

Echt sein heißt, sich selbst zu kennen

*Jede Veränderung beginnt mit einem Gedanken.
Hier sind sieben zu Authentizität.*

Sich selbst treu bleiben

1

Das klingt oft einfacher, als es ist. Jedoch beginnt Authentizität immer bei uns selbst. Wenn wir den eigenen Werten treu bleiben, zu unseren Überzeugungen – trotz äußerer Einflüsse – stehen und danach handeln. Authentische Menschen haben den Mut, etwas einzufordern und ihre Meinung zu äußern, auch wenn sie damit der Mehrheit widersprechen würden. Gegen den Strom zu schwimmen, setzt ein großes Selbstbewusstsein voraus.

Gesunde Grenzen setzen

Wir alle brauchen in unserem Leben Grenzen. Vor allem in unseren Beziehungen müssen wir Klarheit darüber schaffen, was wir akzeptabel finden und was nicht, womit wir leben und was wir nicht tolerieren können. Wir stellen oft unsere eigenen Bedürfnisse zurück, weil wir uns stets darüber Gedanken machen, ob wir andere Menschen damit verletzen oder vor den Kopf stoßen könnten. Doch das ist ein Trugschluss; Menschen fühlen sich vor allem wohl in der Gegenwart von denjenigen, die ein klares Ja oder Nein leben.

2

3

Die eigenen Stärken kennen und leben

Unsere einzigartigen Talente und Fähigkeiten sind ein klarer Hinweis auf unsere Bestimmung. Wenn wir herausfinden, wo diese Talente liegen, und sie gezielt fördern, haben wir mehr Selbstvertrauen, Spaß und Erfüllung. Beantworten Sie dazu folgende Fragen: Was können Sie besonders gut? Was zeichnet Sie aus und macht Sie einzigartig? Welche Fähigkeiten bewundern andere Menschen an Ihnen? Auf welchem Gebiet ist Ihr Wissensdurst unstillbar? Was waren bisher Ihre größten Erfolge?

75

WWW.HUMANRESOURCESMANAGER..

6

Bedingungslose Selbstannahme

Bedingungslose Selbstannahme bedeutet nicht, dass ich alles an mir gut finden muss – sie bedeutet vielmehr, zu dem, was da ist, Ja zu sagen. Selbstannahme ist das Gegenteil von Leistungsdruck, Zweifel und Selbstbetrug. Selbstannahme bedeutet, dass ich mir erlaube, alle meine Gefühle – auch die negativen – zu fühlen, und bereit bin, auch meine Schwächen anzuerkennen und meine Grenzen zu respektieren.

Klar und respektvoll kommunizieren

7

Uns ist häufig viel zu wenig bewusst, dass sich unsere Art zu sprechen und die Wahl unserer Worte auf uns selbst und unser Umfeld auswirken. Worte lassen Taten folgen oder lösen Taten aus. Das heißt: Wer etwas in Bewegung bringen will, sollte achtsam die richtigen Worte wählen. Authentische Menschen drücken sich aufrichtig, respektvoll und wertschätzend aus. Sie können auch andere Meinungen respektvoll akzeptieren und diese als Bereicherung empfinden.



Gabriele Wimmier ist Businesstrainerin, Rednerin, Coach und Buchautorin zu den Themen mentale Stärke und Persönlichkeitsentwicklung. Zuvor war sie als Führungskraft in Marketing und Vertrieb verschiedener Unternehmen tätig.



Begeisterung ausstrahlen

Viele üben eine Tätigkeit aus, die sie nicht begeistert, und funktionieren einfach nur im Alltagstrott. Anstatt Glück und Lebensfreude empfinden Menschen zunehmend innere Leere. Sie wissen zwar, was sie zu erfüllen haben, aber nicht mehr, was sie erfüllt. Nur wenn wir das tun, was uns begeistert und das Leben mit Sinn füllt, ist es möglich, über das Mittelmaß hinauszugehen und zu glänzen. Begeisterung setzt ungeahnte Kräfte frei und gibt auch in schwierigen Zeiten die Kraft, durchzuhalten.

Persönliche Innenschau

Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für eine Innenschau und stellen Sie sich folgende Fragen: Wo hadere ich noch mit mir selbst und/oder mit meiner Vergangenheit? Welche Lebensbereiche fühlen sich nicht mehr stimmig an? Wo soll ich eine Veränderung oder Kurskorrektur vornehmen? Diese Fragen sind essenziell für unser inneres Wachstum und unsere persönliche Entwicklung. Durch den inneren Dialog finden wir Stabilität tief in uns jenseits der äußeren Sicherheiten.

5

4