



Ich bin nicht anders und ich gehöre dazu.

Vergleichst du dich mit anderen? Wer sagt dir, dass die anderen richtig sind und du nicht? Falls du dennoch überzeugt bist, dass du anders bist: Bist du die Einzige, die so ist/der Einzige, der so ist? Kannst du dir wirklich, wirklich sicher sein? Bei rund 7,5 Milliarden Menschen auf der Welt glaube ich, dass das kaum möglich ist. Das könnte jetzt eine Enttäuschung für dich sein. Oder dir ein Lächeln aufs Gesicht zaubern. Denn sind wir ehrlich, es handelt sich hierbei schlicht um einen ungoden Glaubenssatz. Du kannst ihn ruhigen Gewissens in Rente schicken.

Du bist, wer du bist. Das ist gut so! Denke einmal darüber nach, was du jeden Tag leistest. Was du alles Tolles kannst. Wie sehr dich deine Liebsten und dein Umfeld mögen oder lieben. Und eines ist sicher: Sie lieben oder mögen dich genau darum, weil du bist, wie du bist! Noch nicht überzeugt?

Drei Dinge, an welchen die meisten Menschen verzweifeln:

- *Ich bin nicht genug*
- *Ich bin anders und gehöre nicht dazu*
- *Ich will etwas so sehr, aber es steht mir nicht zu*

Wir lernen in unserer Gesellschaft, dass wir nicht gut genug sind. Es wird von aussen an uns herangetragen, es wird uns vorgelebt, es ist Alltag. Das Fiese daran ist, dass es reicht, wenn selten ein laut ausgesprochenes 'Du bist nicht genug' oder 'Du bist nicht gut genug' daher kommt, um uns dauerhaft zu verunsichern. Diese Epidemie hat sich so sehr ausgebreitet, dass sie bereits zu unserem Dasein dazugehört. Und dennoch: Wir sollten sie unbedingt ausrotten! Denn sie ist schädlich für alle Menschenseelen. Sie macht uns klein, unsicher, hilflos und orientierungslos. UND SIE IST NICHT WAHR! WIR SIND GUT GENUG.

Du bist auch nicht anders, und du gehörst dazu!

Dein Check – finde die Wahrheit.

Was macht mich besonders? (*anders*)

Was mögen meine Mitmenschen an mir?

Was unterscheidet mich von meinen Mitmenschen?

Weshalb mögen oder lieben meine Mitmenschen mich?

Was mag ich an mir selbst?

Was kann ich ganz toll? Was ist/sind meine beste/n Fähigkeit/en? Meine Talente?

Mit wem bin ich richtig gern zusammen? Weshalb?

Mit wem fühle ich mich besonders wohl? Weshalb?

Wie fühlt sich das an? Was bedeutet es mir?

Wie hat sich der Check für dich angefühlt? Bist du bestätigt darin, dass du anders bist und nicht dazu gehörst? Ich hoffe nicht! Im Gegenteil. Du solltest erkannt haben, dass du sehr wohl dazu gehörst, wie alle anderen auch.

Du tust immer das Beste, was dir in dem Augenblick möglich ist. Also bist du genau richtig. Egal in welcher Angelegenheit.

Verinnerliche diese Haltung und Einstellung. Erwinnere dich stetig daran, dass genau richtig bist und dazu gehörst.

Unser Hirn glaubt alles, das Wahre und das Unwahre, das Echte und das Unechte, das Gesunde und das Ungesunde. Wenn du also der festen Überzeugung bist, dass du genau richtig bist und dazu gehörst, dann wird dir das immer mehr vertraut werden. Denn Kinder haben diese Glaubenssätze und Gedanken im frühen Kindesalter noch nicht. Sie GLAUBEN schlicht, sie seien die Besten und sie seien unbesiegbar, dass sie dazu gehören, egal wie sie sind. Das ist wunderschön und vollkommen richtig. Es ist uns angeboren – hol es dir zurück!

AKTION – das tue ich für mich

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten dir diesen (möglicherweise) fremden Gedanken vertraut zu machen oder ihn zu bestärken und dir selbst zu helfen, ihn in deinem Unterbewusstsein einzupflanzen und gedeihen zu lassen. Programmiere dein neues Undercover-Programm!

Und so geht's: Schreibe es auf. Überall.

Spüre in dich hinein. Du weißt nun, dass du nicht anders bist – oder wenigstens nicht sonderlich anders. Dass du viele Menschen um dich herum hast, die gern mit dir zusammen sind. Du gehörst definitiv dazu. Sei dankbar dafür, genieße es! Genieße die Zeit, welche du in Gemeinschaften aller Art verbringst und **mach dir bewusst**: 'Ich gehöre dazu. Und ich freue mich darüber. Ich bin dankbar und bin mir jetzt bewusst, dass alles in Ordnung ist.' Durch den Check hast du herausgefunden, dass das, was du denkst nur Gedanken sind, die ungut sind.

Feiere die Zeit, die du gemeinsam mit deinen Liebsten, Freunden, Familie und Gemeinschaften verbringst! Sei dich selbst, sei dein bestes Ich. Denn sie alle mögen oder lieben dich genauso, wie du bist. Und du kannst das übrigens auch tun: Dich so lieben, wie du bist. Du bist grossartig.

Schreibe es auf, lese es immer wieder, bis du es verinnerlicht hast.

- *Schreibe es auf alle deine Spiegel zu Hause: 'Ich bin nicht anders – ich gehöre dazu'.*
- *Stelle dir Erinnerungen in deinem Handy ein: Du nutzt die Weckfunktion mal für etwas anderes! Täglich dreimal vor den Mahlzeiten, nach den Mahlzeiten oder wann immer es dir behagt*
- *Schreibe es auf einen Zettel und lege diesen in dein Portemonnaie – du wirst den Spruch immer wieder sehen und wahrnehmen*
- *Leg einen Zettel mit dem Spruch: 'Ich gehöre dazu, es ist alles in Ordnung!' in dein Auto*

Die Liste liesse sich unendlich ergänzen – sei erfinderisch und spielerisch! Suche dir aus, wo du diese Erinnerungen platzieren willst!

Es mag dir absurd oder lächerlich vorkommen. Ist es nicht. Tue es. Mach den Test und entdecke die Wirkung. Es ist nichts verkehrt daran. Du tust es für dich. Du hast nichts zu verlieren.

Es ist nämlich genau das Gleiche, auf welche Weise die Zweifel zu dir gekommen sind. Du hast nicht immer so über dich gedacht. Das kam mit der Zeit. Was du dir antrainiert hast, kannst du abtrainieren, respektive ein neues Verhalten kann antrainiert werden. Eine tolle Sache!

Höre es immer wieder, bis du es verinnerlicht hast

- *Schau dich im Spiegel an und sage es dir liebevoll: 'Du gehörst dazu! Ich bin stolz auf dich!' Wiederholen empfohlen*
- *Sag es während des Tages immer wieder zu dir. Am besten gerade dann, wenn du daran zweifelst oder dir dieser Gedanke in den Sinn kommt*

Du bist auch gut genug! Du willst etwas so sehr, es steht dir zu!

Zu diesen Themen findest du weitere Check-Listen.

Weitere Informationen und Inspirationen findest du unter www.deinbestesdu.ch.

Es geht nicht darum perfekt zu sein. Gut zu sein, ist gut genug.