

MIKE BAYER

SEI DU SELBST - NUR BESSER

WIE DU ZUR BESTEN
VERSION DEINER
SELBST WIRST

1

ENTDECKE DEIN BESTES SELBST

Du bist einzigartig.

Vielleicht hast du das schon mal gehört, aber diesmal möchte ich, dass du dich dieser Vorstellung auf eine neue Art und Weise hingibst. Niemand kann wirklich wissen, was es bedeutet, in deiner Haut zu stecken, denn nur du steckst in deiner Haut. Deine gesammelten Erfahrungen, Gedanken, Gefühle, deine Genetik und dein Geist gehören dir allein. Es gab noch nie ein anderes Du, und es wird auch nie ein anderes geben. Du bist nicht besser oder schlechter als jeder andere, und selbst wenn du nicht das Gefühl hast, dass du nur annähernd gut genug bist, bist du doch *gut genug*, und zwar wegen einer einfachen Wahrheit: Du bist du. Ein einzigartiger Mensch.

Du bist mit einigen angeborenen Eigenschaften zur Welt gekommen, die dich von anderen unterscheiden. Du trägst bestimmte Gene in dir, die du von deinen Eltern geerbt hast. Du schätzt wahrscheinlich deine Eltern für einige dieser genetischen Eigenschaften, die sie an dich weitergegeben haben; bei anderen wünschst du dir vielleicht, du könntest sie zurückgeben. Aber deine DNA ist nur ein Teil der Geschichte von dir, und zwar nur ein kleiner Teil.

Unsere Geschichten beginnen schon in sehr jungen Jahren, obwohl wir keine Macht darüber haben, was und wer sich in diesem Stadium unseres Lebens um uns herum befindet. Jedes Kind ist ein unbeschriebenes Blatt, und in den ersten Jahren hinterlassen die Eltern und ande-

re ihre Spuren auf dem Blatt. Aber es ist wichtig, trotzdem die Geschichte unserer Herkunft zu kennen, damit wir uns bewusst sein können, ob wir uns als Erwachsene in einer Weise ausdrücken, die mit dem übereinstimmt, was wir wirklich sind, und, was noch wichtiger ist, damit wir verstehen, ob irgendwelche negativen Aspekte unserer Vergangenheit unser gegenwärtiges Verhalten in irgendeiner Weise beeinflussen.

Du fragst dich vielleicht, wie es möglich ist, sich nicht mit sich selbst im Einklang zu fühlen, also lass uns mit objektivem Blick die typische Entwicklung einer Kindheit untersuchen. Dies mag vielleicht nicht gerade deinen persönlichen Erfahrungen entsprechen, aber basierend auf meinen langjährigen Coaching-Erfahrungen möchte ich wetten, dass es nicht allzu weit entfernt ist.

Wir können uns nicht aussuchen, wie wir aufwachsen. Wir werden alle in ein bestimmtes Familiensystem hineingeboren. Die Dynamik der Kernfamilie ist sehr unterschiedlich, und es gibt grundlegende Werte innerhalb der Familiensysteme, die mit unseren eigenen, individuellen Werten übereinstimmen können oder auch nicht. Wir werden eine ausführliche Diskussion über Werte in Kapitel 9, »Sphäre 5: Deine Beziehungen«, führen, aber das Entscheidende hier ist, dass ein Großteil der frühen Ausformung unserer Persönlichkeit das Resultat der Dynamik innerhalb unserer Familie ist, also davon geprägt wird, wie wir aufwachsen und erzogen werden. Die meisten von uns gehen zur Schule oder nehmen an Gruppenaktivitäten teil, wo wir nach und nach lernen, mit anderen Menschen umzugehen. Wir entwickeln Hobbys. Irgendwann in unserem frühen Leben beginnen wir, ein Bauchgefühl dafür zu entwickeln, was richtig und falsch ist. Schließlich, wenn wir körperlich reif sind, übernehmen wir die Verantwortung für unsere eigene Selbstfürsorge und unsere körperliche Gesundheit.

Wir lernen in der Schule, wie wichtig Allgemeinbildung ist, aber später im Leben scheinen sich viele von uns von der Idee des Lernens zu verabschieden und sich einfach mit dem Wissen zufriedenzugeben, welches wir bereits erworben haben. Ich glaube, dass viele von uns die Sehnsucht nach mehr Wissen verlieren, weil wir uns vielleicht gezwungen gefühlt haben, Dinge zu lernen, die wir später im Leben als nutzlos empfanden, und weil als Folge davon eine gewisse Ernüchterung eintritt.

Unsere allererste Beziehung beginnt eigentlich im Mutterleib – die Beziehung zu unserer Mutter. Dann bilden wir Beziehungen zu den

Menschen in unserer unmittelbaren Familie, während wir uns vom hilflosen Säugling zum jungen Erwachsenen entwickeln. Die Pubertät setzt ein, sie manifestiert sich mit einer hormonbedingten Flut verwirrender Gefühle, und viele von uns haben zum ersten Mal eine Liebesbeziehung.

Während wir uns auf die Selbstständigkeit vorbereiten, lernen wir etwas über finanzielle Verantwortung. Wir nehmen zunächst vielleicht Jobs an, die nicht genau unserem Lebensziel entsprechen; stattdessen sind sie ein solider Übungsplatz, auf dem wir in das Erwachsenenalter übergehen.

Abhängig von unserer Erziehung nehmen wir eine Religion oder spirituellen Glauben an. Später treffen wir eine bewusste Entscheidung, ob wir diese Praktiken fortsetzen, Veränderungen an ihnen vornehmen oder eine neue spirituelle Richtung wählen.

Diese ganze Beschreibung ist sehr grob skizziert, eine allgemeine Übersicht über die gängigsten Schritte vom Kind zum Erwachsenen. Aber ich frage dich: An welchem Punkt auf dieser Reise lernen wir, wie wir uns mit unserem besten Selbst verbinden können?

Schulen lehren uns diese Fähigkeit nicht, unsere Eltern wahrscheinlich auch nicht, da sie selbst möglicherweise nicht mit ihrem besten Selbst in Verbindung stehen, und selbst wenn sie es tun, dann vielleicht nicht durchgängig. Unsere Freunde haben sicherlich ebenfalls nicht die Mittel dazu. Deshalb stellen die meisten von uns früher oder später fest, dass sich bestimmte Aspekte des eigenen Lebens einfach merkwürdig anfühlen. Wir können es nicht vollständig benennen, aber wir wissen, dass etwas nicht ganz richtig ist. Das Problem? Wir sind nicht ganz wir selbst in dem einen oder anderen Lebensbereich.

Wir stecken mitten im Leben, und durch unsere Erfahrungen definieren wir, wer wir sind oder wer wir *glauben* zu sein. Einige Ereignisse helfen uns, unsere Authentizität zu festigen, andere bringen uns davon ab. Zum Beispiel können wir eine Leidenschaft für ehrenamtliche Tätigkeiten in einem bestimmten Bereich entdecken, was eine an sich lohnende Aktivität ist, die dazu dienen soll, einige der besten Eigenschaften unseres besten Selbst zu festigen, wie etwa Großzügigkeit und Altruismus. Es kann aber auch sein, dass wir irgendeine Art von Missbrauch oder Vernachlässigung erleben und dadurch negative Ansichten von uns selbst bilden – das kann uns weiter von unserem besten Selbst entfernen. Wir können sogar anfangen, falsche Ansichten über uns selbst und die Welt um uns herum zu bilden. Unser Verstand ist wie eine

Kamera, die unser Leben beobachtet, und wir machen Bilder von bedeutenden Momenten. Diese Momente erzeugen unterschiedliche Gedanken und Gefühle, die wir dann an Erinnerungen koppeln. Einige sind wichtig; sie stechen heraus. Andere, von denen wir uns wünschen, dass sie nie existiert hätten, tauchen manchmal in den Zeiten in unseren Köpfen wieder auf, in denen wir es am wenigsten erwartet hätten.

Wenn du dich auf diese Odyssee der Selbstfindung begibst, möchte ich, dass du im Hinterkopf behältst, dass du, egal was du in deinem Leben erreichen willst, die Werkzeuge in diesem Buch einsetzen kannst, um dies umzusetzen. Obwohl wir alle einzigartig sind, ebenso wie unsere Wege und unsere Ziele alle einzigartig sind, glaube ich, dass es einige universelle Werkzeuge und Konzepte gibt, die uns helfen werden, dorthin zu gelangen, wo wir hinwollen. Besonders heutzutage bewegen wir uns in einer Welt, die es liebt, uns zu sagen, wer wir sein sollen: von dem, was wir anziehen sollen, bis hin zu dem, was wir essen sollen, woran wir politisch glauben, wie wir uns der Welt präsentieren sollen und sogar, was wir uns vom Leben wünschen sollen – aber das ist alles Humbug! Das sind alles Entscheidungen, die du für dich selbst treffen solltest, basierend darauf, was mit dem, was du wirklich bist, übereinstimmt. Viele gesellschaftliche »Regeln« gelten einfach nicht für uns als Individuen, und wenn wir all unsere Energie darauf verwenden, zu versuchen, so zu sein, zu handeln und zu reden, wie die Gesellschaft es will, verschwenden wir bloß Zeit, die wir damit verbringen könnten, unser bestes Selbst zu entdecken und uns mit ihm zu verbinden.

Der Reiz dieses Buches besteht darin, dass es dir helfen wird, herauszufinden, welche Bereiche du in deinem Leben verbessern musst und wie du das tun kannst, wenn du dich dafür entscheidest. Auf meinem eigenen Lebensweg habe ich entdeckt, dass ich leidenschaftlich daran interessiert bin, Menschen zu helfen, ihr bestes Selbst zu entwickeln. Das ist es, was mich jeden Tag antreibt. Ich habe festgestellt, dass die größten Herausforderungen im Leben der Menschen dann auftreten, wenn das Leben, das sie führen, nicht mit dem übereinstimmt, wer sie wirklich sind. Das mag allzu simpel klingen, aber ich habe es immer wieder als zutreffend erlebt. Ich kam kürzlich an einen Punkt in meiner Karriere, an dem ich wusste, dass ich alles in Buchform bringen wollte, was ich in den vergangenen Jahren darüber gelernt habe, wie wir konsequent mit unserem besten Selbst leben. Mein Ziel ist schlicht und ein-

fach, dir einen Leitfaden zu geben, der dir hilft, Probleme zu lösen und in deinem Leben zu wachsen, und zwar ausgehend von dem Punkt in dir, der dein bestes Selbst birgt.

Ganz gleich, wo du anfängst, dieses Buch kann dir helfen, dein Leben auf kraftvolle, sogar unerwartete Weise zu verbessern. Du könntest an deinem tiefsten Punkt beginnen – vielleicht bist du gerade dabei, dich einigen deiner größten Herausforderungen zu stellen –, dieses Buch kann dir helfen, deinen Weg zu finden, die andere Seite des Ufers zu erreichen und dich stärker zu fühlen als je zuvor. Oder du hast vielleicht das Gefühl, dass du dich im Moment treiben lässt, als wäre das Leben gerade mal akzeptabel, aber tief in dir drin weißt du, dass du mehr willst und mehr verdienst. Dieses Buch kann dir helfen, dein Ziel zu entdecken oder wieder neu zu entdecken, und es kann dich auf ungeahnte Weise antreiben. Es könnte sogar sein, dass sich dein Leben insgesamt ziemlich gut anfühlt, aber du nur ein Problem hast, von dem du weißt, dass es deine Aufmerksamkeit benötigt, doch du hast einfach noch nicht den richtigen Weg gefunden, es anzugehen. Dieses Buch kann dir darüber Klarheit verschaffen, sodass du dieses Problem sowohl angehen als auch effektiv lösen kannst. Ob du nun hoffst, dass du ...

- bessere Freunde findest,
- deine Beziehung zu dir selbst in Bezug auf den inneren Dialog und das Verständnis für dich selbst verbesserst,
- deiner Gesundheit auf sinnvolle Weise Priorität gibst,
- dich stärker in deinem Leben weiterentwickelst, indem du dein Wissen oder dein Verständnis für die Welt erweiterst,
- deine Beziehungen verbesserst,
- ein erfülltes Berufsleben hast,
- oder einen stärkeren Sinn für Spiritualität entwickelst,

... du *kannst* deine Ziele erreichen. Selbst wenn du dir noch nicht sicher bist, was du verändern willst, sondern lediglich weißt, dass du derzeit nicht dein ideales Leben führst, selbst dann können wir dein Ziel gemeinsam finden und dich dorthin bringen.

Wir alle wissen, dass das Leben unvorhersehbar ist. Da ich körperlich nicht anwesend sein kann, um als dein Ansprechpartner zu fungieren, wenn Probleme auftreten oder wenn neue Abschnitte in deinem Leben dein Ziel verändern, möchte ich sicherstellen, dass du eine klar definierte innere Stimme hast, die dich leiten kann. Du musst in der Lage sein, eine besonnene, kritisch durchdachte, logische und objektive Meinung anzubieten, wenn es hart auf hart kommt. Dazu verwenden wir das Modell des besten Selbst, das aus Übungen besteht, die ich über die Jahre mit meinen Klienten durchgeführt habe. Ob es sich nun um eine hochrangige Führungskraft handelt oder um jemanden, der nur darum kämpft, die Miete zahlen zu können – das Modell des besten Selbst funktioniert.

Es ist eine Methode, die dir hilft, dich selbst und die Menschen in deinem Leben zu beurteilen. Wir betrachten, was in deinem Leben gut funktioniert und was nicht, und zwar mit Blick auf sieben verschiedene Lebensbereiche oder Sphären, die dein ganzes Leben umfassen: soziale Kontakte, Privatleben, Gesundheit, Bildung und Erziehung, Beziehungen, Berufsleben und spirituelle Entwicklung. Und weil ich auch davon überzeugt bin, dass die Gruppe von Menschen, mit denen du dich in deinem Leben umgibst, sehr wichtig ist, werden wir auch einen realistischen und objektiven Blick auf diese Menschen werfen. Wir werden prüfen, welche dir mehr nutzen und bei wem du dich eher zurückziehen solltest. Dein innerer Kreis kann dein Schicksal bestimmen, ist also ein wichtiger Mosaikstein in dem Prozess.

Der Grund, warum das Modell des besten Selbst für so viele verschiedene Menschen funktioniert, ist, dass ich niemandem vorschreibe, wer er oder sie sein soll, sondern nur nahelege, dass man sich zu seinem besten Selbst entwickelt. Es gibt jedoch eine Handvoll Eigenschaften, die ich in all unseren besten Versionen von uns selbst als universell empfinde, und eine davon ist eine freundliche innere Stimme. In unserem Kern sind wir nicht dazu bestimmt, uns selbst oder anderen gegenüber kritisch zu sein. Zum Beispiel lehne ich die Vorstellung ab, dass Menschen, die andere schikanieren, »nur ehrlich sind«. Ich glaube, dass diese Individuen im Allgemeinen ihren eigenen Schmerz nach außen hin zum Ausdruck bringen, in Form von aggressivem Verhalten. Außerdem glaube ich, dass man, wenn man ein niedriges Selbstwertgefühl hat, nicht sein bestes Selbst sein kann. Wenn jemand von sich selbst wenig hält, ist das aus irgendeiner Art von Schmerz he-

raus entstanden. Ich glaube auch, dass wir in unserem Innersten grundsätzlich furchtlos, schamlos, ehrlich, tatkräftig, dankbar und frei sind.

Wir werden deine authentische innere Stimme finden, indem wir uns zuerst die Eigenschaften ansehen, die dir an dir selbst am besten gefallen. Dann, in Kapitel 2, werden wir uns ansehen, was ich als deine Charakterfehler bezeichnen möchte. Wir alle haben sie, und wir sprechen sie normalerweise erst an, wenn wir dazu gezwungen werden, oder wenn wir jemand anderem mit dem gleichen Problem begegnen. Wir kehren diese »Makel« gern unter den Teppich, aber wir werden etwas ganz Revolutionäres mit ihnen machen: Wir werden sie wieder ans Licht zerren – und sie zu deinem Vorteil einsetzen. In anderen Worten: Es sind überhaupt keine Makel oder Schwächen, es sind Facetten von dir, die wir nur anders einsetzen werden.

Sobald wir diese Aspekte unserer selbst identifiziert haben, werden wir ein wenig kreativ werden. Zusammen werden wir zwei (oder in einigen Fällen mehr– ich habe tatsächlich mehrere) sehr gut definierte Charaktere erstellen, die beide in dir existieren. Du kannst sie dir klassisch als »Engel und Teufel«, »Held und Antiheld« oder »Freund und Feind« vorstellen, was immer du willst – aber wir werden konkret werden, und du sollst ihnen Namen geben. Ich werde dich sogar bitten, sie zu zeichnen! Ich meine es sehr ernst, je detaillierter du deine Charaktere gestalten kannst, desto besser, denn dann weißt du, wer gerade das Sagen hat, wenn du dich auf bestimmte Weise verhältst oder bestimmte Gedanken oder Gefühle hegst.

Dieses ist eine starke und in hohem Grade wirkungsvolle Übung, also möchte ich sichergehen, dass du ihr deine volle Aufmerksamkeit schenkst. Außerdem macht sie Spaß!

DIE MACHT DES TAGEBUCHSCHREIBENS

Oft höre ich Leute sagen, dass sie sich wünschen, sie hätten mehr Zeit, ein Tagebuch zu führen. Nun, jetzt ist es an der Zeit, damit zu beginnen! Da du in diesem Buch gebeten wirst, eine Menge Selbstbeobachtung durch das Schreiben durchzuführen, empfehle ich dir nachdrücklich, ein Tagebuch zu kaufen, in das du gerne schreibst, oder dir eine Tagebuch-App aufs Handy zu laden, wenn du das bevorzugst. Das Material, das du aufschreiben wirst, wird dir jetzt und in Zukunft nützlich sein! Du kannst jederzeit darauf zurück-

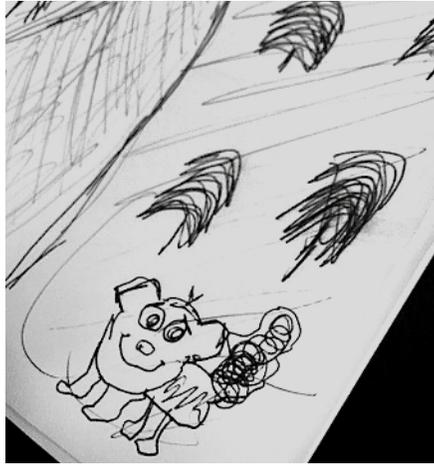
greifen, wenn du dich treiben lässt, du vor einer großen Lebensentscheidung stehst oder du einfach nur deine neu gefundene Verbindung zur besten Version deiner selbst aufrechterhalten möchtest.

Eine Geschichte, die mir immer in den Sinn kommt, wenn ich an diesen Prozess denke, handelt von einem berühmten Musiker, mit dem ich vor Jahren gearbeitet habe. Dieser Superstar ist einer der großzügigsten, freundlichsten, lustigsten und intelligentesten Menschen, mit denen ich je das Vergnügen hatte, zusammenzuarbeiten. Und außerdem ist er ein unglaublich talentierter Sänger und Entertainer. Eines Tages bekam ich einen Anruf von seinem Manager, der mich bat, ihn in New York zu besuchen. Ich hatte ihn eine Weile nicht gesehen, aber als wir zusammenkamen, bemerkte ich, dass er ein ganz anderer Mensch war als bei unserer vorherigen Begegnung.

Er war der Frontmann und Leadsänger einer Band gewesen. Er war der Liebling der Frauen, die Männer wollten sein wie er, und es gab eine Zeit, da war er der Superstar schlechthin. Aber der Mann, den ich an diesem Tag sah, war nicht der feurig temperamentvolle Typ, den ich kennengelernt hatte. Sein Team erklärte mir, dass er seit dem Ende der Band im Grunde genommen »auf der Stelle trete«. Er hatte verschiedene Projekte angeboten bekommen, eines davon in Angriff genommen, aber plötzlich beschlossen, es nicht fortzuführen. Er kämpfte damit, seine Identität neu zu definieren, da er jetzt ein Solokünstler war. Er musste sich ganz neu erfinden, weil sein früheres Selbstbild vollkommen von seiner Rolle in der Band bestimmt worden war.

Wir machten uns direkt an die Arbeit und begannen eine Liste aller Gefühle zu erstellen, die er derzeit empfand. Er benutzte Worte wie *deprimiert, unsicher, misstrauisch, düster*. Als ich ihn bat, seinem Antihelden einen Namen zu geben, dauerte es nicht lange, bis er »Minus« erfand. Er erklärte mir, dass Minus gerade alle Energie direkt aus diesem Raum sauge. Ich fragte ihn, wie oft Minus den Ton in seinem Leben angebe, und er antwortete, es seien ungefähr 80 Prozent der Zeit.

Dann sprachen wir über sein bestes Selbst, das er »Ralph« nannte. Als wir anfangen, die Details um Ralph herum zu präzisieren, wurde mein Klient sichtbar selbstbewusster. Er erklärte, dass Ralph ein Eichhörnchen sei. Das ist das Bild, das er von Ralph gezeichnet hat:



Niedlich, nicht wahr? Je mehr Ralph Gestalt annahm, desto klarer wurde es meinem Klienten, dass er Ralph statt Minus den Ton angeben lassen sollte. Natürlich ließ sich das nicht von jetzt auf gleich ändern – wir mussten ganz schön in die Tiefe gehen, um herauszufinden, wer Ralph wirklich in seinem Inneren war. Aber mein Klient begriff schnell, dass er sich jederzeit mit Ralph, den er als seinen allerbesten Freund zu betrachten begann, beratschlagen konnte, um stärker und selbstbewusster zu werden. Wenn Minus versuchte, einen Fuß in die Tür zu bekommen, konnte er Ralph auffordern, das Steuer zu übernehmen und Minus wieder zu verdrängen. Was für eine wirkungsvolle Methode!

Kurz nach unserer Zusammenarbeit schrieb mein Klient einen Riesenhit, für den er mehrere Auszeichnungen erhielt. Wie du siehst, hat die Arbeit, die wir uns mit der Psyche eines Menschen machen, spürbare Auswirkungen auf die reale Welt. Das liegt daran, dass Gedanken dazu führen, dass man handelt und sich entsprechend verhält. Wenn man seine Gedanken selbst bestimmen kann, gehen daraus entsprechende Verhaltensweisen hervor. Als mein Klient Ralph das Kommando übergeben hatte, schob er die negativen Gedanken, Gefühle und falschen Überzeugungen, die Minus zu Tage gefördert und verstärkt hatte, einfach beiseite. Er achtete nicht mehr auf das Gezeter von Minus und konzentrierte sich auf das Selbstvertrauen, das Ralph ihm gab. Das Ergebnis waren ebenso bedeutungs- wie kraftvolle musikalische Kom-

positionen, die bei den Hörern gut ankamen, weil sie ihren Ursprung bei einem Künstler hatten, der ganz bei sich selbst war.

Natürlich will ich damit nicht behaupten, dass du es am Ende dieser Übung in die Top-100-Singlecharts schaffen wirst. Aber ich sage, dass diese einflussreiche Übung dir helfen kann, dich neu zu erfinden oder dir den Weg zurück zu deinem wahren Selbst zu bahnen, den du unterwegs vielleicht aus den Augen verloren hast.

DEINE EINZIGARTIGE ERFAHRUNG

Es gibt kein Patentrezept, wie man am besten mit diesem Buch arbeitet. Du bist auf einer Entdeckungsreise, und was zählt, ist, dass du neugierig, ehrlich, offen, bereitwillig und konzentriert auf diesem Weg bleibst. Dieses Buch funktioniert nur, wenn du damit arbeitest, also arbeite damit, denn du bist es wert! Wenn du dieses Buch bloß passiv liest, wirst du nicht alles herausholen können, was du verdienst. Beantworte die Fragen, mache die Übungen, gehe tief in dich und es wird sich auszahlen.

Dies ist auch die Art von Buch, auf die du in Zukunft wieder zurückgreifen kannst, je nachdem, was in deinem Leben ansteht, und ich garantiere dir, dass du zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen wirst. Da du dich auf deiner Reise ständig weiterentwickelst, kannst du das Modell des besten Selbst jederzeit in deinem Leben anwenden.

NOTIERE DEINE EIGENSCHAFTEN

Nun bist du an der Reihe, alle deine besten Eigenschaften oder Charakterzüge aufzuschreiben, die sich für dich authentisch anfühlen. Während du über diese Eigenschaften nachdenkst, versetze dich in verschiedene Szenarien und frage dich, worin du dich hervortust. Alle Eigenschaften sollten positiver Natur sein. Später wirst du sehen und verstehen, dass all diese Qualitäten deinem besten Selbst entstammen, welches ich manchmal auch als deine Authentizität, dein wahres Ich oder dein authentisches Selbst bezeichnen werde – alle Begriffe bezeichnen dasselbe: das eigentliche Wesen deiner selbst. Ich hatte viele Klienten und Freunde, die einen »Aha-Moment« erlebten, als sie begriffen, dass ihre negativen Eigenschaften nicht wirklich ein Teil ihrer selbst

sind – diese sind nur flüchtige Gefühle. Tief in unserem Inneren sind wir alle gut.

Hier sind einige Beispiele für Fragen, die du dir stellen könntest, um diesen Prozess in Gang zu bringen, aber wenn sie dich nicht wirklich ansprechen, ignoriere sie einfach. Ich werfe nur ein paar Ideen in den Raum, um dich zu inspirieren.

- Hast du Mitgefühl mit dir selbst und anderen?
- Bist du optimistisch und siehst immer nur die positive Seite oder das Gute in allem?
- Verzeihst du denjenigen, die versucht haben, dich zu verletzen?
- Hast du den Mut, dich für dich selbst oder andere einzusetzen?
- Bist du fantasievoll und schaust oft über den Tellerrand hinaus?
- Verhältst du dich freundlich gegenüber anderen, auch wenn niemand zusieht?
- Bist du bei der Arbeit effizient?
- Halten die Leute dich für einen treuen Freund und/oder Vertrauten?
- Gehst du liebevoll mit deinen Kindern um?
- Bist du kreativ und bringst du deine Kreativität oft zum Ausdruck?
- Hebst du Müll auf, wenn du welchen auf der Straße siehst?
- Versuchst du, Konflikte zu lösen, wenn sie auftreten?

Hier ist eine Liste von positiven Eigenschaften, die du in Betracht ziehen könntest. Du kannst diejenigen einkreisen, die auf dich zutreffen oder sie zu deiner eigenen Liste hinzufügen.

achtsam	anmutig	aufgeschlossen	autark
akademisch	anregend	aufgeweckt	authentisch
aktiv	anständig	aufmerksam	barmherzig
altruistisch	attraktiv	ausgeglichen	beliebt

bescheiden	euphorisch	hilfsbereit	mutig
beschützerisch	fähig	hinreißend	nachdenklich
besonnen	fair	humorvoll	nüchtern
bester Laune	fantasievoll	idealistisch	nützlich
bewundernswert	farbenfroh	ideenreich	objektiv
brillant	fleißig	im Einklang mit sich	offen
charakterstark	flexibel	innovativ	optimistisch
charmant	frei	inspirierend	ordentlich
clever	freundlich	inspiriert	ordnungsliebend
cool	freundliche innere	intelligent	organisiert
dankbar	Stimme	intuitiv	patriotisch
demütig	friedlich	kameradschaftlich	pflichtbewusst
didaktisch	fröhlich	klaglos	positiv
direkt	führend	klar denkend	pragmatisch
diskret	furchtlos	klug	praktisch veranlagt
diszipliniert	fürsorglich	kompetent	präzise
dynamisch	gastfreundlich	konstruktiv	prinzipientreu
effizient	gebildet	konventionell	produktiv
ehrenhaft	geduldig	konzentriert	pünktlich
ehrfurchtsvoll	genügsam	kooperativ	raffiniert
ehrlich	gepflegt	kreativ	rational
ehrwürdig	geschickt	kühn	reaktionsstark
einfühlsam	gesellig	kultiviert	realistisch
einladend	gesund	lebenslustig	redengewandt
einnehmend	gewissenhaft	lebhaft	reif
elegant	glücklich	leidenschaftlich	respektvoll
eloquent	glückselig	leistungsfähig	ritterlich
energisch	goldig	leistungsorientiert	romantisch
engagiert	großartig	lernbegierig	rücksichtsvoll
enthusiastisch	großherzig	liebervoll	ruhig
entscheidungsfreudig	großzügig	logisch denkend	sachverständig
entspannt	gründlich	loyal	sanft
erfahren	gütig anderen	menschenfreundlich	sauber
erfinderisch	gegenüber	lich	scharfsinnig
erfüllt	gutmütig	menschlich	schnell
ernsthaft	harmlos	methodisch	selbstbewusst
ethisch	heldenhaft	mitfühlend	selbstlos
	herzlich	moralisch	selbstständig

sensibel	tolerant	verantwortungsvoll	weise
sicher	treu	vernünftig	weltgewandt
spirituell	überschwänglich	verrückt	wertschätzend
spontan	überzeugend	versiert	wertvoll
sportlich	umgänglich	versöhnlich	wohlhabend
standfest	umsichtig	verspielt	wohlwollend
stark	unabhängig	verständnisvoll	zärtlich
stoisch	unbestechlich	vertrauensvoll	zielgerichtet
stolz	undogmatisch	vertrauenswürdig	zielstrebig
stylish	unerschütterlich	vital	zufrieden
subtil	ungeteilt	vollkommen	zurechnungsfähig
sympathisch	ungezwungen	vorsichtig	zurückhaltend
talentiert	unternehmungs-	wachsam	zuverlässig
tatkräftig	lustig	warm	zuvorkommend
tiefgründig	unverblümt	warmherzig	

Schreibe alles, was du an dir als positive Eigenschaft empfindest, hier unten auf. Du kannst natürlich auch Eigenschaften wählen, die nicht in der Liste oben vorkommen.

Die Eigenschaften meines besten Selbst:

Es kann schwierig sein, unsere besten Eigenschaften aufzuschreiben, denn es ist ja nicht so, als würden wir viel Zeit damit verbringen, darüber nachzudenken, wie toll wir sind. Das entspricht nicht der menschlichen Natur. Wir neigen viel mehr dazu, uns selbst schlechtzumachen.

Doch hoffentlich wirst du am Ende dieses Buches alle deine besten Eigenschaften wirklich annehmen und anerkennen – es ist eine viel produktivere und vorausschauendere Tätigkeit!

Bald wirst du dich selbst objektiv betrachten, als ob du von außen in dich hineinblickst und dich wirklich selbst *erkennst*, vielleicht sogar zum ersten Mal. Du kannst vielleicht eine Vertrauensperson hinzuziehen, falls du eine hast, und um Hilfe für den Einstieg bitten. Wenn du das tust, stelle einfach sicher, dass diese Person keine eigenen Ziele verfolgt und nur will, dass du das Beste aus dir herausholst.



ÜBUNG: GESTALTE DEIN BESTES SELBST

Nutze nun die Liste der Eigenschaften, die du gerade aufgeschrieben hast, und suche dir diejenigen aus, die dir am besten an dir selbst gefallen. Diese werden dir helfen, dein bestes Selbst in die richtige Form zu bringen. Ich möchte mir hier einen Moment Zeit nehmen, um dich daran zu erinnern, dass diese Übung dir Spaß machen soll; du kannst sie eher humorvoll gestalten oder du kannst sie ernst nehmen. Je nachdem, wie du dich fühlst.

Diese Fragen können dir zum Start helfen:

Ist dein bestes Selbst:

- ein bestimmtes Geschlecht?
- ein Tier?
- eine mystische Kreatur? Oder eine weise Stimme in dir?
- eine Figur, die von einem Buch oder Film inspiriert wurde?

Hat dein bestes Selbst ein Motto oder einen Slogan?

Verhält sich dein bestes Selbst in einer bestimmten Weise, wenn jemand freundlich zu dir ist?

Verhält sich dein bestes Selbst in einer bestimmten Weise, wenn du dich bedroht fühlst?

Was hält dein bestes Selbst von dir?

Bewegt sich/geht/tanzt dein bestes Selbst auf eine bestimmte Art und Weise?

Welche ist die stärkste Eigenschaft deines besten Selbst?

Beschreibe hier dein bestes Selbst in aller Ausführlichkeit:

Ich werde dir jetzt ein wenig über mein bestes Selbst erzählen, einen Zauberer namens Merlin. Ich war schon immer ein Nerd, wenn es um Fantasy-Spiele ging. Seit Jahren spiele ich ein Rollenspiel namens »Magic: The Gathering«. In diesem Kartenspiel ist jeder ein Zauberer, und um zu gewinnen, muss man andere verzaubern. (Ich weiß, wie albern das klingt, aber es macht wirklich Spaß!) Meine Freunde und ich haben uns beim Spielen immer gegenseitig Namen gegeben. Ein Freund von mir war die Bestie, ein anderer war Gozar, der Torwächter. Für mich verkörpern Zauberer der fiktiven Welt Weisheit, Glauben und das Gute, das über das Böse siegt.

Inspiziert von meiner Vorliebe für dieses Spiel, ist mein bestes Selbst, Merlin, weise, freundlich, clever, liebevoll, klug, hat absolutes Vertrauen in das Wirken des Universums, glaubt, dass alles möglich ist, und handelt nie aus Eigennutz. Er ist ein cooler Typ, der seinen eigenen Takt vorgibt und sich keinen Fehltritt erlaubt. Er fühlt sich nie unsicher und hat keine Angst, dass er zu kurz kommen könnte. Er ist geduldig und mitfühlend, er akzeptiert sich selbst, wie er ist, und er glaubt immer an sich. Er hegt keinen Groll. Er bietet anderen vollständige Vergebung an, auch wenn sie im Unrecht waren.

Um zu solch einem guten Bild von seinem besten Selbst zu kommen, gibt es wohl keinen besseren Weg, als es zu zeichnen. Du kannst einen Füller, Kreide, Filzstifte oder Buntstifte benutzen, wie du willst. Ich habe ein Bild von Merlin gezeichnet, als ich diese Übung vor vielen Jahren zum ersten Mal gemacht habe, und im Gegensatz zu meinem negativen Selbst (dazu kommen wir als Nächstes) ist Merlin über die Jahre ziemlich gleich geblieben.

Es spielt keine Rolle, was du zeichnest, ich bin sehr stolz auf dich, dass du dir überhaupt die Mühe machst. Wir sind nicht alle geborene Künstler, wenn es also nicht viel mehr wird als ein Strichmännchen, ist das in Ordnung! Das Bild, das du in deinem Kopf hast, ist wahrscheinlich detaillierter als deine Zeichnung, und das ist es, was wichtig ist. Sicher kannst du dir vorstellen, wie die Leute mich angucken, wenn ich mit Führungskräften großer Unternehmen zusammensitze, und sie diese Übung machen lasse. Aber das Ergebnis ist die Sache immer wert.

Zeichne dein bestes Selbst hierhin:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw their 'best self'.