

ÜBUNG 12: SEI SELBST DEIN BESTER FREUND

WIE SIE SICH MUTIG INS GESICHT SEHEN
UND DABEI GUT ZU SICH SIND

ZEIT: 60 Minuten - 1 Wochenende
LEVEL: Fortgeschritten
ZIEL: Sich selbst wertschätzen
DOWNLOAD PDF: http://bit.ly/bester_Freund

Souveränität, Erfolg und Selbstvertrauen im Job und im Leben - wer will das nicht erreichen? Auch Manfred war lange auf der Suche. Doch immer hatten die Anforderungen von außen die höchste Priorität: zuerst der Verlag, dann die Redaktion, die Sendung, die finanzielle Sicherheit, die Konkurrenz ... Da war kein Raum für das, was ihm wirklich wichtig war. Mit Entschlossenheit und über alle Grenzen seiner Kraft hinaus hatte er versucht, das Team zu führen. Doch dabei hatte er zuerst einmal lernen müssen, sich selbst zu führen. Mit Vertrauen in die eigene Kraft, durch Augenhöhe mit seinem Team und immer wieder gute Entscheidungen fand er Klarheit und Akzeptanz bei dem besten Freund, den jeder von uns haben kann: sich selbst.

WIE IST DAS BEI IHNEN?

Haben Sie einen wirklich guten Freund?

Ein guter Freund kennt Sie in- und auswendig, weil Sie ihm vorbehaltlos vertrauen. Weil Sie ungeschminktes Feedback und eine Schulter zum Ausheulen bekommen, auch wenn Sie Mist gebaut haben. Ein bester Freund akzeptiert Sie, wie Sie sind, mit all Ihren Stärken und Macken. Er muss nicht alles gutheißen, was Sie tun. Aber er ist ein Mensch, der in schwierigen Zeiten für Sie da ist; der Sie ermutigt, wenn ein Berg an Aufgaben Sie zu überwältigen droht. Den Sie anrufen können, wenn es brennt. Im Notfall auch nachts. Mit einem solchen Freund teilen Sie verrückte Ideen und spinnen Träume. Sie feiern mit ihm, wenn etwas richtig gut gelungen ist. Er geht mit Ihnen durch Dick und Dünn.

Ein Freund hört zu und wertet nicht. Aus seiner Perspektive gibt er wertvolle Rückmeldungen darüber, wie er Sie sieht. Offen und immer wertschätzend sorgt er für Durchblick und Klarheit.

MUT ZUM GEDANKEN-EXPERIMENT

Solch einen Freund wünscht sich wohl jeder, doch nicht jeder hat ihn. Wie wäre es, wenn Sie Ihr bester Freund wären? Probieren Sie es jetzt gleich aus! Finden Sie einen Ort, an dem Sie eine Stunde mit sich allein sein können. Idealerweise mit einem Spiegel: Der in Ihrem Kleiderschrank. Ein Taschenspiegel tut es auch. Selbst die Fensterscheibe im Büro, in der sich Ihr Gesicht spiegelt, reicht. Die Hauptsache, Sie können sich immer wieder in die Augen schauen. Legen Sie Papier und Stift bereit - Sie werden interessante Entdeckungen machen.

SEI SELBST DEIN BESTER FREUND

Schauen Sie in den Spiegel. Nehmen Sie Blickkontakt zu der Person auf, die Ihnen dort begegnet. Wie schaut sie Sie an? Gleichgültig? Neugierig? Verwundert? Halten Sie den Blick und beobachten Sie, was geschieht. Lächelt Ihr Gegenüber Ihnen zu? Zieht er die Stirn in Falten? Versucht er immer wieder Ihrem Blick auszuweichen? Alles in Ordnung.

Gehen Sie nun die folgenden Fragen durch. Am besten Sie sprechen sie laut aus. Denken Sie dran: In der Gegenwart Ihres besten Freundes dürfen Sie offen und ungeschminkt über alles reden. Sie dürfen sich auch irritiert, verletztlich oder unvollkommen zeigen. Er wird Ihnen zuhören. Voller Neugier, Wohlwollen und Respekt wird er jede Antwort wertschätzend annehmen. Ganz gleich, was kommt.

Noch ein Hinweis: Die folgenden Fragen sind vielleicht nicht einfach oder bequem. Doch es lohnt sich, sie (endlich) einmal zu stellen und zu beantworten. Ihr Leben wird sich danach lebendiger anfühlen. Jetzt schauen Sie in den Spiegel und beginnen Ihren Dialog:

CHECK BEI DIR SELBST EIN

- 1 Wenn ich dir jetzt in die Augen schaue, dann entdecke ich ...
- 2 Wann warst du das letzte Mal mit dir verabredet?
- 3 Schau kurz zurück auf die letzten Monate. Welches waren die glücklichsten und welche die schwierigsten Momente? Warum?
- 4 Zurück ins Heute: Was magst du an dir am meisten?
- 5 Was willst du lieber nicht sehen? Was versteckst du vor dir selbst?
- 6 Was erwartest du von dir im Job, von deiner Gesundheit, in der Familie, mit Freunden...?
- 7 Wann hast du etwas gewagt, das auch hätte schief gehen können?
- 8 Welche deiner Grenzen kennst du? Welche willst du überschreiten? Welche bist du bereit zu akzeptieren?
- 9 Wann vertraust du dir zu hundert Prozent? Und wann nicht?
- 10 Wann hast du zum letzten Mal von Herzen über dich gelacht?
- 11 Wofür solltest du dich bei dir selbst bedanken?
- 12 Worüber hast du dich aufrichtig gefreut? Wie fühlte sich das an?
- 13 Was hast du dir selbst noch immer nicht vergeben?
- 14 In welchen Momenten bist du dir selbst besonders nah?
- 15 Magst du dich als Mensch? Akzeptierst du dich wie du bist? Woran machst du das fest?
- 16 Bist du bereit, Frieden zu schließen mit allem, was du tust und bist? Falls (noch) nicht: Was fehlt Dir dazu ?
- 17 Worauf bist du neugierig? Was wüsstest du gerne von dir, hast es dich aber noch nie gefragt?

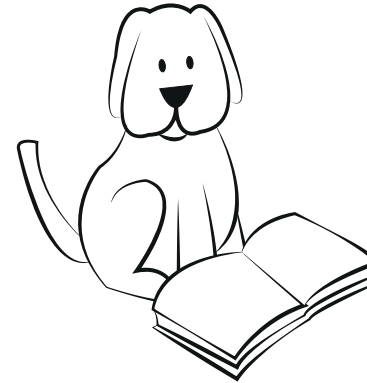
GUT GEMACHT

Auf welche Fragen hatten Sie spontan eine Antwort? Welche irritierten Sie? Gibt es Fragen, die Sie ablehnen? Wenn ja, dann lohnt es sich meist genauer hinzuschauen, denn hier liegt Ihr größtes Erkenntnispotential! Bei welchen Fragen brauchten Sie etwas mehr Zeit? Wenn Sie nach einer Stunde immer noch keine Antworten haben, grübeln Sie nicht weiter. Laden Sie unter http://bit.ly/bester_Freund_Karten die Fragen als PDF herunter. Drucken und schneiden Sie sie aus, nehmen Sie sie in Ihrem Geldbeutel mit und bewegen Sie die Frage in Ihrem Kopf bis sich die Antworten von selbst einstellen.

Ja, Klarheit verlangt Mut und Offenheit, denn hinzusehen ist nicht immer angenehm. Neue Erkenntnisse können unbequeme Konsequenzen und Enttäuschungen mitbringen. Wenn man etwa erkennt, dass man sich überschätzt hat. Oder wenn man einsieht, dass der Ärger über einen Anderen eigentlich der Ärger über sich selbst ist. Klarheit braucht die Erlaubnis, Ihren Inneren Kritiker schätzen zu lernen. Häufig offenbaren erst der Schmerz, Ärger, die Scham oder Schuld vergrabene Träume und die Dinge, die Ihnen wirklich wichtig sind.

Der Mut zur Klarheit bringt aber auch eine Belohnung mit sich, denn durch sie können wir unsere persönliche Geschichte weiterschreiben, ihr eine neue Richtung geben. Schließlich sind wir der einzige Mensch, mit dem wir es ein Leben lang aushalten müssen - und dürfen. Schieben Sie es also nicht auf die lange Bank. Jeder Tag bietet Ihnen von neuem die Chance, Ihr bester Freund zu sein.

Übrigens: Was halten Sie davon, sich diese Fragen ab jetzt einmal im Jahr zu stellen? Verabreden Sie sich am besten gleich für das nächste Mal mit sich selbst. Tragen Sie es jetzt in Ihren Kalender ein.



BELLAS HINT

Neulich ging ich durch eine Tür und blieb wie angewurzelt stehen: An der Wand gegenüber hing ein Spiegel und darüber ein Blatt, auf dem stand: „Das ist der Mensch, der für Dein Leben verantwortlich ist“. Ich denke, das gilt nicht nur für Menschen, aber die vergessen es eben leichter. Hängen Sie sich doch auch so einen Zettel über Ihren Spiegel!