



Ich bin gut genug.

Vergleichst du dich oft mit anderen? Zweifelst du daran, ob du gut genug bist? Oder bist du gar der erklärten Meinung, du seiest nicht gut genug? Mit diesen Gedanken, Glaubenssätzen oder Überzeugungen bist du nicht allein. Die meisten Menschen hegen nämlich genau diese Zweifel oder haben Glaubenssätze, welche darauf basieren.

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 genug.

Du warst immer genug und du wirst immer genug sein. Du glaubst es nicht? Weshalb? Hast du einen wirklich wahren Beweis dafür?

Denke einmal in Ruhe darüber nach. Stell dir die aufgeführten Fragen und notiere deine Gedanken.

Mein Ich-bin-gut-genug – Check

Wieso bin ich nicht gut genug?

Worin bin ich nicht gut genug?

Was bringt mich dazu zu denken und zu fühlen, dass ich nicht gut genug bin?

Welche Ereignisse haben diesen Glaubenssatz in mir bestärkt?

Welche innere Haltung habe ich dadurch angenommen?

Ist diese innere Haltung angemessen? Ja, nein, weshalb?

Tut mir diese innere Haltung gut?

_____ ja _____ nein

Notizen

Was bedeutet diese innere Haltung für meine Liebsten und für meine Mitmenschen?

Wie wirke ich durch diese innere Haltung auf meine Liebsten und meine Mitmenschen?

Mögen meine Liebsten und meine Mitmenschen, dass ich von mir denke, dass ich nicht gut genug bin?

Falls sie es nicht wissen: Was würden meine Liebsten und meine Mitmenschen darauf antworten, wenn ich ihnen sagen würde, dass ich mich nicht für gut genug halte?

Würden sie mir beipflichten und mich bestätigen?

Wie hat sich der Check für dich angefühlt? Bist du bestätigt darin, dass du nicht gut genug bist? Ich hoffe nicht! Im Gegenteil. Du solltest erkannt haben, dass du sehr wohl gut genug bist.

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

Verinnerliche diese Haltung und Einstellung. Erwinnere dich stetig daran, dass du gut genug bist.

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, du bist gut genug, 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, sie seien gut genug. 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. Programmieren dein neues Undercover-Programm!

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

Lese es immer wieder, bis du es verinnerlicht hast.

- *Schreibe es auf alle deine Spiegel zu Hause: 'Ich bin gut genug'*
- *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 bin gut genug!' 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 antrainiert wurde, kann abtrainiert werden, 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 bist gut genug! 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 nicht anders, und du gehörst dazu! 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.