

SELBSTLIEBE & SELBSTFINDUNG **SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN** **POSITIVES DENKEN**

**Lerne Dich selbst zu lieben, stärke Dein
Selbstbewusstsein und gehe glücklich durchs Leben**



**Das
große
3 in 1
Buch**

KONSTANTIN STARKE

Konstantin Starke

Selbstliebe & Selbstfindung

| Selbstbewusstsein

stärken | positives Denken

Аннотация

Werde zu einer starken, erfolgreichen Persönlichkeit und genieße
Dein Leben

Mit diesem umfangreichen 3er Bundle erhältst Du sämtliches Wissen aus den drei Bestsellern «Glaube an Dich und liebe Dich – Selbstliebe & Selbstfindung», «Sei Dir selbst bewusst – Selbstbewusstsein stärken», sowie «Positives Denken – Der Weg zum Glücklichsein». Es bietet Dir ein Komplettpaket in ungekürzter Fassung, um Dein volles Potenzial ausüben zu können.

In dem 3 in 1 Bundle wirst Du erfahren,...

- wodurch unser Selbstbild geprägt wird und wie wir es verändern können.
- wie Du Dein Selbstwertgefühl steigern kannst.
- wie Du Vertrauen in Dich selbst gewinnst und dadurch erfolgreicher werden kannst.

- und lernst zu erkennen, dass Du wertvoll und liebeswert bist, unabhängig von Deinem Aussehen oder Deiner Leistung.
- was selbstbewusste Menschen ausmacht und mit welchen Übungen Du Dich selbst dazu entwickeln kannst.
- wie Du Dich unabhängig von den Meinungen anderer Menschen machst und Du lernst, dass Dein Glück von Dir abhängt.
- dass das Glück viele verschiedene Gesichter haben kann und es oftmals in unterschiedlichsten Gestalten daherkommt.
- wie Du Dein Traumleben führen und als die Person, die Du bist, zufrieden sein kannst.

In diesem Buch erfährst Du, wie Du Dich selbst finden kannst, um Dir über Deine Ziele klar zu werden und Deinen Fokus zu setzen. Du wirst erkennen, dass ein gesundes Selbstvertrauen nicht vorbestimmt, sondern für jeden erlernbar ist. Viele hilfreiche Gedankengänge und umsetzbare Übungen im Alltag unterstützen Dich bei einem liebevollen und achtsamen Umgang mit Dir selbst und verhelfen Dir dazu, Deine Selbstachtung zu entwickeln. Schließlich wirst Du Deine Augen öffnen und Deinen Verstand schärfen, damit Du das Leben nicht mehr so verbissen siehst und das Glück Dich finden kann. Denn das Glück ist näher als Du denkst, auch wenn Du es (bisher) nicht sehen kannst.

Ob Du eine sofortige Änderung anstrebst oder eine langfristige Persönlichkeitsentwicklung vornehmen möchtest – mittels dieses Komplettpakets entscheidest Du über die Intensität Deiner Veränderung und kannst Deine eigene Entwicklung beobachten.

Содержание

Der Unterschied, den der Glaube macht	15
Alles in Deinem Leben ist miteinander verwoben.	22
Sieh Deine Welt mit anderen Augen	28
Anforderungen der Eltern	41
6 praktische Wege, Kindern bedingungslose Liebe zu zeigen.	53
Entdecke Deine Leidenschaften	56
Finde Deine Bestimmung	58
Finde heraus, was Dich motiviert	60
Die besten Schritte Dich selbst zu finden	62
7 Schritte, um Dir Dein Traumleben möglich zu machen.	67
Ändere diese 7 Verhaltensweisen, die Dich an Deinem Traumleben hindern.	75
Конец ознакомительного фрагмента.	79

3 in 1 Ratgeber von Konstantin Starke aus folgenden Büchern:
“Glaube an Dich und liebe Dich –
Selbstliebe und Selbstfindung”

&

„Sei Dir SELBST bewusst -
Selbstbewusstsein stärken“

&

„Positives Denken – Der Weg zum Glücklichein“

1 Auflage

Copyright © 2022 – Konstantin Starke

Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt

Selbstliebe und Selbstfindung

Einleitung

Kapitel 1: Analysiere Dein Leben – die Antworten sind nicht
immer leicht zu verstehen

Der Unterschied, den der Glaube macht

Alles in Deinem Leben ist miteinander verwoben.

Sieh Deine Welt mit anderen Augen

Kapitel 2: Deine Selbstliebe und der Einfluss anderer
Menschen

Anforderungen der Eltern

6 praktische Wege, Kindern bedingungslose Liebe zu zeigen.

Kapitel 3: Wie Selbstfindung Dir hilft, Dein Leben zu
verbessern

Entdecke Deine Leidenschaften

Finde Deine Bestimmung

Finde heraus, was Dich motiviert

Die besten Schritte Dich selbst zu finden

Kapitel 4: Lebe Deine Träume und Deinen perfekten Tag in

Deinem Leben.

7 Schritte, um Dir Dein Traumleben möglich zu machen.

Ändere diese 7 Verhaltensweisen, die Dich an Deinem

Traumleben hindern.

Kapitel 5: Deine Standards im Leben entscheiden, wer Du

bist.

Wie Du Deine persönlichen Standards erkennst

Hohe Standards vs. niedrige Standards

Wie Du Deine persönlichen Standards anhebst

Die Werte in Deinem Leben

Wie Werte Dir helfen

Definiere Deine Werte

Deine Ausreden halten Dein bestes Selbst zurück.

Top 4 Ausreden, die Dich zurückhalten – und wie Du sie

überwinden kannst.

Fehler bringen Dich im Leben weiter

Kapitel 6: Erkenne Deine Sehnsüchte und verbringe Zeit mit
Dir selbst.

Die Bedeutung von Geduld im Leben

So kannst Du Geduld üben.

Kapitel 7: Deine Veränderung im Alltag. Jetzt ist der erste Tag

Deines neuen Lebens.

Organisiere und wäge Deine Wünsche ab

Der optimale Zeitpunkt für Deinen Neustart

12 wirkungsvolle Veränderungen als Fazit

Schlusswort

Selbstbewusstsein stärken

Rechtliches

Einführung: Warum möchte ich selbstbewusster sein?

1. Die Unterschiede zwischen Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein

2. Selbstvertrauen: Natur oder Pflege?

3. Deine Biologie ist nicht Dein Schicksal

4. Warum Selbstvertrauen wichtiger ist als viele Menschen denken

5. Die Selbstakzeptanz

Test zum Einschätzen des Selbstwertgefühls

Was macht eine Person mit genug Selbstbewusstsein aus?

6. Auswirkungen des Selbstbewusstseins bei Jugendlichen

7. Alltagsstrategien für ein starkes Selbstbewusstsein

Die Grundlage für Dein Selbstvertrauen

Realitätsverzerrung durch soziale Medien und Folgen auf Dein eigenes Wesen

8. An Dich selbst glauben

Was Du denkst, bist Du

9. Der Unterschied zwischen Selbstliebe und Selbstvertrauen

10. Selbstwertgefühl aufbauen und Deine Beziehungen

verbessern

11. Einflüsse auf das Selbstbewusstsein

Der Einfluss der Umgebung auf die Bildung von Selbstwertgefühl

Der Einfluss der Körpersprache auf das Selbstbewusstsein

Analyse Deiner eigenen Stärken und Schwächen

12. Die Bedeutung des Selbstvertrauens für Deinen Erfolg

13. Selbstbewusstsein und Karriereerfolg

14. In Deiner Partnerschaft selbstbewusst werden

15. Ich habe mein Selbstbewusstsein verloren: Wie bekomme ich es zurück?

Sofort mehr Selbstbewusstsein

Zusammenfassung

Anhang

Schlusswort

Rechtliches

Positives Denken

Einleitung

Die Phasen des Glücks

Selbstschutz – Selbstpflege

Das Glück finden – vielleicht gar nicht so schwer

Lebensglück

Übung: Führe ein Dankbarkeitstagebuch

Leben immer im Hier und Jetzt: Die Zukunft ist nicht garantiert

Übung für das Hier und Jetzt

Gesundheit als Glücksfaktor

Übungen und Anleitungen für die Gesundheit

Zufallsglück

Glück in der Liebe oder durch Liebe glücklich werden

Das Glück hat tausend Gesichter

Übung: Reflektion

Gib dem Glück eine Chance

Übung: Muster auflösen

Setze Dein Mindset auf positiv: Law of attraction

Übung für die Macht der Anziehung

Spreng die gesellschaftlichen Normen und Ketten

Übung: Veränderungen annehmen und zulassen

Glück finden in der Meditation: Den Flow zulassen

Übung: Meditation

Achtsamkeit: Auch hier wusste Buddha Bescheid

Das Glück ist auf jeden Fall eines: Deine Privatangelegenheit

Optimismus – Ein Garant für Glück

Ohne Beziehungen ist das Glück schwer zu finden

Macht Geld glücklich?

Finanzielle Unabhängigkeit

Was zählt ist die Gelassenheit

Übungen zur Gelassenheit

Ohne Entscheidungen gibt es kein Glück

Übung, um die Entscheidungsfreude zu steigern

Glück ist kein Dauerzustand

Selbstliebe: Nein, ich meine nicht Egoismus

Selbstliebe ist nur durch eine klare Selbstwahrnehmung möglich

Selbstfürsorge lernen

Verzeihen: Leicht gesagt – schwergetan: Unerlässlich für ein glückliches Leben

Übung: Verzeihen lernen

Übung: Der perfekte Tag

Liebe ist ein Garant für Glück

Negative Gedanken werden Dich nicht glücklich machen

Glücksblockaden auflösen

Übungen und Ideen für mehr Lebensfreude

Praxisteil: Das macht sofort glücklicher

Liebe das Leben – der Schlüssel, um glücklich zu sein.

Schlusswort

Rechtliches

Quellen

Glaube an Dich und liebe Dich – Selbstliebe und Selbstfindung

Wie Du mit dem Buch Selbstliebe Dein Selbstwertgefühl stärken & zu Dir finden kannst. Steigere Deinen Selbstwert, weil du es wert bist

1. Auflage

Copyright © 2021 – Konstantin Starke

Alle Rechte vorbehalten.

Einleitung

Selbstliebe ist der Schlüssel zu Deinem Wachstum und Deiner

Entwicklung. Selbstliebe erlaubt es Dir, toleranter gegenüber den Frustrationen des Lebens zu sein und ermöglicht es Dir, enge Verbindungen und eine attraktive Persönlichkeit zu schaffen. Selbstliebe ist der wichtigste Faktor, wenn Du ein glückliches und zufriedenes Leben führen willst.

Wir möchten uns eingehend damit befassen, wie sich Selbstliebe lernen lässt! Denn jeder ist in der Lage, sich selbst zu lieben. Es ist alles kein Hexenwerk. Einige glückliche Menschen haben die Selbstliebe zufällig in die Wiege gelegt bekommen. Andere wiederum haben sie bisher niemals und unter keinen Umständen kennengelernt. Doch tatsächlich und wahr ist, dass ausnahmslos jeder Mensch sich in der Tugend der Selbstliebe üben kann. Wie das genau funktioniert, werde ich Dir in diesem Buch erklären.

Denn Du hältst dieses neue Buch über Selbstliebe und Selbstfindung in Deinen Händen, weil Du Dir ein besseres Leben möchtest. Dieses Buch ist Dein Weggefährte in ein neues Leben voller eigener Anerkennung und Selbstliebe.

Auf diesem Weg wünsche ich Dir nun viel Vergnügen.

Kapitel 1: Analysiere Dein Leben – die Antworten sind nicht immer leicht zu verstehen

Die meisten Menschen sind nicht bereit, sich den Wahrheiten des Lebens zu stellen. Sie sind unfähig, sich ihren Ängsten zu stellen, sodass sie ein Leben als große Träumer aber als schwache Macher führen. Sie fühlen sich hoffnungslos, begrenzt, uninspiriert und haben nur wenige Schläge im Leben.

Die Wahrheit tut weh, aber indem Du sie umarmst, gibst Du Dir einen klaren Vorsprung, um gut zu planen. Du wirst nicht überrascht sein, wenn Dir das Leben Zitronen zuwirft.

Du kannst die lohnenden Ziele, die Du Dir gesetzt hast, weiter vorantreiben. Wenn Du weißt, was auf Dich zukommt, kannst Du kluge Handlungen einbauen, um den vollen Nutzen aus dem Leben zu ziehen. Du wirst den größten Erfolg in Deinem Leben ernten, wenn Du endlich weißt, wie Du reagieren kannst. Nur wenige Menschen können diese Wahrheiten willkommen heißen. Wenn Du offen bist für diese Weisheit, die Dir das Leben gibt, wird es Dir mehr wertvolle Möglichkeiten bieten, die für Dich vorbestimmt sind.

Eines der großen Geheimnisse der Psychologie ist die Epiphanie. Eine Epiphanie wird definiert als ein Moment der plötzlichen Offenbarung oder Einsicht. Aber wie solche Offenbarungen passieren und vor allem, warum sie passieren, weiß niemand. Aber dass Menschen berichten, ständig Epiphanien zu erleben, deutet darauf hin, dass das Verstehen auf verschiedenen Ebenen stattfindet, deren Wahrheit die meisten von uns schon erkennen. Das passiert immer dann, wenn wir einen Moment innehalten, um uns selbst zu reflektieren.

Zum Beispiel „wissen“ wir vielleicht auf einer Ebene, dass wir mit dem Rauchen oder Trinken aufhören sollten oder anfangen sollten, Sport zu treiben oder uns gesünder zu ernähren, aber wir tun es oft nicht. Es ist, als ob unser Verständnis manchmal nur

theoretisch bleibt, ohne die Kraft, unsere Gefühle zu verändern oder uns zu motivieren, unser Verhalten tatsächlich zu ändern.

Etwas mit dem Kopf zu verstehen bedeutet, es nur auf einer intellektuellen Ebene zu verstehen. Du magst in der Lage sein, nach einem solchen Verständnis zu handeln oder auch nicht. In Zeiten, in denen Dir keine Hindernisse im Weg stehen, kann es leicht sein, zu handeln. Zu anderen Zeiten, wenn auch nur ein kleines Hindernis auf Dich zukommt, kann Deine Fähigkeit, in Übereinstimmung mit Deinem Verständnis zu handeln, weit zurückbleiben.

Im Gegensatz dazu spricht der Buddhismus über das Verstehen „mit Deinem Leben“, was im Wesentlichen bedeutet, dass Du vollkommen an das glaubst, was Du verstehst – mehr noch, dass Du unfähig bist, es nicht zu glauben.

Stelle Dir mal folgendes vor: Keiner von uns glaubt, dass wir, wenn wir von einem hohen Gebäude springen, etwas anderes tun werden, als Selbstmord zu begehen. Unser Glaube an die Schwerkraft ist nicht nur ein intellektuelles Konstrukt. Wir glauben es mit unserem Leben. Stell Dir nun den Unterschied zwischen dem Glauben mit Deinem Kopf und dem Glauben mit Deinem Leben an Deine Fähigkeit zu führen vor. Die Person, die nur mit ihrem Kopf glaubt, dass sie andere führen kann, mag oberflächlich betrachtet fähig erscheinen, wenn die Dinge gut laufen, aber natürlich laufen die Dinge nicht immer gut.

Wenn die Entscheidungen einer solchen Person infrage gestellt werden, weil sie nicht fest an ihre Fähigkeit zu

führen glaubt, wird sie wahrscheinlich nicht nur an ihren Entscheidungen zweifeln, sondern auch an ihrer Fähigkeit, überhaupt Entscheidungen zu treffen. Wenn es in den eigenen Reihen zu Unstimmigkeiten kommt, kann es sein, dass ihr Bedürfnis, es allen recht zu machen, zum Vorschein kommt. Dabei ertappen sich diese Menschen wie sie Menschen oder Gruppen Zugeständnisse machen, ohne dass dies durch gute Prinzipien gerechtfertigt ist. Mit der Zeit wird ihr echter Mangel an Vertrauen in ihre Fähigkeit zu führen für die Menschen um sie herum durch ihre Handlungen offensichtlich. Wir sind alle Experten darin, uns gegenseitig zu lesen.

Konkretisiere dieses Beispiel mit jemandem, der wirklich glaubt, eine fähige Führungskraft zu sein. Eine solche Person kann ihre Fehler eingestehen, ohne in lähmende Selbstzweifel zu verfallen. Sie kann Bitten um eine unangemessene Sonderbehandlung widerstehen, die nicht gerechtfertigt ist, weil es nicht zu ihrer Vision von guter Führung passt und weil sie es aushalten kann, nicht gemocht zu werden. Andere mögen mit ihren Entscheidungen nicht einverstanden sein, ihre Vision missbilligen, aber selten ihre Fähigkeiten als Führungskraft infrage stellen. Der Grund dafür? Weil eine solche Person in der Lage ist, anderen zu zeigen, dass sie führen kann, weil sie mit ihrem Leben daran glaubt, dass sie es kann.

Der Unterschied, den der Glaube macht

Wir neigen dazu, auf diese beiden Typen von Menschen ganz unterschiedlich zu reagieren. Wenn eine Person uns zeigt, dass sie bestimmte Qualitäten mit ihren Handlungen (d. h. mit ihrem Leben) besitzt, anstatt sie uns zu erzählen, zeigt sie uns, dass sie eine Führungspersönlichkeit ist, die sich nicht manipulieren oder zum Opfer machen lässt. Die anderen neigen dann dazu, es nicht zu versuchen. Wenn sie uns diese Dinge auf verschiedene Art und Weise erzählen, weil sie das sein wollen, was sie behaupten zu sein, ohne es tatsächlich zu sein, reagieren wir eher auf die Wahrheit als auf die Fiktion, die sie versuchen zu verkünden.

Wenn wir respektiert und nicht zum Opfer gemacht werden wollen, um attraktiv und nicht abstoßend zu sein, müssen wir mit unserem Leben glauben, dass wir diese guten Dinge sind. „Fake it till you make it“ mag unter bestimmten Umständen einen gewissen Grad an Nützlichkeit haben, aber solange Du es nicht wirklich „schaffst“, wird Dein Kampf hauptsächlich darin bestehen, andere von Deinen Qualitäten zu überzeugen, anstatt diese Qualitäten für ihre angemessenen Zwecke einzusetzen.

Wenn Du also wirklich etwas an Dir ändern willst, um die Art und Weise zu ändern, wie andere auf Dich reagieren, musst Du Dein intellektuelles Verständnis dessen, was geändert werden muss, nur als einen ersten Schritt betrachten. Strebe danach, dass dieses intellektuelle Verständnis durchdringt, sodass Du es mit

Deinem Leben verstehst.

Anstatt Dich zum Beispiel auf eine effektivere Art und Weise zu konzentrieren, Deinen gemeinen Chef zu konfrontieren, konzentriere Dich darauf, jemand zu werden, dessen Leben Gemeinheiten ablehnt. Wenn Du Dir diese Art von Leben aneignest, wird die richtige Strategie offensichtlich und Dein Handeln fast unbewusst werden.

Wann immer wir mit irgendeinem Problem in unserem Leben feststecken, ist das erste, was wir normalerweise tun, irgendwo im Außen nach einer Lösung dafür zu suchen. Du fragst einen Freund oder ein Familienmitglied nach einer Lösung, Du suchst online danach, Du liest Bücher darüber und wenn das alles nicht reicht, gehst Du sogar zu einem Berater, um Hilfe zu bekommen. Es ist zwar nichts Falsches daran, sich Hilfe von anderen zu holen – vor allem von jemandem, der vielleicht ein ähnliches Problem wie Du hatte und Dir Zeit und Mühe bei der Suche nach einer Lösung ersparen kann – aber das Problem bei dieser Herangehensweise ist, dass Du, wenn Du Dich auf andere verlässt, um eine Lösung für Deine Probleme zu finden, nicht immer eine Lösung bekommst, die für Dich am besten funktioniert.

Was für jemand anderen funktioniert, der eine völlig andere Art zu denken und zu leben hat als Du, funktioniert vielleicht nicht so effektiv für Dich. Und selbst wenn es für Dich funktioniert, heißt das noch lange nicht, dass es die beste Lösung für Dein Problem ist.

Es kann einfach eine bessere Lösung um die Ecke sein, wenn Du nur danach suchst. Sich komplett auf andere zu verlassen, um die größten Probleme Deines Lebens zu lösen, ist eine faule Herangehensweise und wenn es das ist, was Du die ganze Zeit tust, wirst Du nie in der Lage sein, eine Lösung zu finden, die perfekt für Dich ist. Du wirst nicht einmal in der Lage sein, Dein eigenes wahres Potenzial zu erkennen, um die Probleme Deines Lebens zu verstehen und somit Dein wahres Potenzial, das Leben selbst zu verstehen.

Wenn Du selbst versagst, Dein eigenes Leben zu verstehen, wie soll es Dir dann gelingen, Deinen eigenen Lebenszweck herauszufinden oder was Du als Nächstes mit Deinem Leben tun sollst?

Zweifellos kannst Du viel aus den Fehlern, der Weisheit und den Erfahrungen anderer lernen, aber es gibt immer eine Grenze, die Du nicht überwinden kannst, wenn Du nicht versuchst, deinen eigenen Verstand, deine eigene Einsicht und deine eigene Erfahrung zu nutzen, um die Lösungen für deine Probleme herauszufinden.

Der Grund, warum wir die Antworten auf unsere Probleme in der Außenwelt suchen – sei es bei einem Freund, den wir schon die ganze Zeit kennen oder bei einem völlig Fremden im Internet – ist, dass wir uns daran gewöhnt haben, das Leben auf die leichte Schulter zu nehmen und nicht die ganze harte Arbeit machen wollen, die es braucht, um die Antwort für uns selbst herauszufinden.

Wir tun dies auch, weil es der sichere Ansatz zu sein scheint, um unsere Probleme zu lösen, da jemand anderes ihn bereits vor uns getestet und davon profitiert hat. Wir wollen keinen neuen Ansatz ausprobieren, da er uns zu riskant erscheint. Alles, was wir tun wollen, ist blind dem Weg zu folgen, den andere uns zeigen, ohne zu hinterfragen, ob dieser Weg uns zu einem dauerhaften Sieg über all unsere Probleme führen würde oder nicht.

Der bessere Ansatz, um Deine Probleme zu lösen, ist, zumindest zuerst einen ehrlichen und aufrichtigen Versuch zu unternehmen, Dein Problem zu verstehen und zu versuchen, selbst eine Lösung dafür zu finden.

Hier möchte ich klarstellen, dass es nicht immer schlecht für Dich ist, wenn Du Hilfe von anderen annimmst. Wenn Du also nicht Deinen Verstand benutzt, um eine Lösung selbst zu finden, dann kannst Du später auch nicht mit Deiner Erfahrung abgleichen, ob Du nun die beste Lösung gefunden hast. Das macht den Zweck zunichte, der Dir mit diesem immens mächtigen Gehirn gegeben wurde, damit Du es nutzen und für Dich selbst die Antworten auf all Deine Probleme verstehen kannst, basierend auf Deinem eigenen Denken und Deiner Erfahrung.

Sicherlich hat die Hilfe, die Du von anderen bekommst, auch ihren eigenen Wert und sie kann Dir manchmal eine Menge Arbeit, Zeit und Stress ersparen. Der beste Weg, diese Hilfe zu nutzen, besteht darin, ihr nicht blind zu folgen, sondern

Deinen eigenen Verstand zu nutzen, um die Wahrheit hinter dem Gesagten zu bewerten.

Sollest Du mit der Antwort nicht zufrieden sein, dann zögere niemals die Lösung für Dich selbst herauszufinden, egal wie schwer oder wie riesig Dir Deine Probleme erscheinen.

Manchmal wirst Du überrascht sein, dass Du selbst in der Lage bist, die perfekte Lösung für Deine Probleme zu finden, die für Dich am besten funktioniert.

Es kann jedoch viel länger dauern die Antwort für Dich selbst herauszufinden, als sie von jemand anderem zu bekommen. Aber sobald Du die Antwort selbst herausgefunden hast, wirst Du sehen, wie perfekt sie für Dich funktioniert und wie viel größer Dein Verständnis ist. Das gilt sowohl für das Problem als auch für die Lösung und das alles in so viel Tiefe, mit so viel Klarheit verstanden wurde, dass Du Dein Problem ein für alle Mal gelöst hast. Und dann wird Dich dieses Problem nie wieder belästigen. Und genau wie alles andere im Leben gilt dies auch für Deine eigene Praxis der Selbstliebe und Meditation und auch für das Verstehen Deines eigenen Lebenszwecks und für das vollständige Verständnis des Lebens selbst.

Egal, zu wem Du aufschaust, um Deine Probleme zu lösen – wie weise oder erfahren die anderen Menschen sind, wie viel sie selbst studiert oder meditiert haben, wie alt oder jung sie sind, wie berühmt oder wie viele Anhänger sie haben, wie traditionell oder wie neu ihre Praxis ist, wie großartig oder göttlich sie Dir erscheinen, wie freundlich oder mitfühlend oder selbstlos sie Dir

vorkommen – akzeptiere nichts von irgendjemandem, wenn es Dir nicht auf der Grundlage Deines eigenen Verständnisses gültig erscheint.

Sobald Du Dir angewöhnt hast, Deine Probleme selbst zu verstehen, fängst Du an, im Leben zu wachsen und bedeutsame Fortschritte zu machen, um die Wahrheit über Dich selbst zu verstehen, die Wahrheit über Dein eigenes Leben und wie Du es leben sollst. Mit der Zeit entdeckst Du, dass Du Dich nicht mehr so sehr auf andere verlässt, um Deine Probleme für Dich zu lösen, wie Du es früher getan hast. Du bist in der Lage, auch alleine gut zurechtzukommen. Wenn Du so weitermachst, wirst Du sogar feststellen, dass Du keinen Lehrer im Leben oder irgendjemand anderen im Leben brauchst, der Dich im Leben weiterführt. Du bist in der Lage, die Antworten auf all Deine Probleme direkt aus Dir selbst herauszubekommen – eine Antwort, die nur für Dich bestimmt ist, basierend darauf, wer Du bist und was Du sein möchtest (und nicht basierend auf dem Leben von irgendjemand anderem oder darauf, wer sie sind oder was sie sein wollen). Wenn dies geschieht, wirst Du wirklich unabhängig sein. Du wirst wirklich frei und in der Lage sein, Dir Deinen eigenen Weg im Leben zu bahnen – den Du selbst entdeckt hast – und ihn dann zu gehen.

Das ist der Moment, in dem Du selbst Dein eigener Lehrer, Dein eigener Meister wirst und in der Lage bist, alles, was Du über das Leben lernen musst, von Dir selbst zu lernen.

Und alles beginnt mit dem einfachen Akt des

Versuchs, die Antworten auf Deine Probleme für Dich selbst zu finden.

Alles in Deinem Leben ist miteinander verwoben.

Jede Sache hat eine Auswirkung auf einen anderen Aspekt oder hängt zumindest von dieser Sache ab. Alles und jeder ist miteinander verbunden, voneinander abhängig und aufeinander bezogen. Wir sind Teil eines natürlichen und sozialen Netzes des Lebens, das uns unterstützt und erhält. Wir sind mit der Natur verbunden und abhängig von ihr für die Dinge, die wir brauchen, um uns am Leben zu erhalten. Wir sind auch mit unserer Familie, unseren Freunden und unserer Gemeinschaft verbunden. Wir sind in vielerlei Hinsicht von anderen abhängig und sie sind auch von uns abhängig. Wir brauchen andere; andere brauchen uns.

Wir schätzen unsere Familie und Freunde. Sie teilen unsere guten Zeiten und schlechten Zeiten. Sie kümmern sich um uns und unterstützen uns, wenn wir Hilfe brauchen, wenn wir traurig oder verletzt sind, oder nicht in der Lage sind, Dinge alleine zu tun. Weise Menschen haben Freundschaft schon immer als sehr wichtig für das menschliche Glück angesehen. Ohne Freunde sind wir auf uns allein gestellt und das Leben ist schwieriger und weniger erfreulich.

Unser Glück und das Glück der anderen sind also miteinander verbunden. Wenn wir zum Glück der anderen beitragen, sind wir auch glücklicher. Wir profitieren, wenn wir Dinge tun, die anderen nützen. Gedanken, Worte und Handlungen, die aus dem

Bewusstsein unserer Verbundenheit fließen, werden dem Glück für uns selbst und für andere förderlich sein.

Neben dem VERSTÄNDNIS, dass wir verbunden sind, können wir auch ein GEFÜHL haben, verbunden zu sein. Sich verbunden zu fühlen, kann ein positives Gefühl sein, das uns dazu bringt, mit Wohlwollen für andere zu handeln. Sich getrennt oder allein zu fühlen ist ein unglückliches Gefühl. Der Mensch ist ein soziales Wesen – wir mögen das Gefühl, dazuzugehören.

Dennoch müssen wir unsere Vernunft und Intelligenz nutzen, um über die instinktive Stammeszugehörigkeit hinauszugehen und uns auf das Verständnis und die Wertschätzung unserer umfassenderen universellen Verbundenheit und Interdependenz zuzubewegen und die Notwendigkeit zu erkennen, ein Gefühl der Verbundenheit mit und des Wohlwollens gegenüber allen Wesen zu entwickeln. Diese größere Verbundenheit zu fühlen und zu erfahren, erweitert unser Leben. Es bietet auch einen größeren Kontext, um das Leben als sinnvoll zu betrachten.

Ebenso können wir ein Verständnis für die Notwendigkeit entwickeln, andere als gleichwertig zu betrachten – basierend auf der Wertschätzung unserer grundlegenden Menschlichkeit, anstatt nur individuelle Persönlichkeiten zu sehen.

Zu vergessen, dass wir alle miteinander verbunden sind, und uns stattdessen als getrennt und unabhängig zu betrachten, kann zu rein selbstfokussierten Gedanken und Handlungen führen. Es ist gut, sich um uns selbst zu kümmern, aber wir müssen gleichzeitig auch andere in Betracht ziehen. Wenn wir

uns an unsere gemeinsame Menschlichkeit und Verbundenheit erinnern, denken wir mehr „wir“ und „uns“, und weniger „ich“ und „mich“.

Mit einem Zoomobjektiv können wir einen kleinen Teil des Bildes im Detail sehen; mit einem Weitwinkelobjektiv sehen wir, wo der kleine Teil in das Gesamtbild passt. Auf ähnliche Weise können wir verstehen, dass unsere Individualität Teil eines ganzen, miteinander verbundenen Netzes ist. Dies ist die Perspektive des großen Ganzen, die wir beibehalten müssen. Wir haben immer noch unsere eigene Individualität und Persönlichkeit, aber wir sehen sie in dem Kontext, dass wir mit allem um uns herum verbunden sind. Wir können lernen, gekonnt in Beziehung zu treten und uns zu verbinden, während wir ein einzigartiges Individuum sind.

Unsere Verbindungen können mit positiver Energie und mit unseren Herzensqualitäten von Wohlwollen, Wärme, Freundlichkeit und Mitgefühl durchdrungen werden – universelle Qualitäten, die unserem Wesen innewohnen. Eine glückliche ATTITUDE fließt in alle unsere Verbindungen ein und wir finden leichter Freunde.

Die Beziehung zu anderen kann manchmal schwierig sein, aber unsere Verbindungen mit anderen können eine Herausforderung sein, uns selbst zu verstehen und zu wachsen.

Aus unserer Egozentrik und unserem Egoismus herauszuwachsen bedeutet, in einer Weise zu denken und zu handeln, die nicht auf uns selbst fokussiert ist. Wir übernehmen

Verantwortung für uns selbst und versuchen, andere nicht zu belasten, aber wir versuchen auch, denen zu helfen, die in Not sind und wissen, dass andere für uns da sein werden, wenn wir sie brauchen.

Sich positiv zu verbinden bringt Teilen, Großzügigkeit und Freundschaft. Wir schätzen unsere Verbindungen zu anderen und sind dankbar für diejenigen, die uns helfen. Wir praktizieren Wohlwollen und Freundlichkeit gegenüber allen und suchen nach Wegen, um harmonische Verbindungen mit der Familie, den Freunden, der Gemeinschaft und der Natur herzustellen. Wenn Disharmonie entsteht, suchen wir nach Wegen, um die Harmonie wiederherzustellen. Wir erkennen die Notwendigkeit, zu bedenken, wie sich unsere Handlungen auf andere auswirken und wir werden sensibel für die Bedürfnisse anderer. Wir erkennen, dass ihre Bedürfnisse genauso wichtig sind wie unsere eigenen. Wir lernen den Wert von Kooperation. Wir suchen nach Wegen, um einen Beitrag zu leisten, um mit unseren individuellen Talenten zu dienen. Etwas beizutragen wird zum Vergnügen und wir freuen uns an den Beiträgen der anderen.

Je mehr wir uns auf das Leben einlassen, desto mehr werden wir uns unserer gegenseitigen Abhängigkeit und Verbundenheit bewusst und können voll und ganz am Leben teilnehmen und alles teilen, was das Leben zu bieten hat. Wenn wir aktiv am Leben teilnehmen, aktivieren wir Verbindungen und wir bauen neue Verbindungen auf.

Wir wachsen in unserer Fähigkeit, Freundschaften zu

schließen und mit anderen in Beziehung zu treten und erkennen die Notwendigkeit, dem Aufbau positiver Beziehungen in allen Lebensbereichen Priorität einzuräumen, da wir wissen, dass dies die Grundlage für ein gutes Leben und eine gute Gesellschaft schafft. Der Aufbau einer positiven Beziehung zu Familie, Freunden und Kollegen wird als grundsätzliche Priorität erkannt – vor allen anderen wie Entscheidungen treffen, planen, leiten und assistieren.

Wir lernen, dass wir positive Beziehungen aufbauen können, indem wir Respekt und Geduld zeigen. Indem wir ein aufmerksamer Zuhörer sind, lernen wir andere gut kennen und können verstehen, wie sie die Dinge sehen. Ein Sinn für Humor hilft auch, dass unsere Beziehungen entspannt und freundlich sind. Nicht jeder, den wir treffen, wird sich seiner Verbundenheit voll bewusst sein oder motiviert sein, sich mit uns positiv und uneigennützig zu verbinden, daher können unsere Verbindungen mit anderen negativ oder positiv sein.

Negative Verbindungen werden durch Unfreundlichkeit, mangelnden Respekt, fehlende Wertschätzung und Undankbarkeit gekennzeichnet sein. Es wird egoistische Motivationen geben, die zu einem Mangel an Kooperation, Uneinigkeit, Disharmonie, Misstrauen und Konflikten führen.

Positive Verbindungen werden sich durch Respekt, Freundlichkeit, Empathie, Wertschätzung und Dankbarkeit auszeichnen. Es wird positive Energie und selbstlose Motivationen geben, um kooperativ mit Einheit, Harmonie und

Frieden zu arbeiten.

Da wir uns bewusst sind, wie wichtig es ist, dass unsere Verbindungen positiv sind, können wir versuchen, uns Fähigkeiten anzueignen, die unsere Fähigkeit verbessern uns positiv zu verbinden und vielleicht negative Verbindungen in positive zu verwandeln. Letztendlich ist Liebe die grundlegende Energie und Motivation, die benötigt wird, um Verbindungen wirklich positiv zu gestalten.

Wir können eine Balance finden zwischen der Zeit, die wir damit verbringen, uns mit der wahren Natur unseres Seins zu verbinden und der Zeit, die wir damit verbringen, uns mit anderen zu verbinden. Beides ist notwendig. Beides lässt unser Verständnis und das Gefühl der Verbundenheit wachsen. In uns selbst finden wir unser eigenes Glück, wir erkennen unseren eigenen Wert und wir übernehmen Verantwortung für unser Leben. Außerhalb wollen wir von uns selbst sehen, dass alle glücklich sind und so versuchen wir, selbstlos zu denken und zu handeln, mit vollem Bewusstsein unserer Verbundenheit und unserer gegenseitigen Abhängigkeit. Unseren Frieden und unsere Liebe im Inneren zu finden und dann von diesem Punkt aus zu leben, ist der Weg, die Welt positiv zu beeinflussen.

Sieh Deine Welt mit anderen Augen

Der Mensch ist alles andere als rational. Wir sehen die Welt durch unsere eigenen persönlichen Filter. Unsere Genetik, Erziehung, Bildung, Freunde und kognitiven Vorurteile formen unsere Filter. Sie färben die Realität der Welt um uns herum. Oft vergessen wir die Existenz dieser Filter. Wir stellen Ansprüche basierend auf dem, was wir für richtig oder falsch halten.

Aber unser Gefühl von richtig oder falsch ist immer subjektiv. Wenn Du im Jahr 1869 versucht hättest, Herrn Fischer davon zu überzeugen, dass Frauen das Recht haben zu wählen, wärest Du gescheitert. Dein Filter wäre mit seiner Weltanschauung nicht in Einklang zu bringen gewesen. Du könntest Herrn Fischer anschreien und beschimpfen, weil er die Welt nicht so sieht wie Du. Aber das würde nichts ändern.

Wenn es Dir um Veränderung geht, erfordert es, dass Du die andere Perspektive verstehst.

Es erfordert, dass Du ihn auf eine Weise ansprichst, die mit seiner Weltsicht übereinstimmt.

Du musst einfühlsam genug sein, um die Welt aus seiner Perspektive zu sehen, indem Du seine (die von Herrn Fischer) Weltanschauung verwendest, auch wenn Du nicht mit ihr übereinstimmst. Nur dann kannst Du ihm zeigen, dass die Verwendung eines anderen Filters nicht nur sein Leben besser macht, sondern auch das Leben der Menschen um ihn herum.

Wie kannst Du dies schaffen?

Hier sind ein paar Tipps für die Argumentation:

Die Position des Ziels neu ausdrücken: Du solltest versuchen, die Position Deines Ziels so klar, anschaulich und fair wiederzugeben, dass Dein Ziel sagt: „Danke, ich wünschte, ich hätte es so ausgedrückt.“

Punkte der Übereinstimmung auflisten: Du solltest alle Punkte der Übereinstimmung auflisten. Vor allem, wenn es sich nicht um allgemeine oder weit verbreitete Übereinstimmungen handelt.

Erwähne alles, was Du gelernt hast: Du solltest alles erwähnen, was Du von Deinem Ziel gelernt hast.

Widerlegung oder Kritik: Nur dann ist es Dir erlaubt, auch nur ein Wort der Widerlegung oder Kritik zu sagen.

Wir sind fest verdrahtet, um an unseren Überzeugungen festzuhalten, um unserem Stamm gegenüber loyal zu sein, weil Loyalität ein wichtiger Überlebensmechanismus für unsere Vorfahren war. Aus dem gleichen Grund reagieren wir nie gut, wenn wir herausgefordert werden. Unsere automatischen Reaktionen haben sich über Millionen von Jahren der Evolution entwickelt und können nicht einfach gebrochen werden.

Sobald wir erkennen, dass das meiste was wir tun von unserem Unterbewusstsein gesteuert wird, können wir uns gezielt darum bemühen, unsere automatischen Reaktionen außer Kraft zu setzen. Wir können uns dafür entscheiden, unseren Vorstellungen untreu zu werden, auch wenn es nur für ein paar Minuten ist, um die Welt mit dem Filter unserer Gegner

zu betrachten. Jeder Mensch ist irrational. Zu lernen, die Irrationalität anderer mit der gleichen Gnade zu tolerieren, wie wir es mit unserer tun, ist der erste Schritt zu einer produktiven Konversation.

Ob in der Politik, in Beziehungen oder bei der Arbeit, wir müssen die Welt aus der Perspektive der anderen Person sehen, um die Veränderung zu erreichen, die wir in der Welt erreichen wollen.

1. Erkenne,

wenn Du der kleinste gemeinsame Nenner bist.

Oftmals klassifizieren oder stereotypisieren wir Menschen oder Situationen auf eine bestimmte Art und Weise, weil wir es geschafft haben, ein Muster in unserem Leben zu schaffen, in dem diese Art von Person oder Situation immer wieder auftaucht. Wenn Du zum Beispiel weiterhin Beziehungen hast, in denen die andere Person untreu ist, anstatt zukünftige Beziehungen mit einer ungesunden Wahrnehmung des anderen Geschlechts zu beflecken, finde heraus, warum Du der gemeinsame Nenner in all diesen Interaktionen bist. Welche Lektion musst Du lernen? Welchen Glaubenssätzen musst Du auf den Grund gehen? Nimm das Glück oder den Zufall aus dem Spiel. Wenn Du andere Menschen mit gesunden Beziehungen siehst, liegt das nicht daran, dass sie eine magische Kraft auf ihrer Seite haben, sondern daran, dass sie nicht die gleichen Glaubenssätze oder Wahrnehmungen haben wie Du.

2. Setze Deinen besten Fuß nach vorne.

Wenn Du Dich einer normalerweise angespannten, potenziell kämpferischen Situation mit einer positiven Einstellung und einem freundlichen Auftreten nherst, wirst Du schockiert über die Reaktion sein, die Du von der anderen Person bekommen kannst. Vor ein paar Jahren ging ich mit meiner Familie in ein lokales Café. Nachdem die Türen mit mehreren Minuten Verspätung geöffnet wurden, war das Mädchen hinter dem Tresen mit jedem Kunden in der Schlange unhöflich und kurz angebunden. Als mein Vater sich dem Tresen nherste, sagte er in einem besorgten, freundlichen Ton: „Es scheint, als hätten Sie einen harten Morgen gehabt.“ Sofort hellte sich ihr Gesicht auf. Die einfache Geste, ihren Kampf anzuerkennen, ließ ihr gesamtes Verhalten ändern. Sie wurde innerhalb von Sekunden von unhöflich zu herzlich. Sei der beste Mensch, der Du sein kannst, und Du wirst andere dazu inspirieren, das Gleiche zu tun.

3. Triff eine Entscheidung.

Oftmals, wenn es um äußere Umstände geht, nehmen wir die Wahl aus dem Spiel. Wir entscheiden, dass wir einen weniger guten Tag haben werden, weil wir X, Y oder Z tun müssen. Bestimmte Aufgaben zu erledigen mag keine Option sein, aber wie wir sie angehen und wie wir sie betrachten, ist immer unsere Wahl. Entscheide Dich, wie Du Deinen Tag oder Deine Erfahrung erleben möchtest und mache das zu Deinem Fokus – der Rest liegt im Grunde genommen sowieso nicht in Deiner Kontrolle. Du wirst überrascht sein, wie schnell das Universum bestimmte Situationen und Interaktionen in Einklang mit Deinen

Gefühlen bringen wird, sobald Du Dich darauf festgelegt hast.

4. Erkenne Urteile, wenn sie beginnen.

Unsere Urteile, ob sie nun aus vergangenen Erfahrungen, aktuellen Glaubenssätzen oder irgendetwas dazwischen stammen, sind oft die Wurzel all unserer Wahrnehmungen. Um die Welt mit neuen Augen zu sehen, muss man seine Perspektive ändern. Diese Tipps können helfen, aber es braucht Übung und Geduld.

Sei nett zu Dir selbst und genieße es.

Nimm wahr, wann Deine Urteile auftauchen und warum sie überhaupt da sind.

Setze eine klare Trennung zwischen dem, was in der Gegenwart geschieht und dem, was in der Vergangenheit passiert ist.

Versuche, Etiketten zu vermeiden. Egal ob gut oder schlecht. Manchmal zeigen allein die Etiketten an, ob wir positive oder negative Emotionen haben müssen, während wir in einer bestimmten Situation sind, und das hindert uns daran, mit einer reinen Weste in die Sache zu gehen.

Kapitel 2: Deine Selbstliebe und der Einfluss anderer Menschen

Der Einfluss von anderen Menschen, ja sogar gesellschaftliche Vorstellungen sind manchmal mit Deiner eigenen Selbstliebe nicht immer komplett vereinbar. Daher ist es sehr wichtig, dass Du Deine Werte kennst und erkennst, wann eine gesellschaftliche „Vorgabe“ von Freunden Deiner eigenen

Selbstliebe im Weg steht.

Was ist der Zweck der Gesellschaft? Warum ist die Gesellschaft so wichtig? Gerade weil wir bei ihr Schutz und Trost suchen. Sie ermöglicht die Bildung von sozialen Gruppen und prägt Kulturen. Sie ermöglicht eine Regulierung bei der Verteilung von öffentlichen Einrichtungen. Und am wichtigsten ist, dass sie Menschen zusammenbringt.

Die Gesellschaft kann als eine Gruppe von Menschen verstanden werden, die eine gemeinsame wirtschaftliche, soziale und industrielle Infrastruktur teilen. Sie ist eine Organisation von Menschen, die einen gemeinsamen kulturellen und sozialen Hintergrund haben. Weißt du, wie das Wort „Gesellschaft“ entstanden ist? Das Wort ist eine Ableitung des französischen Wortes *societe*, das aus dem lateinischen Wort *societas* stammt, was so viel bedeutet wie „ein freundschaftlicher Zusammenschluss mit anderen“. Einer der Hauptzwecke der Gesellschaft ist die Bildung einer organisierten Gruppe von Individuen, die sich gegenseitig auf verschiedene Weise unterstützen können. Es sind die schwierigen Zeiten, in denen Du erkennst, wie wichtig es ist, ein Teil der Gesellschaft zu sein.

Es sind die Mitglieder Deiner sozialen Gruppe, die sich melden, um Dir die nötige Hilfe zu geben. Die Unterstützung durch die Gesellschaft kann in physischer, emotionaler, finanzieller oder medizinischer Form erfolgen. Diese Hilfe ist für Dich besonders in schwierigen Lebenssituationen sehr wichtig, etwa nach einer Scheidung oder dem Tod eines nahen

Angehörigen.

Eine Gesellschaft ist geprägt von sozialen Netzwerken. Sie bilden einen integralen Bestandteil davon. Soziale Netzwerke sind definiert als die Muster von Beziehungen zwischen Menschen. Beziehungen führen zu sozialen Interaktionen zwischen den Menschen einer Gesellschaft. Individuen, die verschiedenen ethnischen Gruppen angehören, können dank der Gesellschaften zusammenkommen. Ihre Interaktionen führen zu starken sozialen Bindungen, die zu langanhaltenden Beziehungen führen. Eine Gesellschaft bringt ein Familiensystem und eine Organisation von Beziehungen hervor, die das Herzstück einer jeden sozialen Gruppe sind.

Die Kultur ist ein wichtiges Element der Gesellschaft. Die Individuen einer bestimmten Gesellschaft teilen eine gemeinsame Kultur, die ihre Lebensweise prägt. Ihr Lebensunterhalt und ihr Lebensstil sind Ableitungen ihrer Kultur. Kultur definiert das Muster der menschlichen Aktivitäten in einer Gesellschaft. Sie wird durch die Kunst, Literatur, Sprache und Religion der Individuen, die sie bilden, repräsentiert. Individuen, die zu einer Gesellschaft gehören, sind durch gemeinsame kulturelle Werte, Traditionen und Überzeugungen verbunden, die ihre Kultur definieren.

Die Mitglieder einer Gesellschaft sollten umeinander besorgt sein. Der grundlegende Zweck einer Gesellschaft ist es, Teil einer kollektiven Bewegung zu sein und sich gemeinsam vorwärtszubewegen. Ein Teil der Gesellschaft zu sein bedeutet,

alle mitzunehmen. Es geht darum, einstimmige Entscheidungen für das Erreichen eines gemeinsamen Ziels zu treffen. Soziale Ungleichheit, Rassendiskriminierung, wirtschaftliche Ungleichheit, Armut und Überbevölkerung sind einige der größten Sorgen der heutigen Gesellschaft. Als organisierte soziale Gruppe ist es unsere Pflicht, diese Probleme anzugehen und für die Verbesserung der Gesellschaft zu arbeiten.

Einer der Gründe, warum die Gesellschaft wichtig ist, ist, dass sie uns allen einen Rahmen gibt, um zusammenzuarbeiten. Sie bietet also auch Dir eine Plattform, um gemeinsam an der Verbesserung der

sozialen Bedingungen zu arbeiten. Am wichtigsten ist, dass eine Gesellschaft als ein starkes Unterstützungssystem im Leben dient.

Gesellschaften entscheiden, was als angemessenes Rollenverhalten für verschiedene Status angesehen wird. Zum Beispiel hat jede Gesellschaft den Status „Mutter“. Einige Gesellschaften halten es jedoch für unangemessen, dass eine Mutter die Rolle der Autorität in der Familie übernimmt. Andere Gesellschaften schreiben dem Status der Mutter sehr viel Macht zu. In manchen Gesellschaften wird von Schülern erwartet, dass sie den Lehrern vollkommen gehorsam sind.

Rollenkonflikte entstehen durch die konkurrierenden Anforderungen von zwei oder mehr Rollen, die um unsere Zeit und Energie buhlen. Je mehr Status wir haben und je mehr Rollen wir einnehmen, desto wahrscheinlicher ist es,

dass wir Rollenkonflikte erleben. Ein Mitglied einer nicht-industrialisierten Gesellschaft hat im Allgemeinen nur ein paar verschiedene Rollen von Status, wie Ehepartner, Eltern und Dorfbewohner. Eine typisch deutsche Frau aus der Mittelschicht hat hingegen wahrscheinlich mehr Status und somit viele Rollen. Sie kann Mutter, Ehefrau, Nachbarin, Mitglied des Elternbeirats, Angestellte, Chefin, Stadtratspräsidentin und Teilzeitstudentin sein. Weil Menschen in modernisierten Gesellschaften so viele Rollen haben, ist es wahrscheinlicher, dass sie Rollenkonflikte erleben als Menschen in nicht-industrialisierten Gesellschaften.

Ein Beispiel: Ein berufstätiger Vater wird pünktlich auf der Arbeit erwartet, kommt aber zu spät, weil eines seiner Kinder krank ist. Seine Rollen als Vater und Arbeitnehmer sind dann in Konflikt. Eine Rolle für seinen Vaterstatus diktiert, dass er sich um sein krankes Kind kümmert, während seine Rolle für seinen Angestelltenstatus verlangt, dass er pünktlich auf der Arbeit erscheint. Für seine eigene Selbstliebe sind jedoch diese Erwartungen nicht förderlich. Denn die gegensätzlichen Erwartungen der unterschiedlichen Gruppen erzeugen einen inneren Konflikt.

Ein Person- oder Gesellschaftskonflikt zeigt einen Kampf zwischen einem Charakter und größeren sozialen Kräften. Zum Beispiel eine LGBTQI-Person in einer Gesellschaft, die Gender-Nonkonformität meidet. Meistens entstehen Person-gegen-Gesellschaft-Konflikte, wenn die Gebote einer Gemeinschaft (z. B. „Alle Männer sollten X geschlechtsspezifische Kleidung

tragen“) die Wahlmöglichkeiten oder angeborenen Wünsche des Individuums nicht zulassen. Dies schafft einen Konflikt zwischen dem, was ein Charakter wünscht und dem, was die Gesellschaft verlangt oder erwartet.

Seien wir mal ehrlich: ein Mensch zu sein ist teuer. Bestimmte Lebensereignisse – wie eine Familie zu gründen (egal wie diese aussieht), ein Haus zu kaufen, zu heiraten oder einfach nur einer Hochzeit beizuwohnen – sind für die meisten Menschen fast unvermeidlich und wenn sie dann da sind, können sie schnell Deine Ersparnisse aufbrauchen. Es macht keinen Spaß, aber es ist einfach ein Teil des Lebens in der Gesellschaft. Wenn Du essen gehst, gibst Du Trinkgeld. Wenn Du zu einer Hochzeit gehst, bringst Du ein Geschenk mit. Das sind Normen aus einem bestimmten Grund, und wenn Du Dich entscheidest, nicht an ihnen teilzunehmen, könntest Du einige negative Auswirkungen in Deinem persönlichen Leben sehen. Ob Du es magst oder nicht, diese Dinge sind teuer – aber ist das nicht der Grund, warum wir (idealerweise) überhaupt ein Sparkonto haben? Und sind diese Gründe überhaupt mit Deiner eigenen Selbstliebe vereinbar?

Heiraten: Wenn Du vorhast zu heiraten, wird es teuer werden. Abgesehen davon, dass Du Dich vor dem Gericht trauen lässt, die Flitterwochen ausfallen lässt und nicht mit Freunden und Familie feierst, ist es am besten, wenn Du akzeptierst, dass Du etwas Geld dafür ausgeben musst, sobald Du Dich verlobt hast. Die Liste der Dinge, die bei der Planung einer Hochzeit Geld kosten, ist endlos.

Zu einer Hochzeit gehen: Nicht einmal die Gäste sind

frei von größeren Ausgaben, wenn sie zu einer Hochzeit eingeladen werden. Wenn Du nicht schon das perfekte Outfit im Schrank hängen hast, wirst Du wahrscheinlich etwas zum Anziehen kaufen müssen, zusätzlich zum Kauf eines Geschenks oder dem Stopfen eines Umschlags voller Geld. Manche Paare haben kein Problem damit, keine Geschenke zu bekommen, aber wenn Du schon einmal geheiratet hast, weißt du, wie teuer diese Party ist – es ist nur recht, wenn Du zumindest etwas von der Hochzeitsliste mitbringst.

Trinkgeld geben: Wenn Du auswärts essen gehst, musst Du in der Lage sein, Deinem Kellner Trinkgeld zu geben. Das ist nicht nur eine kulturelle Norm, sondern auch eine Verantwortung derjenigen, die sich dafür entscheiden, in einem Restaurant zu speisen. Aber es kann teuer werden, besonders wenn Du in einem Restaurant mit einer teuren Speisekarte isst. Dein Kellner wird es Dir auf jeden Fall danken, wenn Du diese kulturelle Norm befolgst, so schmerzhaft es manchmal auch sein mag. Und es gibt viele andere Dinge, für die Du Trinkgeld geben solltest, wie zum Beispiel einen Haarschnitt. Vielleicht gibst Du sogar Deinem Postboten oder Deiner Müllabfuhr jedes Jahr um die Feiertage herum ein Trinkgeld. Es ist einfach eines dieser Dinge, die Du einplanen solltest.

Beautyprodukte für Frauen: Natürlich kannst Du alle Produkte kaufen, die Du willst, aber wenn Du Dich als Frau identifizierst, bist Du es wahrscheinlich gewohnt, Produkte zu benutzen, die für Frauen vermarktet werden. Aber das

könnte Dein Bankkonto durch den Aufpreis für weibliche Produkte belasten.

Geschenke machen: Wenn Du darüber nachdenkst, gibt es im Laufe eines Jahres eine Menge Anlässe, die ein Geschenk rechtfertigen. Es gibt Geburtstage für Deine engsten Freunde und Deine Familie, Feiertage wie Muttertag und Vatertag, Jahrestage – die Liste geht weiter und weiter. Die Chancen stehen gut, dass Du zwischendurch mehrere Anlässe hast, bei denen Du ein Geschenk oder eine Geschenkkarte kaufen musst, egal wie klein.

Diese Art von Ausgaben kann stressig sein, aber hoffentlich wirst Du auch belohnt, wenn Du den Gesichtsausdruck des Empfängers siehst, wenn Du ihm sein Geschenk überreichst, und er wird sich an Deine Großzügigkeit erinnern, wenn Dein Geburtstag ansteht.

Mode: Von Haarfarbentrends bis hin zu kurzlebigen Modetrends. Sie entwickeln sich ständig weiter. Und es liegt in der menschlichen Natur, dass man mit den Trends mithalten möchte und das gleiche Outfit nicht zu oft wiederholen will. Vielleicht ist dir auch die Qualität und das Modelabel Deiner Kleidung wichtig, was den Kauf neuer Kleidung ziemlich in die Höhe treiben kann.

Verreisen: Natürlich ist es immer möglich, mit einem kleinen Budget zu verreisen oder in der Nähe der Heimat zu bleiben, aber ein Urlaub ist mit vielen zusätzlichen Kosten verbunden, egal wohin man fährt. Die meisten Reisen beinhalten die Kosten für Transport und Hotel. Doch das

beinhaltet noch nicht einmal die Kosten für den Strand oder die Mahlzeiten vor Ort, die Du während Deines Aufenthalts genießen wirst. Während Erlebnisse fast immer die Kosten wert sind, ist ein Urlaub nicht immer billig.

Ausgehen auf einen Drink: Egal ob Du einen alten Freund treffen willst oder einfach nur etwas Lustiges tun möchtest, ein Großteil des gesellschaftlichen Lebens in Deutschland dreht sich für viele um das Trinken. Und obwohl es Spaß machen kann, in eine Bar zu gehen, kann es sich ganz schön summieren.

Deine Mitgliedschaft im Fitnessstudio: Es wird erwartet, dass Du eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio hast – egal, ob Du mit einem Freund an einem besonders energiegeladenen Tag beigetreten bist oder ob Du auf eines der tollen Angebote im neuen Jahr hereingefallen bist. Viele von uns fühlen sich unter Druck gesetzt, zumindest in einem Fitnessstudio zu sein.

Urlaubszeit: Wenn Du einen der Winterurlaube feierst, mach Dich darauf gefasst, im Januar pleite zu sein. Die Weihnachtszeit kann definitiv Deine Ersparnisse aufbrauchen, wenn Du Geschenke für Deine Liebsten kaufst, auf Weihnachtsfeiern gehst und an den Feiertagen üppige Mahlzeiten kochst.

Anforderungen der Eltern

Elternschaft ist eine ständige Neuverhandlung. Dein Leben wechselt von einem Extrem, in dem Du ein autonomer Erwachsener bist, zum anderen, in dem Dein Leben wirklich von jemand anderem diktiert wird. Und das ist ein harter Übergang, den man machen muss. Und ich denke, es hat etwas mit der radikalen Akzeptanz der Tatsache zu tun, dass dies die Rolle ist, die Du hast. Es ist eine temporäre Rolle.

Jeden Tag erleben mehr als eine dreiviertel Million Erwachsene auf der ganzen Welt die Freuden und den Herzschmerz, die Herausforderungen und die Belohnungen, wenn sie neue Eltern werden. Trotz der Tatsache, dass die meisten Menschen Eltern werden und jeder, der jemals gelebt hat, Eltern hatte, bleibt die Elternschaft ein etwas rätselhaftes Thema, über das fast jeder eine Meinung hat, über das sich aber nur wenige Menschen einig sind. Eines ist sicher: Es ist die wichtigste und fortwährende Aufgabe der Eltern in jeder Generation, die Kinder der nächsten Generation auf die physischen, wirtschaftlichen und psychosozialen Situationen vorzubereiten, in denen diese Kinder überleben und gedeihen müssen. Viele Faktoren beeinflussen die Entwicklung von Kindern, aber die Elternschaft ist der „letzte gemeinsame Weg“ für die Betreuung und Versorgung der Kinder, für ihre Entwicklung und Statur, für Anpassung und Erfolg. Das passt

gut, denn die Kindheit ist die Phase des Lebenszyklus, in der man annimmt, dass die von den Eltern vermittelten Erfahrungen ihre bedeutendsten und markantesten Einflüsse ausüben: Nicht nur die schiere Menge an Interaktion zwischen Eltern und Kind ist dann am größten, sondern die Kindheit ist die Zeit, in der Menschen besonders empfänglich und reaktionsfähig für äußere Erfahrungen sind. In der Tat wird angenommen, dass die Möglichkeit des verstärkten elterlichen Einflusses und des verlängerten Lernens der evolutionäre Grund für die lange Dauer der menschlichen Kindheit ist.

Die Gesellschaft als Ganzes ist auch Zeuge von auffälligen Veränderungen in der Elternschaft und der Konstellation der Familienstruktur, insbesondere in der Zunahme von Haushalten mit nur einem Elternteil, geschiedenen und gemischten Familien und Teenager-Müttern und -Vätern, die zum ersten Mal Eltern werden. Kurz gesagt, die Familie im Allgemeinen und die Elternschaft im Besonderen befinden sich heute in einem aufgewühlten Zustand der Frage, des Wandels und der Neudefinition. Da diese gesellschaftsweiten Veränderungen leider viele schwächende Einflüsse auf die Elternschaft, auf die Interaktionen zwischen Eltern und Kindern und folglich auf die Kinder und ihre Entwicklung ausüben, haben Organisationen auf allen Ebenen der Gesellschaft zunehmend das Bedürfnis, in die Kindererziehung einzugreifen und einige der gesellschaftlichen Missstände durch familiäre Interventionen zu beheben. Auch dieser Trend führt weg von der Fokussierung auf die Eltern

als die unmittelbaren Beschützer, Versorger und Förderer ihrer eigenen Nachkommen.

Doch Eltern sind die wichtigsten Fürsprecher der Kinder und ihre erste Verteidigungslinie. Eltern sind diejenige Gruppe, die am meisten Lobbyarbeit für die Kinder leisten kann. Nur wenige vernünftige Eltern wollen ihre Verantwortung für die Kindererziehung aufgeben. Ganz im Gegenteil, praktisch alle Eltern wollen nur das Beste für ihre Kinder. Gegen den Trend der Zeit wollen wir uns als zentripetale Kräfte für die Familie einsetzen. In dem Maße, in dem es gelingt, Eltern zu gewinnen und zu befähigen, Kindern ein Umfeld und Erfahrungen zu bieten, die ihre Entwicklung optimieren, kann die Gesellschaft auf nachträgliche Korrekturen verzichten: „Eine Unze elterliche Prävention“ sozusagen.

Die Eltern oder andere, die für das Kind verantwortlich sind, haben die primäre Verantwortung, im Rahmen ihrer Fähigkeiten und finanziellen Möglichkeiten die Lebensbedingungen zu sichern, die für die Entwicklung des Kindes notwendig sind. Wenn die Führung der alltäglichen Angelegenheiten von den unmittelbaren Interessen Einzelner dominiert wird, können die Entwicklungsbedürfnisse der Kinder als Lasten wahrgenommen werden, die an andere delegiert werden, und die Entwicklungsbedürfnisse der Eltern werden in den Hintergrund gedrängt. Der Fokus liegt auf „Elternschaft“ als eine Reihe von Funktionen, die an andere delegiert werden können, anstatt auf „Elternschaft“ als Lebensstil. Das Modell ist das

von wohlhabenden Eltern, die es sich leisten können, alle elterlichen Funktionen an andere zu delegieren, ohne sich in den Prozess der Kindererziehung einzumischen. Sogar das Wort „Kindererziehung“ (der allgemeine Sprachgebrauch hat die beiden Wörter kombiniert) impliziert einen

unidirektionalen Prozess, in dem Personen für die Kinder sorgen oder sie betreuen. Elternschaft beschreibt Kindererziehung als einen interaktionellen Prozess. Bis es kontrovers wurde, beschrieb das Wort Familie einen lebenslangen Prozess von interdependenten Beziehungen mit Elternschaft im Kern.

Unsere Gesellschaft spiegelt die Früchte individualistischer Lebensstile wider, wie z. B. der von Picasso. Der Lebensstil der Wohlhabenden (Geld unterstützt einen lebensfähigen individualistischen Lebensstil, Armut nicht) wird in der heutigen Gesellschaft angepriesen, verkörpert durch das Streben nach „alles zu haben“. Im Leben von Menschen, deren Kinder von anderen aufgezogen werden – oder auch nicht, fehlt die Entwicklungszufriedenheit, die aus der Generativität kommt.

Wenn wir über uns selbst hinausdenken, wenn wir Dinge für die nächste Generation aus echtem Engagement für ihr zukünftiges Wohlergehen tun, geben wir ein Zeichen von Generativität. Unser Versagen, Zeit und Energie darauf zu verwenden, die Bedürfnisse der nächsten Generation zu erfüllen, hat zu einer Vernachlässigung von Kindern in einem Ausmaß geführt, das in früheren Generationen unvorstellbar war.

Die Probleme von Armut, Scheidung, unehelichen Geburten, abwesenden Eltern, Schlüsselkindern, Gewalt und Drogen sind nicht mehr auf die Ghettos beschränkt.

Wie können wir die Einzigartigkeit der Kinder ehren und die Interessen der nächsten Generation respektieren? Jeder Impuls, der auf der Befriedigung der Bedürfnisse Einzelner beruht, steht heute einer kompetenten Erziehung und einer gesellschaftlichen Zukunftsplanung entgegen. Aber wenn wir unser Wissen über die Überlebensinstinkte des Einzelnen und der Spezies ernst nehmen, werden wir feststellen, dass es mächtige Kräfte gibt, die uns bewegen. Die Herausforderung für jede Gesellschaft ist es, eine Kindererziehung zu fördern, die ihren Wohlstand und ihr Überleben sicherstellt. Unsere Gesellschaft muss erkennen, dass ihre langfristigen Interessen von der Wertschätzung der Elternschaft abhängen. Dies kann erreicht werden, indem man sich auf die entwicklungsfördernden Vorteile des Lebensstils der Elternschaft konzentriert.

Sowohl Frauen als auch Männer fühlen sich zur Fortpflanzung und Kindererziehung hingezogen. Die instinktive Veranlagung zum Altruismus ermöglicht es Eltern, die Lasten und Opfer der Kindererziehung zu ertragen und Nicht-Eltern, die Elternschaft zu unterstützen. Diese gemeinschaftlichen Impulse bilden die Grundlage für ein soziales Klima, das die Elternschaft unterstützt, anstatt sie zu behindern. Mit Aufklärung und Überzeugungsarbeit können trendorientierte Eltern ermutigt werden, mehr Zeit und Energie auf die Erfüllung ihrer eigenen

Bedürfnisse als Eltern und die Entwicklungsbedürfnisse ihrer Kinder zu verwenden.

Wie ist Selbstwertgefühl von Deinen Kindern mit bedingungsloser Liebe verbunden?

Wie zeigen Eltern, dass sie ihre Kinder als Menschen anerkennen, auch wenn sie das Verhalten ihrer Kinder oft missbilligen müssen?

Das Selbstwertgefühl stattet uns mit emotionaler Widerstandsfähigkeit aus, es isoliert uns gegen Stress und Angst. Gehirnscans haben gezeigt, dass Ablehnung für Menschen mit geringem Selbstwertgefühl schmerzhafter ist als für solche mit hohem Selbstwertgefühl. Ein Kind mit einem höheren Selbstwertgefühl ist besser darauf vorbereitet, mit Misserfolg, Ablehnung und Stress umzugehen und hat eine höhere Selbstkontrolle.

Es mag Dich überraschen zu erfahren, dass Selbstwertgefühl Deiner Kinder nicht dadurch entsteht, dass man Kindern Trophäen und Aufkleber gibt oder ihnen sagt, dass sie die tollsten, klügsten oder wunderbarsten Menschen auf dem Planeten sind.

Stattdessen wächst das Selbstwertgefühl, wenn sich Kinder fähig und verstanden fühlen. Bedingungslose Liebe ist wichtig für die emotionale Gesundheit und das positive Selbstwertgefühl unserer Kinder.

Der Psychologe Carl Rogers verstand das Bedürfnis nach bedingungsloser Liebe, was er bedingungslose positive

Wertschätzung nannte. Er glaubte, dass die Erfahrungen in der Kindheit eine der beiden Hauptquellen sind, die das Selbstbild eines Menschen beeinflussen, die andere ist die Bewertung durch andere. Der Selbstwert, so Rogers, bildet sich zuerst aus den Interaktionen, die das Kind mit seiner Mutter und seinem Vater hat. Er glaubte auch, dass wir uns wertgeschätzt und respektiert fühlen müssen, Zuneigung gezeigt bekommen und uns geliebt fühlen und er machte den Unterschied zwischen unbedingter und bedingter positiver Wertschätzung.

Bei bedingter positiver Wertschätzung erhält ein Kind nur dann Anerkennung, wenn es die Erwartungen der Eltern an sein Verhalten erfüllt. Wenn einem Kind die Anerkennung entzogen wird, wenn es einen Fehler macht, wird es nicht für das geliebt, was es ist, sondern unter der Bedingung, dass es sich so verhält, dass es seine Eltern glücklich macht. Natürlich hören die Eltern nicht wirklich auf, ihre verhaltensauffälligen Kinder zu lieben, aber aus der Perspektive des Kindes sind Anerkennung und Liebe nicht zu unterscheiden. Das soll nicht heißen, dass ein Elternteil das Verhalten des Kindes immer gutheißen muss. Das wäre eine unverantwortliche Erziehung. Es geht darum, dass wir die Person anerkennen müssen, auch wenn wir das Verhalten missbilligen.

Denke an die Disziplinierungsmethoden, die Du oder Deine Freunde anwenden. Vermitteln sie bedingte positive Wertschätzung? Das ist eigentlich das, woraus die Auszeit ihre Kraft bezieht – die Angst des Kindes vor Missbilligung und Trennung. Auszeiten funktionieren, weil sie ein Kind dazu

bringen, sich zu benehmen, um nicht die Liebe von Mama oder Papa zu verlieren. Das ist wirklich ziemlich traurig, wenn Du darüber nachdenkst. Scham und Demütigung werden zu trendigen Taktiken, die den Eltern oft ein Schulterklopfen oder fünf Minuten Ruhm einbringen. Denke an Kinder, die gezwungen werden, in der Öffentlichkeit mit Schildern mit negativen Botschaften herumzulaufen, oder an die, die von ihren eigenen Eltern in den sozialen Medien gedemütigt werden. Diese Trends schaden der emotionalen Gesundheit unserer Kinder.

Verbesserung des Selbstwertgefühls –

Betrachte einige der Herzensfragen eines Kindes:

Werde ich akzeptiert?

Liebst Du mich, auch wenn ich eine Regel breche, Trotz zeige oder einen epischen Wutanfall habe? Du sagst, dass du es tust, aber fühle ich es?

Sind wir verbunden?

Siehst Du mein Licht, auch wenn ich es nicht leuchten lasse?

Kann ich Dir mit meinen großen Gefühlen vertrauen?

Respektierst Du mich, auch wenn ich klein bin?

Kannst Du mit mir umgehen, wenn ich in meiner schlechtesten Verfassung bin?

Unbedingte positive Wertschätzung fragt: „Wirst Du mir zeigen, dass Du mich wirklich liebst, durch all das hindurch?“

Bedingungslose elterliche Liebe ist der Nährstoff für das gesunde emotionale Wachstum des Kindes. Es müssen Wege gefunden werden, die Unannehmbarkeit bestimmter

Verhaltensweisen zu vermitteln, ohne dass sich das Kind selbst unannehmbar fühlt.

Wie vermitteln wir die Inakzeptanz bestimmter Verhaltensweisen, ohne dass sich das Kind selbst nicht akzeptiert fühlt?

Zuerst müssen wir die Angst loslassen, dass wir „zu einfach“ zu Kindern sind, indem wir Liebe, Wärme und Zuneigung zeigen, auch wenn sie ihre „unsympathischsten Eigenschaften“ oder Verhaltensweisen mitbringen.

Wir müssen die Angst ablegen, dass unsere Liebe negatives Verhalten verstärkt und akzeptieren, dass sie unseren Kindern emotionale und psychologische Ruhe gibt und die emotionale Gesundheit fördert.

Als nächstes müssen wir unsere Sprache ändern. Wir müssen unsere persönliche Kritik und Angriffe lassen.

Kein Beschämen.

Keine Demütigung.

Sag, was mit dem Verhalten falsch ist, nicht was mit dem Kind falsch ist. Und ganz wichtig, zeige ihm, wie es sein Gesicht wahren, seinen Fehler beheben, Wiedergutmachung leisten und es besser machen kann. Zeige danach, indem Du Dich mit dem Kind verbindest und sicherstellst, dass es weiß, dass Du immer noch sein Licht siehst und dass Du immer noch an Dein Kind glaubst. Wenn es sich sicher ist, dass Du seinen Wert siehst, hilft ihm das ihn auch zu sehen.

Zum Beispiel, anstatt zu sagen: „Dein Zimmer sieht aus wie ein Schweinestall. Warum bist Du so unordentlich?“, kannst

du einfach sagen: „Es sieht so aus, als müsste Dein Zimmer aufgeräumt werden.“ Anstatt „Hör auf zu geizen und teile Deine Spielsachen“, versuche einfach zu sagen: „Es sieht so aus, als ob Dein Freund auch mal drankommen möchte.“

Vielleicht musst du auch Deine Herangehensweise ändern. Anstatt Dich zurückzuziehen, engagierst du Dich. Anstatt Dein Kind wegzuschicken, lädst Du es ein, näher zu kommen. Anstatt Dich zu verhärten, wirst du weicher. Das hilft dem Kind sich zu engagieren, zu verbinden und weich zu werden. Diese einfache Veränderung ermöglicht es uns, die Herzen unserer Kinder mit den Lektionen, die wir lehren müssen, zu erreichen.

Ein zentraler Glaube in der bedingungslosen Liebe zu Kindern besteht darin, dass Deine Grenzen fest, beständig und unerschütterlich sind, Deine Fähigkeit als Führer beweist und Respekt aufbaut. Wenn Du zeigst, dass Deine Liebe auch fest, beständig und unerschütterlich ist, stärkt das den Selbstwert Deines Kindes.

Bei der Elternschaft geht es um Beziehungen. Wirklich gute Eltern wissen, dass eine gute Beziehung zu ihren Kindern nicht einfach zufällig entsteht. Diese Beziehungen werden durch Engagement, harte Arbeit und bedingungslose Liebe geschaffen.

Da die meisten Eltern ihre Kinder lieben, klingt es so, als sollte das einfach sein, oder? Nun, die meisten Eltern können auch bezeugen, dass dies einfach nicht der Fall ist. Das Problem liegt in der Tatsache, dass viele Eltern nicht wissen, wie sie ihren Kindern bedingungslose Liebe vermitteln können und als Folge

davon fühlen sich ihre Kinder nicht geliebt.

Für Eltern, die nach einem Fahrplan suchen gibt es einige einfache Schritte, die Du befolgen kannst. Damit stellst Du sicher Deinen Kindern bedingungslose Liebe zu vermitteln.

Was ist bedingungslose Liebe?

Zuerst ist es jedoch wichtig zu verstehen, was bedingungslose Liebe wirklich ist. Im Gegensatz zur landläufigen Meinung ist bedingungslose Liebe kein weiches, sentimentales Gefühl.

Es ist eine bewusste Entscheidung, mit einem Kind auf eine Art und Weise in Beziehung zu treten, die die Person von ihrem Verhalten trennt und sie für das wertschätzt, was sie ist und nicht für das, was sie tut.

Bedingungslose Liebe ermutigt auch zu Verantwortung. Freizügig zu sein ist keine bedingungslose Liebe. Tatsächlich wird ein Kind, das in einer Umgebung ohne Regeln und Konsequenzen aufwächst, dies als einen Mangel an Liebe wahrnehmen. Bedingungslose Liebe hilft Kindern also, aus ihren Fehlern zu lernen und trainiert sie, gesunde und sichere Entscheidungen zu treffen.

Warum ist bedingungslose Liebe so wichtig?

Die Forschung zeigt, dass bedingungslose Liebe der wichtigste Teil des Selbstkonzepts eines Kindes ist. Das Selbstkonzept einer Person besteht aus ihrem Selbstwert und ihrem Selbstwertgefühl. Der Selbstwert hat mit Leistung zu tun und macht ein Drittel des Selbstkonzepts einer Person aus, während das Selbstwertgefühl durch bedingungslose Liebe

entsteht, wenn einer Person gezeigt wird, dass sie für das, was sie ist, wertgeschätzt wird. Dieser Teil macht zwei Drittel des Selbstkonzepts einer Person aus.

Das bedeutet, dass es zwar wichtig ist, einem Kind zu helfen, etwas zu erreichen und zu leisten, aber bedingungslose Liebe ist ein doppelt so wichtiger Faktor dafür, wie sicher Kinder selbst fühlen.

6 praktische Wege, Kindern bedingungslose Liebe zu zeigen.

Du fragst Dich, wie Du Deinen Kindern bedingungslose Liebe geben kannst? Hier sind einige einfache Möglichkeiten, die, wenn sie konsequent durchgeführt werden, tiefgreifende Auswirkungen auf die Beziehung zu Deinem Kind haben können.

Sag, dass ich Dich liebe

Einer der besten Wege, einem Kind Liebe zu zeigen, ist, ihm häufig „Ich liebe Dich“ zu sagen. Das Herz eines Kindes hungert nach diesen Worten, also sollten wir es ihm jeden Tag sagen.

Verbale Bekräftigung

Suche nach Gelegenheiten, um Dein Kind verbal zu bestätigen. Ermutigende Worte wie „Ich bin froh, dass Du mein Kind bist“ oder „Ich weiß, dass Du die richtige Entscheidung treffen wirst“ helfen dabei, das Selbstvertrauen des Kindes zu stärken und eure Beziehung zu nähren.

Körperliche Berührung

Kinder haben ein unglaubliches Bedürfnis nach der liebevollen Berührung ihrer Eltern. Berührungen können verschiedene Formen annehmen, vom spielerischen Ringen oder einem Klaps auf den Rücken bis hin zum Umarmen und Küssen.

Aber das Bedürfnis, auf positive Weise berührt zu werden, ist so real und notwendig wie das Bedürfnis nach Luft und Wasser.

Augenkontakt

Während es leicht ist, Multitasking zu betreiben, wenn Du Deinen Kindern zuhörst, ist der Augenkontakt ein wichtiges Element der elterlichen Liebe. Wenn Du Deinem Kind in die Augen schaust, während es mit Dir spricht, zeigst Du Deinem Kind, dass Du Dich für das Gespräch interessierst.

Zeit für sich selbst

Schenke Deinem Kind individuelle Aufmerksamkeit. Das bedeutet, dem Kind Deine volle, ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken – die Art von Aufmerksamkeit, die dem Kind das Gefühl gibt, etwas Besonderes zu sein und wichtig zu sein. Psychologen ermutigen Eltern, jedem Kind täglich mindestens zehn Minuten individuelle Aufmerksamkeit zu schenken.

Einfühlungsvermögen

Eine weitere wichtige Art bedingungslose Liebe auszudrücken ist die Empathie. Einfühlungsvermögen erfordert Verständnis und Mitgefühl. Anstatt die Gefühle eines Kindes zu verurteilen, hilft die Empathie dem Kind, seine Gefühle zu verstehen und mit ihnen umzugehen.

Diese Schritte haben einen großen Einfluss auf das Selbstkonzept Deines Kindes. Die konsequente Anwendung dieser Techniken wird Dir helfen, eine gesunde, vertrauensvolle Beziehung zu Deinen Kindern in allen Phasen ihrer Entwicklung

aufzubauen.

Wie Du in diesem Kapitel erfahren hast, haben viele Standards der Gesellschaft, der Freunde und Bekannten, des Arbeitgebers und sogar der eigenen Eltern auf Deine eigene Selbstliebe einen negativen Einfluss. Dies betrifft neben ganzalltäglichen Dingen, wie den Erwartungen des Arbeitgebers, die Auswahl an Geschenken oder das Buchen eines Urlaubs. Im nächsten Kapitel erfährst Du, wie Du Dich diesen Zwängen entziehen kannst, und wie die Selbsthilfe Dein Leben verbessern wird.

Kapitel 3: Wie Selbstfindung Dir hilft, Dein Leben zu verbessern

Persönlichkeitsentwicklung ist in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Ob Bücher, Podcasts oder inspirierende Dokumentationen, die Menschen suchen nach einem besseren Verständnis dafür, wer sie sind und wie sie ihr Leben verbessern können. Ein großer Teil dieser persönlichen Wachstumsbewegung ist die Selbstentdeckung. Traditionell ist Selbstentdeckung einfach als das Entdecken von etwas über sich selbst bekannt, was einfach genug zu verstehen ist. Aber die eigene Selbstentdeckung geht weit über das Herausfinden Deines Persönlichkeitstyps oder Deines perfekten Jobs hinaus. In der Tat ist Selbstentdeckung fast jeder Aspekt der persönlichen Entwicklung.

Entdecke Deine Leidenschaften

Gibt es irgendetwas in Deinem Leben, mit dem Du Dich gerne stundenlang beschäftigst und dabei völlig den Überblick über Deinen Tag verlierst? Deine Leidenschaften zu entdecken ist einer der aufregendsten Teile der Selbsterkundung, denn es kann eine große Bandbreite an Möglichkeiten geben, derer Du Dir noch gar nicht bewusst bist. Außerdem können sie sich verändern und entwickeln, wenn Du älter wirst.

Wenn Du Dir nicht unsicher bist, ob Du irgendwelche Leidenschaften hast, nimm Dir 10 Minuten am Tag, um etwas zu erforschen, das Dich interessiert. Das kann buchstäblich alles sein, wie z. B. eine neue Sportart zu probieren oder Dich für einen Kunstkurs anzumelden. Vielleicht hast Du in der Vergangenheit in eine schicke Kamera investiert, die schon viel zu lange Staub ansetzt?

Für mich war das Schreiben schon immer meine größte Leidenschaft, die ich schon in jungen Jahren beim Schreiben von Kurzgeschichten in der Grundschule entdeckt habe. Später im Leben, nach dem Abitur, entwickelte ich eine Leidenschaft für das Schreiben von Ratgebern, die sich später in eine zusätzliche Liebe für das Marketing verwandelte! Jeder dieser Leidenschaften nachzugehen, half dabei, ganz neue zu entwickeln, was ein wunderbarer und aufregender Weg ist, um mehr über sich selbst zu lernen und mehr Freude und positive

Veränderungen in Dein Leben zu bringen.

Finde Deine Bestimmung

Was sollst Du in Deinem Leben tun? Damit ist nicht unbedingt gemeint, was Du für Deine Karriere „tun sollst“, sondern vielmehr, welchem Zweck Du glaubst, dienen zu müssen, um etwas in der Welt zu bewirken?

Ich weiß, dass das ziemlich einschüchternd klingt, aber es muss nicht beängstigend sein. Du kannst im Laufe Deines Lebens etwas bewirken, und sei es nur, dass Du einer Person die Hand reichst, um ihren Tag mit Deinem strahlenden Lächeln und Deiner Positivität zu erhellen. Sicher, manche Menschen finden, dass ihr Ziel etwas Großes ist, wie z. B. ihr ganzes Hab und Gut zu verkaufen und in ein anderes Land zu ziehen, um die Umwelt zu schützen. Das ist toll! Nicht der Zweck eines Menschen ist besser als der eines anderen.

Was zählt, ist, dass Du einen positiven Unterschied machst und Dich in diesem Prozess mit Deiner Seele in Einklang bringst.

Die Entdeckung Deiner Bestimmung kommt nicht zu einem bestimmten Zeitpunkt im Leben. Setz Dich nicht unter Druck, dass Du jetzt schon alles wissen musst, vor allem nicht, wenn Du das Abi hast oder in Deinen Zwanzigern bist – Du hast noch so viel Leben zu erkunden! Ich empfehle, einfach dem zu folgen, was sich gut anfühlt. Befrage Deine Freunde, welche Art von Aktivitäten Dir helfen, wie der schöne Mensch zu strahlen, der

Du bist. Bleib neugierig, und Du wirst nie wissen, was Du über
Dich selbst entdecken wirst.

Finde heraus, was Dich motiviert

Für die Tage, an denen Du in einem Trott feststeckst und den Kick-Start in Richtung Produktivität brauchst, ist es hilfreich, ein Arsenal an Taktiken zu haben, die Dir helfen, Dich wieder motiviert zu fühlen. Kennst Du irgendwelche Zitate, die Dich motivieren? Vielleicht helfen Dir ein paar Lieder dabei, das Feuer zu entfachen? Wie wäre es mit Meditationstechniken, die Dir helfen, Deinen Geist zu klären und den Fokus für Produktivität zu finden?

Es gibt eine Fülle von Artikeln online über das Finden von Motivation, aber nur Du kannst entdecken, was wirklich mitschwingt und für Dich am besten funktioniert. Selbstfindung ist eine allumfassende Reise, auf der Du Dich selbst besser kennenlernenst, wie Du tickst und wie Du das Leben angehst. Diese Erkundung war schon immer einer meiner absoluten Lieblingsteile in der persönlichen Entwicklung, sogar bevor ich es realisiert habe.

Die innere Arbeit und die Suche nach der Seele ist das, was die persönliche Entwicklung so schön und die Transformation möglich macht. Du kannst Dich nicht verändern, ohne zu wissen, wo Du jetzt bist, denn dann hättest Du keinen Bezugspunkt während Deines Wachstums und Deiner Veränderung. Die Ergebnisse der Selbstentdeckung beinhalten Freude, Zufriedenheit, Verständnis und vielleicht

sogar Erleuchtung! – Der Weg der Selbstentdeckung. Oft hast Du vielleicht schon gehört, wie Kinder oder sogar manchmal erwachsene Menschen die Frage stellen, "Wer bin ich?"

Dies lässt einen in einem Zustand der Verwirrung zurück, da jeder von uns bereits eine eigene persönliche Identität angenommen hat. So einfach es auch scheinen mag, sich selbst zu entdecken, bedeutet nicht nur, was man gerne isst, trinkt oder trägt. Es beinhaltet viel tiefere Elemente als das. Sich selbst zu kennen, erfordert eine tiefe Verbindung zwischen Dir und Deinen Gedanken. Wenn jeder Mensch sich selbst gut kennen würde, dann hätte er oder sie nicht mit so viel Verwirrung, Depression oder Frustrationen zu kämpfen.

Selbsterkenntnis ist für jeden Menschen in jeder Phase des Lebens essenziell. Je mehr Du Dich selbst entdeckst, desto mehr bist Du auf Deinem Lebensweg ausgerichtet.

Wenn Du die positiven Eigenschaften in Dir entdeckst, wirst Du schließlich auch mit dem zufrieden sein, was Du bist und das annehmen, was Du wirst.

Wenn Du also ein glückliches Leben führen willst, musst Du auf der Suche nach Deiner Freiheit die Ketten loslassen, die Dich binden. Du musst Dir darüber im Klaren sein, was genau Du vom Leben willst. Zu verstehen, was Du willst, wird Deinen Fokus setzen und Du wirst Dir klarer darüber sein, was Du erreichen musst.

Die besten Schritte Dich selbst zu finden

Schritt #1: Selbsteinschätzung

Beginne zunächst mit Deiner Selbsteinschätzung, indem Du Dich selbst mit 25 verschiedenen Adjektiven beschreibst.

Beziehe bei dieser Übung sowohl positive als auch negative Eigenschaften mit ein, denn es ist essenziell, dass Du eine wahrheitsgemäße Übung durchführst. Grabe tief in Dich hinein. Achte auf größtmögliche Ehrlichkeit. Erlaube eine Selbsterkenntnis. Gib eine Erklärung für jeden Charakterzug, den Du aufgelistet hast. Erforsche jede Erklärung in der Tiefe.

Schritt #2: Identifiziere "Likes und Dislikes"

Der zweite Schritt ist, Deine Vorlieben und Abneigungen zu betrachten. Dies ist wichtig, um Dir zu erlauben, mögliche Probleme zu identifizieren, die Dir helfen können, die Ursache für Deine Vorlieben und Abneigungen zu entdecken. Dadurch wird es helfen, die Wiederholung von schlechtem Verhalten zu verhindern. Denke daran, dass das Versäumnis, aus Deiner Vergangenheit zu lernen, Dich nur anfällig dafür macht, sie zu wiederholen.

Liste die Aktivitäten auf, die Du gerne machst:

Mit welchen Menschen umgibst Du Dich?

Welche Bücher liest Du gerne?

Wie würdest Du Deine Freizeit verbringen?

Schritt #3: Schreibe ein Journal

Nachdem Du alle Deine Vorlieben und Abneigungen herausgefunden hast, fange an ein Journal zu schreiben, um Deine Gedanken zu sammeln. Eine ganze Woche lang schreibst Du alle Deine Emotionen, Handlungen und Gedanken auf, die Du haben könntest. Schreibe auf, was Du am liebsten tust, ohne viel Aufwand, aber es ist auch sehr lohnend für Dich. Ein Journal unterscheidet sich von einem Tagebuch, da Dein Journal Deine persönlichen Gedanken und Reflexionen enthält.

Beantworte außerdem diese **5 Fragen** und halte deine Antworten in Deinem Journal fest.

1 Beschreibe, was Deiner Meinung nach wirklich wichtig im Leben ist.

2 Beschreibe, welche Werte Du im Leben hochhältst, die am besten widerspiegeln, woran Du glaubst.

3 Beschreibe Deine Träume und was Du für Dich persönlich im Leben erreichen möchtest.

4 Wer sind Deine Mentoren oder haben einen wichtigen Einfluss in Deinem Leben und wie helfen sie Dir, Entscheidungen zu treffen? Warum sind sie ein wichtiger Einfluss?

5 Was betrachtest Du als Deine größte Errungenschaft im Leben?

Diese Fragen werden Dir dabei helfen, Dich selbst zu entdecken und mit Deinen inneren Gedanken und Gefühlen in Kontakt zu kommen. Sie können Dir auch helfen, Entscheidungen in Deinem Privatleben, Arbeitsleben und in Deinen Beziehungen zu treffen.

Selbsterkenntnis: Die denkwürdigste Kindheit

Schreibe auch in Deinem Journal fünf Kindheitserinnerungen auf, an die Du Dich erinnerst, die Dir das Gefühl von tiefer Freude und Aufregung gegeben haben, sowohl als Du sie erwartet hast, als auch später, als Du sie erlebt hast. Wenn zum Beispiel das Eisessen am Strand eine besondere Kindheitserinnerung war, die Dich vor Freude und Vorfreude hüpfen ließ, dann nimm Deine Familie oder Deine Freunde und genieße ein Eis am Strand mit ihnen. Ähnlich verhält es sich, wenn Du es genossen hast, in den Ferien mit dem Wohnwagen Deiner Familie zu verreisen, dann miete Dir einen Wohnwagen, nimm Dir Zeit zum Erkunden und erlebe die Abenteuer auch mit Deiner eigenen Familie.

In dieser Situation, als Erwachsene, rauben uns die Verantwortungen unseres Lebens manchmal die einfachen Freuden, die uns Freude bereiten.

Keine Selbstfindungsreise ist vollständig ohne die Person, die wir als Kind waren, zu betrachten

und sie mit der Person zu vergleichen, die wir jetzt als Erwachsener sind.

Schließlich sind die Erfahrungen, die unsere Persönlichkeit geformt haben, tief in unseren Kindheitserlebnissen verwurzelt. Zeit damit zu verbringen, über sie zu reflektieren, ist ein hervorragender Weg, um unser inneres Selbst neu zu entdecken.

Schritt #4: Meditiere Dein Unterbewusstsein

Zu guter Letzt ist die Entdeckung, wer Du wirklich

bist, indem Du meditierst, ein weiterer wichtiger Schritt auf Deiner Reise der Selbstentdeckung. Meditieren kann eine gute Möglichkeit sein, das Unterbewusstsein anzuzapfen, um Dein inneres Selbst zu verstehen. In diesem Sinne wird es Dir helfen, Fragen zu beantworten, die Du in Bezug auf Dein Leben hast. Meditation ist wichtig, um den Weg zu finden oder zu entscheiden, den Dein Leben nehmen soll. Setze Dich an einen ruhigen und friedlichen Ort und sei in Deine Gedanken vertieft.

Du solltest Dich jedoch nicht entmutigen lassen, wenn Du nicht sofort die richtigen Antworten zu bekommen scheinst. Am wichtigsten ist, dass Du weiter übst, um am Ende die Antworten zu bekommen.

Wenn Du meditierst, tritt das Gehirn in einen Theta-Zustand ein, was zur Folge hat, dass Du in diesem Zustand nur minimale Interferenzen aus dem bewussten Zustand des Geistes erfährst. Kurz gesagt, alle beschriebenen Übungen stellen eine Möglichkeit für Dich dar, nach Antworten zu suchen, nach denen Du gesucht hast. Denke daran, dass Du nicht zu hart zu Dir sein solltest und sei geduldig. Erzwingen die Antworten nicht, sondern sei aufnahmefähig und offen. Dies wird Dir helfen, Dich auf Deiner Selbstfindungsreise besser zu entdecken. Sobald Du dies abgeschlossen hast, ist es an der Zeit, das "Wer" in Dir herauszufinden.

Kapitel 4: Lebe Deine Träume und Deinen perfekten Tag in Deinem Leben.

Ein Traum ist der Ursprung des eigenen Wachstums. Kinder

sind die besten Träumer. Was ist DEIN Traumleben? Als Erwachsener, wenn wir auf die sogenannten Realitäten des Lebens stoßen, hören wir auf zu träumen. Auf diese Weise begrenzen wir unsere Errungenschaften.

Zu viele von uns wurden von unserer Umgebung konditioniert, dass es schwierig ist, unser Traumleben zu leben. Erfolgreich zu sein ist schwer. Auch wenn es harte Arbeit und Fleiß erfordert, um im Leben erfolgreich zu sein, heißt das nicht, dass Du nicht erfolgreich sein oder Dein Traumleben verwirklichen kannst. Wenn Du einen Traum hast, dann verfolge ihn. Verfolge ihn. Du musst nicht auf den perfekten Zeitpunkt warten, um zu handeln, denn es gibt keinen perfekten Zeitpunkt. Viele Menschen haben darauf gewartet, dass die Dinge zu ihnen kommen, anstatt selbst zu handeln und den ersten Schritt zu machen.

Denke daran, dass Du derjenige bist, der Dich davon abhält, das zu bekommen, was Du im Leben willst. Du bist derjenige, der entscheidet, welche Art von Leben Du leben willst.

Du kannst Dich von Deinen Ängsten aufhalten lassen, oder Du kannst Dich von den Belohnungen begeistern lassen und der Erfolg Deines Traumlebens zieht Dich an. Wie Du Dich entscheidest, Dein Leben zu leben, liegt ganz bei dir, niemandem sonst.

7 Schritte, um Dir Dein Traumleben möglich zu machen.

Finde heraus, welche Art von Traumleben Du willst.

Bevor Du Dein Traumleben leben kannst, musst Du zuerst herausfinden, welche Art von Lebensstil Du haben möchtest. Es gibt keine Möglichkeit, die Reise anzutreten, ohne zu wissen, wohin Du gehen willst. Leider ist es genau das, was den meisten Menschen passiert. Sie haben keine Ahnung, was sie von ihrem Leben wollen. Sie leben das Leben wie ein verlorenes Schaf. Sie folgen der Menge und tun das, was andere tun. Wenn Du nicht weißt, was Du von deinem Leben willst, triffst Du Entscheidungen unbewusst. Viele Menschen springen auf den Fluss des Lebens, ohne zu wissen, wohin sie wollen. Und wenn sie an eine Gabelung des Flusses kommen, entscheiden sie nicht bewusst, wohin sie gehen oder welche die richtige Richtung ist, die sie einschlagen müssen.

Mit anderen Worten, die meisten Menschen schwimmen mit dem Strom. Sie gehen dorthin, wo die Strömung sie hinführt. Sie werden Teil einer großen Masse, die von der Umwelt gelenkt wird, anstatt von ihren eigenen Träumen.

Wenn Du Dein Traumleben leben willst, musst Du als erstes herausfinden, was Du vom Leben willst. Zu wissen, wohin Du im Leben gehen willst, ist wie ein Leuchtturm, der Dir die Richtung

zeigt. Du weißt, wohin Du gehen musst. Du kannst eine bewusste Entscheidung treffen und den richtigen Schritt tun, um dorthin zu gelangen.

Recherchiere und studiere das Traumleben, das Du willst.

Jetzt, wo Du weißt, was für ein Leben Du führen willst, was kannst Du dann tun? Du siehst, wir leben im digitalen Zeitalter, in dem Informationen jederzeit zur Verfügung stehen. Du musst also nicht von Grund auf herausfinden, wie Du Dein Traumleben leben kannst. Was Du tun kannst, ist, Dein Traumleben im Internet zu recherchieren. Der Schlüssel ist, mehr Informationen über Dein Traumleben herauszufinden, damit Du besser über das Thema Bescheid weißt.

Erstens musst Du nicht direkt ins Wasser springen, um die Temperatur zu testen. Du kannst durch Recherche mehr darüber lernen.

Zweitens haben die meisten Menschen keine Ahnung, ob das, was sie wollen, wirklich das ist, was sie wollen. Und der beste Weg, um zu wissen, ob Dein Traumleben die richtige Art von Lebensstil ist, den Du wirklich willst, besteht eben darin, darüber zu recherchieren. Wenn Du denkst, dass es Dein Traumleben ist, ein Café zu besitzen, das Kuchen und Kaffee verkauft, musst Du nicht Deinen Job kündigen und Zehntausende von Euro investieren, um das Geschäft zu starten. Du musst nur das Wasser testen, indem Du mehr über das Thema lernst.

Drittens, was auch immer Du im Leben erreichen

willst, wurde höchstwahrscheinlich schon von jemand anderem erreicht. Und Du musst nicht von Grund auf neu anfangen. Du kannst immer von anderen lernen, um eine Starthilfe für Dein Traumleben zu bekommen. Willst Du ein Reiseblogger werden, damit Du überall arbeiten und die Welt bereisen kannst? Lies, wie andere es machen und lerne so viel wie möglich. Willst Du abnehmen und einen gesunden und fitten Lebensstil führen? Lies, lerne und wende die bewährten Techniken von anderen an, die erfolgreich zusätzliches Fett verloren haben und schlank geblieben sind. Du siehst, egal welche Art von Traumleben Du verfolgst, es besteht eine gute Chance, dass jemand anderes es bereits lebt. Aus diesem Grund ist lebenslanges Lernen wichtig.

Recherchiere also etwas über Dein Traumleben. Je mehr Du über die Dinge, die Du willst, verstehst, desto leichter kannst Du sie erreichen.

Schätze ein, wo Du gerade stehst.

Wenn Du Dein Traumleben leben willst, ist es wichtig, dass Du Dir klar machst, wo Du gerade stehst. Was ist das Erste, was Du tust, wenn Du abnehmen willst? Du wiegst Dich. Was ist das Erste, was Google möchte, dass Du tust, wenn Du die Maps-App öffnest? Es möchte, dass Du Deinen Standort einschaltest. Du musst Deinen aktuellen Stand kennen, um einen brauchbaren Plan zu entwickeln, um das zu erreichen, was Du willst. Zu wissen, wie es Dir im Leben ergangen ist, besteht darin, Deine Schwächen und Deine Stärken zu verstehen. Es ist normal, dass

Menschen sich mit anderen vergleichen. Die Sache ist die, dass Du Dich minderwertig fühlst, wenn Du Deine Schwäche mit der Stärke anderer vergleichst. Dadurch fühlst Du Dich schlecht und denkst, dass Du nicht gut genug bist. Du musst verstehen, dass Deine Stärken einzigartig für Dich sind und dass Du sie nutzen kannst, um Dich weiter zu pushen, viel mehr zu erreichen und im Leben besser zu werden.

Alle möglichen Hindernisse aus dem Weg räumen.

In diesem Schritt musst Du alle möglichen Hindernisse loswerden, die Dich aufhalten. Auf dem Weg zu Deinem Traumleben wirst Du Zweifel, Ängste und selbstbegrenzende Glaubenssätze haben, die Dich aufhalten. Abgesehen davon wird es auch negative Menschen geben, die Dir sagen, dass das, was Du erreichen willst, unmöglich ist.

Was Du tun musst, ist, die Neinsager zu ignorieren und das zu tun, was Du für richtig hältst. Du musst Deinem Herzen folgen. Aber bevor Du das tun kannst, musst Du sie identifizieren. Finde alle möglichen Hindernisse heraus, die Dich aufhalten und entledige Dich ihrer. Manchmal mögen Deine Freunde oder Familienmitglieder über Deine Träume lachen, aber das bedeutet nicht, dass Du aufhören musst und es ihnen überlassen solltest, wie Dein weiterer Lebensweg aussieht. Entscheide Dich stattdessen, Deinem Herzen zu folgen. Glaube an Deinen Traum und versuche, weniger Zeit mit negativen Menschen zu verbringen, die Dich nicht unterstützt haben.

Wenn es Dein Traum ist, ein Motivationsredner zu sein, Du

aber denkst, dass Dir die Fähigkeiten fehlen, dann lerne und verbessere Dich. Tritt einem Toastmaster Club bei, lerne von anderen erfolgreichen Rednern und verbessere Deine Fähigkeit eine Rede zu halten. Wenn Deine Freunde versuchen, Dich herunterzuziehen und über Deinen Traum zu lachen, verbringe weniger Zeit mit ihnen und investiere mehr Zeit, um an Deinem Traum zu arbeiten und ihnen das Gegenteil zu beweisen.

Ziele setzen und Pläne machen.

Schreibe Deine Träume auf Papier auf. Verwandle Deine Träume in Ziele und mache dann einen Plan, um sie zu erreichen. Die meisten Menschen scheitern daran, ihr Traumleben zu verwirklichen, weil sie ihre Träume nicht in Ziele und Pläne verwandelt haben. Alles, was sie tun, ist einfach darüber nachzudenken, was sie wollen, und das war es dann. Es mag ein wenig lächerlich und schwer zu glauben klingen, aber wenn Du aufschreibst, was Du erreichen willst, sagst Du Dir selbst, dass das, was Du willst, wichtig ist. Menschen, die sich nicht die Mühe machen, ihre Ziele aufzuschreiben, werden sie nie erreichen, weil sie einfach nicht das Engagement haben, dies zu tun. Sie sind nicht entschlossen und deshalb bleiben ihre Träume einfach nur Träume. Also träume nicht nur von dem, was Du willst oder rede darüber, Du musst es aufschreiben, Pläne machen und dann Deinen Fortschritt mit anderen teilen.

Beginne Dein Traumleben schon heute zu leben.

An diesem Punkt solltest Du Deine Ziele und Pläne fertig

haben und Du weißt, was Du jeden Tag tun musst, um Dein Traumleben Wirklichkeit werden zu lassen. Beginne daher heute damit, Dein Traumleben zu leben. Du musst nicht groß anfangen, Du musst nur anfangen und irgendwo anfangen. Nimm die kleinen Schritte und mache jeden Tag Fortschritte. Wenn es Dein Traum ist, ein Blogger zu sein, beginne Deinen Blog, schreibe den Beitrag, veröffentliche ihn, teile ihn auf den sozialen Medien und dann mache weiter. Wenn es Dein Ziel ist, ein großes Bungalowhaus für Dich und Deine Familie zu kaufen, recherchiere jetzt, finde heraus, welche Art von Haus Du willst, wie groß es ist, wo die Lage ist, wie viel Du brauchst und erstelle einen Plan, um zu sparen und Dein Traumhaus besitzen zu können.

Welchen Lebenstraum Du auch immer haben willst oder welches Ziel Du erreichen willst, Du kannst es erreichen, indem Du nur einen kleinen Schritt nach dem anderen machst. Alle Dinge haben klein angefangen. Was auch immer Du für große Träume hast, Du musst keine großen Aktionen unternehmen oder groß anfangen, Du musst nur einen kleinen Schritt nach dem anderen machen. Du musst nicht die ganze Reise sehen, um an Dein Ziel zu kommen. Du musst nicht die ganze Treppe sehen, Du musst nur einen kleinen Schritt machen. Du wirst Dein Leben niemals verändern, solange Du nicht änderst, was Du täglich tust. Das Geheimnis, wie Du Dein Traumleben leben kannst, liegt in dem, was Du jeden Tag tust. Also verpflichte Dich, jeden Tag zu handeln. Beginne Dein Traumleben heute zu leben, nicht

morgen.

Anpassen, überprüfen und neu kalibrieren.

Während Du Dich vorwärts bewegst und Fortschritte machst, wirst Du vielen Schwierigkeiten, Herausforderungen, Rückschlägen und Nöten begegnen. Aber Du darfst nicht zulassen, dass sie Dich aufhalten. Stattdessen musst Du Dich entscheiden, Dich anzupassen, Änderungen vorzunehmen, Deine Ziele und Träume zu überprüfen und Deine Pläne neu zu kalibrieren, um Dein Ziel zu erreichen. Viele Menschen scheitern, weil sie auf halbem Weg aufgeben. Du musst verstehen, dass Misserfolge, Herausforderungen und Rückschläge Teil des Erfolgs sind. Sie sind unvermeidlich. Du kannst also nicht vor ihnen weglaufen. Du wirst vielleicht viele Niederlagen im Leben erleben, aber Du darfst Dich nicht besiegen lassen.

Die Mehrheit der Menschen versteht nicht, dass Versagen notwendig ist. Sie dachten, dass Scheitern das Gegenteil von Erfolg ist, was nicht der Fall ist. Scheitern ist auf der gleichen Seite wie Erfolg. Du kannst niemals großen Erfolg ohne Versagen erreichen. Du kannst nur die Belohnung ernten, nachdem Du gesät hast. Du kannst nicht ernten, was Du nicht gesät hast. Schwierigkeiten und Rückschläge werden Dich nur stärker machen. In der Tat sind sie dazu da, Dich in die richtige Person zu verwandeln und sie sind dazu gedacht, Deinen Charakter aufzubauen. Wenn Du das Leben Deiner Träume leben willst, musst Du mit den folgenden 7 Verhaltensweisen

aufhören

Ändere diese 7 Verhaltensweisen, die Dich an Deinem Traumleben hindern.

Höre auf, vor Deiner Bestimmung wegzulaufen.

Wenn Du das Leben Deiner Träume leben willst, musst Du aufhören, vor Deiner Bestimmung wegzulaufen. Du wurdest erschaffen, um ein Leben mit Sinn und Zweck zu leben, und wie Maslow sagte, ist der einzige Weg, mit Dir selbst in Frieden zu sein, das Leben zu leben, für das Du erschaffen wurdest. Wenn Du also wirklich das Leben Deiner Träume leben willst, musst Du aufhören, Dich mit all den Dingen abzulenken, die Du tun könntest, und Dich auf das zu konzentrieren, wozu Du geschaffen wurdest.

Hör auf, von Angst gelähmt zu sein.

Es ist normal, Angst zu haben, seinen Träumen zu folgen. Deine Träume zu leben kann riskant sein, und es besteht immer die Möglichkeit des Scheiterns. Aber es gibt auch die Möglichkeit des Erfolgs, richtig? Der einzige Weg, um zu garantieren, dass Du nicht scheiterst, ist es nicht zu versuchen. Du wirst niemals Deine Träume erreichen, solange Du in Angst lebst. Du musst Deine Ängste überwinden, um das Leben Deiner Träume zu leben. Erwinnere Dich daran, dass Angst nichts anderes als ein Geisteszustand ist. Deine Angst existiert in Deinem

Kopf. Sie wird durch Deine einschränkenden Glaubenssätze verursacht.

Höre auf, Dich mit dem Mittelmaß zu begnügen.

Die meisten Menschen werden in der Mittelmäßigkeit verharren. Die meisten Menschen werden im Durchschnitt bleiben. Sie werden nie das tun, was es braucht, um außergewöhnlich zu sein. Aber das muss nicht so sein. Die Entscheidung, Deinen Träumen zu folgen, ist eine Wahl. Eine Wahl, sich über die Mittelmäßigkeit zu erheben und außergewöhnlich zu werden. Dein Leben wird sich drastisch verändern, sobald Du die Wahl triffst, Dich nicht mit einem mittelmäßigen Leben zufrieden zu geben. Höre auf, Dein Leben blind zu akzeptieren, wie es ist und fange an, Dein Leben so zu leben, wie es sein soll. Alles was Du tun musst, ist eine Entscheidung zu treffen. Die Wahl, Deinen Träumen zu folgen, anstatt mittelmäßig zu sein. Triff diese Wahl noch heute.

4. Höre auf, auf Erlaubnis zu warten.

Als Du ein Kind warst, musstest Du für fast alles eine Erlaubnis einholen. Du brauchtest die Erlaubnis, um einen Snack zu essen, die Straße zu überqueren oder länger aufzubleiben, als Du schlafen musstest. Wenn Du erwachsen bist, musst Du nicht mehr auf die Erlaubnis anderer warten, um Deine Träume zu leben. Du wartest nicht darauf, dass Dir jemand die Erlaubnis gibt zu leben; Du wartest darauf, die Erlaubnis von Dir selbst zu bekommen. Es ist okay, das Leben zu leben, das Du willst.

Die einzige Erlaubnis der Person, die Du brauchst, ist Deine eigene. Gib Dir selbst die Erlaubnis, das Leben zu leben, das Du leben willst. Du kannst aufhören, darauf zu warten, dass Dir jemand sagt, dass Du gut genug bist, oder klug genug, oder die richtigen Qualifikationen hast, um Deine Träume zu leben. Die Wahrheit ist, dass Dir niemand die Erlaubnis geben wird, und Du brauchst sie sowieso nicht. Du kannst Dir selbst die Erlaubnis geben, heute anzufangen, Deine Träume zu leben.

Hör auf, an Dir selbst zu zweifeln.

Lass nicht zu, dass Du Dich selbst oder andere Deine Träume einschränken. Du kannst alles erreichen, was Du Dir im Leben wünschst, wenn Du bereit bist, das zu tun, was nötig ist, um es zu erreichen. Die einzigen Grenzen für Deine Träume sind die, die Du Dir selbst setzt. Wenn Du an Dich selbst glaubst, gibt es nichts, was Du nicht erreichen kannst.

Die Mehrheit der Menschen ist auf ein Leben der Mittelmäßigkeit beschränkt, weil sie sich nicht die Mühe machen, sich entschlossen um das zu bemühen, wonach sich ihr Herz sehnt, und sie leben ihr ganzes Leben wie Feiglinge, die Angst haben, sich aus ihrer Komfortzone herauszubewegen, aber es ist nicht wirklich die Komfortzone, wie die Leute sie gerne nennen, es ist die faule Zone. Die Zone, in der man gerade so über die Runden kommt, die feige Zone, die konformistische Zone, die durchschnittliche Zone, die mittelmäßige Zone und die schüchterne Zone.

Höre auf, Zeit mit giftigen Menschen zu verbringen.

Du wirst niemals in der Lage sein, eine wirklich giftige Person zu ändern. Ihr Verhalten wird Dich auf ihr Niveau herunterbringen. Du wirst verbittert und wütend werden und ihre Giftigkeit wird sich auf jeden übertragen, mit dem Du in Kontakt kommst. Giftiges Verhalten ist wie ein ansteckender Virus, der sich wie ein Lauffeuer ausbreitet. Deshalb ist es so wichtig, giftige Menschen so schnell wie möglich aus Deinem Leben zu entfernen.

Hör auf, Dich auf die Vergangenheit zu konzentrieren.

Wenn Du das Leben Deiner Träume leben willst, musst Du Dich auf die Gegenwart konzentrieren, Deine Augen auf die Zukunft richten und die Vergangenheit hinter Dir lassen. Vergib Dir selbst für Deine vergangenen Fehler und Misserfolge. Es gibt nichts, was Du heute dagegen tun kannst. Befreie Dich von den Ketten, die Dich zurückhalten, und gehe vorwärts zu dem Leben, das Du verdienst. Nutze das, was Du aus der Vergangenheit gelernt hast, um Deine Ziele zu erreichen und Deine Träume zu leben. Dann schließe das Buch über die Vergangenheit und gehe mit Deinem Leben vorwärts.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.