

ES IST NIE ZU SPÄT ZU ENTSCHEIDEN, WER DU SEIN WILLST!

Im Verlaufe unseres Lebens erhalten wir durch eigene Erlebnisse, der Kultur in der wir aufwachsen, aber auch durch Zuschreibungen anderer eine Vorstellung von derjenigen, die wir denken zu sein. Aber sind wir das wirklich oder lohnt es sich hier noch einmal genauer hinzuschauen? Wer möchte ich wirklich sein? Was gibt es für verschiedene Anteile in mir und welche möchte ich leben? Welche habe ich vielleicht einfach übernommen und lassen mich unwohl fühlen?

Es ist nie zu spät zu entscheiden, wer DU sein willst!

IN UNS WOHNEN VERSCHIEDENSTE PERSÖNLICHKEITSANTEILE: Vielleicht gibt es die abenteuerlustige und unerschrockene genauso wie diejenige die nicht gern vor großen Menschenmengen steht und redet. Oder die Antreiberin, die schnellstmöglich ans Ziel möchte und selten stehn bleibt, um zu genießen und vielleicht trifft dieser Teil auf ein trotziges Mädchen in uns, dem das gar nicht gefällt?! Es ist vollkommen normal in uns verschiedene Anteile zu vereinen, die durchaus auch widersprüchlich sein können. Genau dies macht es jedoch nicht immer leicht mit sich im Einklang zu sein und zu wissen, was genau das Richtige für einem selbst ist.

Hier helfen Zeit zu reflektieren und Geduld mit sich selbst:

WAS SIND SÄTZE DIE ICH VIELLEICHT NUR ÜBERNOMMEN HABE, WEIL SIE JEMAND ÜBER MICH ODER ZU MIR GESAGT HAT?

WELCHE ANTEILE NEHME ICH WAHR, DIE NUR GANZ LEISE IN MIR KLINGEN?

WAS PASSIERT MIR IMMER WIEDER IN PARTNERSCHAFTEN, FREUNDSCHAFTEN ODER IM BERUF UND BELASTET MICH?

Das Gute ist, dass du es selbst in der Hand hast! DU KANNST DAS STEUER WIEDER ÜBERNEHMEN!

Um an diesen Punkt zu gelangen, kann es sinnvoll sein ein EGOGRAMM zu ERSTELLEN, um sich seiner VERSCHIEDENEN MITSPIELERINNEN BEWUSST ZU WERDEN. Was sind vielleicht übernommene Teile und wo finde ich in eher negativ besetzten Geschichten auch STÄRKEN von mir? Im nächsten Schritt kann dann eine BEWUSSTE UMWERTEILUNG deiner PERSÖNLICHKEITSANTEILE und VERÄNDERUNG deines SELBSTBILDES zum POSITIVEN statt finden:

- Welchen Anteilen möchte ich in welchen Situationen mehr Raum geben?
- Was möchte ich mich vielleicht mehr trauen?
- Es können neue und vor allem liebevolle Blickwinkel auf dein Leben eröffnet werden, die dir helfen deine Geschichte neu zu sehen und es dir einfacher machen deine Zukunft positiv zu gestalten.

Nur durch ein Bewusst-Machen, kannst du aus deinem unbewussten Verhaltensmuster ausbrechen und zu derjenigen werden, die du sein möchtest.

Gerne begleite ich dich hierbei!