ausmacht, wer Du **bist**. Und nicht aus der Sichtweise anderer, wer Du ihrer Meinung nach vielleicht **sein solltest**.*

Leuchtet irgendwie ein. So, wie Du es sagst, klingt das alles immer so logisch und einfach.

Aber das ist es auch. Versuch's doch einfach mal. Was hast Du zu verlieren?

Eigentlich nichts, nur mein altes Ich vielleicht.

[...]

Denn ich weiss, was gut für Dich ist ...

Die Meinung anderer Menschen beeinflusst das eigene Leben viel intensiver, als man sich dessen oft bewusst ist. Angefangen von gesellschaftlichen Erwartungshaltungen, bis hin zu verbalen Attacken in den sozialen Medien. Den wenigsten ist es egal, was andere über sie denken, sagen oder schreiben. Doch wie umgehen mit Fremdmeinungen und Gruppenzwang?

Zeit, innezuhalten und sich selbst kritische Fragen zum Umgang mit diesem Thema zu stellen, dachte sich Autor und Naturcoach Dirk Stegner. Das Ergebnis ist ein inspirierender Dialog darüber, wie die Sichtweisen anderer zeitweise in seinem eigenen Leben Regie führ(t)en.

„Lesenswert ...“ ★★★★★



9 783746 098487

11,99 EUR [D]

BoD[™]
BOOKS on DEMAND