

Authentizität

Zusammenfassung:

Authentizität und sich selbst treu bleiben spielen eine große Rolle beim großen Selbstbewusstsein.

Nur weil du willst, dass alle dich sympathisch finden und gut behandeln, solltest du nicht alles mit dir machen lassen, um das, was du von den Menschen willst, auch zu bekommen.

Die einfachste Art dies zu vermeiden ist, dann nett zu sein, wenn dir wirklich danach ist, und nicht dann, wenn du etwas von Leuten brauchst oder wenn es darum geht, Konflikte zu vermeiden. Sei authentisch und kein Schauspieler.

Du selbst hättest doch lieber einen Gesprächspartner, der auch eigene Meinungen hat und dir nicht in allem zustimmt. Wenn es andersrum wäre, wäre euer Gespräch innerhalb weniger Minuten vorbei, da es keine Diskussionspunkte mehr gäbe. Sobald du merkst, dein Gegenüber verhält sich auf eine Art, wie er meint, dir gefallen zu können, findest du dass er plötzlich nur noch aufgesetzt wirkt.

Denk dran: die Menschen in deiner Umgebung sollten dich für das lieben und schätzen, was du BIST und nicht für das was du für sie MACHST. Du wirst merken, sobald du ehrlich zu dir selbst und zu ihnen bist, werden sie dich als Person noch mehr schätzen und respektieren.

Übung:

Sei ehrlich: bei welchen Menschen hast du dich bis jetzt verstellt? Schreibe dir die Namen auf und ändere dein Verhalten gegenüber ihnen. Gehe es langsam an, damit sie sich nicht denken, "Was ist denn in sie/ihn gefahren?". Reflektiere, wie deren Reaktion dazu war und welche Probleme du mit deiner neu gewonnenen Authentizität lösen konntest und wie du dich dabei gefühlt hast.