

Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



“Dort wo Dein Ich ist, ist Frieden und Freiheit!”

P. Krauslach

Hallo lieber Leser ,

in unserem Alltag und erst recht in den sozialen Medien werden wir mit einer Unmenge von **Erwartungshaltungen** an uns selbst konfrontiert. Mach dies, tu das, sei so, sieh so aus...

Wenn Du all diesen Wünschen statt gibst, wirst Du irgendwann nicht mehr wissen, wer Du bist. Du wirst dann wissen, was andere in Dir sehen wollen.

Herzlichen Glückwunsch!

Ich kann Dir versichern, dass Du dann nicht mehr **Achtung, Liebe und Wertschätzung** erfährst sondern genau das Gegenteil.

Everybodys Darling ist everybodys ... Na Du weißt schon.

In unserer hektischen Welt, in der soziale Medien und gesellschaftliche Erwartungen oft diktieren, wie wir uns präsentieren sollen, wird **Authentizität** zu einer wahren **Superkraft**. Doch was bedeutet es eigentlich, authentisch zu sein, und warum ist es so entscheidend für unser persönliches Wachstum?

Die Kraft der Authentizität

Authentizität bedeutet, sich selbst treu zu bleiben oder zu sein – in Gedanken, Worten und Handlungen. Es bedeutet, die eigenen **Werte** zu kennen, seine Grenzen zu wahren und ohne Angst vor Ablehnung das eigene wahre Selbst zu zeigen. Authentische Menschen strahlen eine besondere Form von **Selbstsicherheit** und **Frieden** aus, weil sie nicht versuchen, jemand anderes zu sein.



Warum ist Authentizität wichtig für dein Wachstum?

- Stärkung des Selbstvertrauens:** Wenn du dich nicht mehr verstellen musst, gewinnst du an Selbstvertrauen. Du erkennst, dass du so, wie du bist, genügt und wertvoll bist.
- Tiefere Beziehungen:** Indem du dein wahres Ich zeigst, ziehst du Menschen an, die Dich genau so schätzen, wie du bist. Oberflächliche oder erzwungene Beziehungen treten in den Hintergrund.
- Weniger Stress:** Es kostet viel Energie, eine Rolle zu spielen oder Erwartungen zu erfüllen, die nicht deinen eigenen entsprechen. Authentisch zu sein bedeutet Freiheit und reduziert inneren Druck.
- Mehr Klarheit über eigene Ziele:** Wer sich selbst treu bleibt, trifft bewusstere Entscheidungen und richtet sein Leben an eigenen Werten und Wünschen aus.
- Widerstandskraft gegen Kritik:** Authentische Menschen nehmen Kritik nicht als persönlichen Angriff, sondern als Gelegenheit zur Reflexion und Entwicklung.

Schritte zu mehr Authentizität

- Selbstreflexion praktizieren:** Frage dich, was dir wirklich wichtig ist, welche Werte du vertrittst und wo du dich vielleicht noch verstellst.
- Glaubenssätze hinterfragen:** Sind deine Überzeugungen wirklich deine eigenen oder von anderen übernommen?
- Mut zur Ehrlichkeit:** Sei ehrlich zu dir selbst und anderen – auch wenn es unbequem sein kann. Es kann sogar weh tun.
- Lerne, Nein zu sagen:** Setze klare Grenzen, wenn etwas nicht mit deinem wahren Selbst übereinstimmt.
- Umgeb dich mit Menschen, die dich akzeptieren:** Je mehr du von authentischen Menschen umgeben bist, desto leichter fällt es Dir, Du selbst zu sein.

Authentizität ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess der Selbstentdeckung und Entwicklung. Indem du dein wahres Ich lebst, förderst du nicht nur dein eigenes Wohlbefinden, sondern inspirierst auch andere, es dir gleichzutun.

Echtes Wachstum beginnt in dem Moment, in dem du aufhörst, dich zu verstellen, und den Mut findest, genau der Mensch zu sein, der du wirklich bist.

Schreib mir gern eine whatsapp unter 01523 6868728 oder eine

E-Mail

Ich wünsche Dir eine erfolgreiche Woche mit vielen Gelegenheiten zum Wachstum.
Dein **Philipp Krauslach**

Auf Social Media teilen



Website ansehen →