

Ein Geheimnis für dein Leben

Ein Geheimnis für dein Leben ist deine Fähigkeit zur Selbstreflexion.

Selbstreflexion ist die Fähigkeit des Menschen, über sich, sein Umfeld, seine Handlungen, Situationen im Alltag und den Sinn des Lebens nachzudenken.

Unsere Gesellschaft in Europa hat sich in den letzten tausenden von Jahren stetig weiterentwickelt. Und gleichzeitig stellen wir uns weiter dieselben Grundsatzfragen – nur auf einer höheren Bewusstseinsstufe.

Wir ringen mit den Begriffen von Glück, Freude, Gesundheit, Berufung und fragen uns, was der Sinn des Lebens ist. Diese Fragen haben sich bereits die Menschen in der Antike gestellt und die alten Philosophen haben diese verschriftlicht. Wie damals haben wir heute auf diese Fragen keine finalen Antworten, und doch wissen wir heute so vieles mehr.

Wachstum kannst du dir wie eine Wendeltreppe vorstellen.

Wir kreisen gefühlt immer um die gleichen Themen, doch wir entwickeln uns dabei stetig weiter. Wir stehen zwar am selben Punkt, doch weiter oben. Kennst du das Gefühl, dass du dich fragst, wo ein Thema plötzlich wieder herkommt, von dem du dachtest, du hättest es schon längst bearbeitet? Es ist zwar *gefühlt* dasselbe Thema, aber du antwortest mit deinem neuen Wissen anders darauf und erweiterst so deinen Erfahrungshorizont.

Jede Generation, Gesellschaft und Kultur hat ihre eigenen Themen, manche wiederholen sich, andere sind komplett neu. Und jede Generation baut auf den Erfahrungen und dem Wissen der vorherigen Generationen auf, entwickelt neue Antworten und erweitert somit die kollektiven Fähigkeiten.

So entsteht neues Bewusstsein und alles beginnt mit dir.

Wie lernen wir Selbstreflexion?

Personen, die in psychologischen Berufen arbeiten, lernen viel über das Verhalten der Menschen und können dieses Wissen für sich selbst anwenden. Für viele andere ist Selbstreflexion jedoch etwas, worauf sie irgendwann im Laufe ihres Lebens stoßen, weil sie in ihrem Alltag mit Situationen konfrontiert werden, die herausfordernd für sie sind.

- Wir stellen fest, dass uns manche Leute nicht mögen.

- Wir werden mit Niederlagen konfrontiert.
- Wir haben Probleme in Beziehungen, sei es in der Familie, mit Freunden oder in der Partnerschaft.
- Wir haben Auseinandersetzungen im Beruf mit Vorgesetzten oder Kolleginnen und Kollegen.
- Wir stehen unter starkem Stress und Druck.
- Wir erfahren Krankheit und Tod.
- Unsere finanziellen Möglichkeiten begrenzen uns.

Persönliche Lernfelder

Unsere Situationen im Alltag spiegeln unsere persönlichen Lernfelder wider.

Wir alle haben Stärken und Verbesserungspotentiale. Sie zu erkennen, an ihnen zu arbeiten und sie auf die nächste Stufe zu bringen, ist ein wesentlicher Schritt in Richtung zufriedenerem und glücklicherem Leben.

Dabei hilft es nicht, Probleme auf äußere Umstände oder andere Personen zu projizieren. Dadurch lösen sie sich nicht auf. Doch das Leben bietet uns immer wieder die Möglichkeit, uns unseren Themen zu stellen und an ihnen zu wachsen. Diesbezüglich ist das Leben so zuverlässig wie eine Schweizer Uhr. Und darum ist es ratsam, sich ihnen gleich zu stellen.

Also wenn sich dir das nächste Mal ein Thema zeigt, begrüßt du es am besten: „Hallo du, wo kommst du denn wieder her und was willst du mir zeigen?“

Und dann nimmst du die Situation an und gehst hindurch. Je öfter du das machst, umso mehr Raum schaffst du in dir durch deine neu gewonnene Klarheit. Altes kann gehen und schafft Platz für Neues!

Hilfreich dabei ist anzuerkennen, dass ein jeder von uns betroffen ist, nur hat jeder von uns andere Ausgangspositionen und Lernfelder. Sich mit den eigenen Themen auseinanderzusetzen, ist für jeden Einzelnen von uns schwer. Darum ist es auch unsinnig, neidvoll auf andere zu schauen. Ein jeder von uns hat seine Päckchen zu tragen. Egal in welchem Land wir geboren wurden und in welche Familie. Egal mit welchen finanziellen Rücklagen wir ausgestattet sind.

Je eher wir das verstehen, umso schneller können wir uns wieder unseren eigenen Themen zuwenden und nach Lösungen suchen. Denn für jedes Problem gibt es immer eine Lösung. Die Frage ist, bist du bereit?

Persönliches Lebensglück

Für dein persönliches Lebensglück ist es somit wesentlich, dass du dich mit deinen eigenen Themen auseinandersetzt, sie dir ansiehst und in die Lösung bringst. Je öfter du das tust, umso mehr hast du den Menschen um dich herum zu geben. Das ist paradox, aber im Flieger, wenn die Oxygenmasken fallen sollten, heißt es, erst kümmerst du dich um dich selbst und dann kannst du den Hilfsbedürftigeren um dir herum helfen.

Indem du an deinen Themen arbeitest, hilfst du anderen, veränderst du dein Umfeld und zahlst in die Gesellschaft ein.

Wenn du also nicht zufrieden bist, wie Dinge laufen, dann komme in die Handlung, denn alle Wege führen *durch dich*. Wenn du das erkannt hast, hast du den mächtigsten Schlüssel in der Hand, den du besitzen kannst. Du hast den Schlüssel zu deinem Leben und du kannst dich aufmachen, dein Leben zu *gestalten*.

Und merke dir, wer nicht selbst gestaltet, wird gestaltet.

Willst du zum Gestalter deines eigenen Lebens werden?

Dann sei es dir wert und komme *jetzt* in die Handlung!

→ [Melde dich zu meinem unverbindlichen monatlichen Newsletter an](#)