

Luisa Gaffga

STELL DIR VOR,
du
kennst
DICH SELBST

Wie du dein wahres Ich erkennst
und deinen eigenen Weg findest

»Sich selbst zu kennen ist, als würde
man plötzlich klar sehen können.«

KAPITEL 1

Meine Worte an dich





Sei einfach du selbst.

Ich vermute, wir haben alle diesen Satz schon häufiger gehört oder sogar gesagt. Doch wer ist eigentlich dieses »Selbst«? Vielleicht sind dir die Fragen »Wer bin ich denn eigentlich?« oder »Was will ich in meinem Leben?« schon öfter durch den Kopf gegangen. Wir kennen uns selbst seit unserer Geburt. Eigentlich müssten wir doch dementsprechend wissen, wer wir sind und was wir wollen, oder?

So einfach ist es jedoch nicht. Der Mensch ist komplex. Wir sind nicht immer wirklich das, was wir glauben, das wir sind. Im Laufe unseres Lebens verändern wir uns ständig. In jedem Moment sind wir etwas anders als zuvor. Wir werden geprägt von Ereignissen, den Dingen, die wir lernen, und natürlich den Vorgaben, die uns die Gesellschaft macht. Oft vergessen wir durch äußere Einflüsse auf unserem Weg, wer wir wirklich sind. Doch ich kann dich beruhigen:

Mit deinen Gedanken bist du nicht allein.

Man hört immer wieder, wie wichtig es ist, authentisch zu sein. Doch authentisch zu sein, fällt vielen Menschen schwer, da sie nicht wissen, was ihr authentisches Ich überhaupt ist. Sie passen sich

an, versuchen, nicht zu sehr aufzufallen, leben in der Angst, was andere von ihnen denken könnten, und folgen der vorgegebenen »gesellschaftlichen Norm«. Doch sobald man beginnt, sich selbst zu hinterfragen, um herauszufinden, ob man eine Rolle spielt oder sein authentisches Ich auslebt, begibt man sich auf eine spannende Reise der Selbstfindung.

Ich lade dich dazu ein, dich selbst besser oder sogar neu kennenzulernen, deine wahren Qualitäten zu erkunden, alte Muster zu durchbrechen und die Beziehung zu dir selbst wieder oder sogar zum ersten Mal aufblühen zu lassen. Auf diesem Weg wirst du verschiedenen Fragen, Aufgaben und Gedanken begegnen, die dazu beitragen, dass du herausfindest, wer du wirklich bist und was du im Leben möchtest. Denn du hast es verdient, deine Besonderheiten und deinen Wert zu kennen, und wirst hoffentlich auf deinem Weg spannende neue Dinge über dich als Mensch erfahren.

Es ist nie zu spät, sich selbst kennenzulernen!

Ist dir eigentlich bewusst, wie einzigartig du bist? Es gibt keine weitere Person, die genau so ist wie du! Niemand hat das gleiche Strahlen, das du hast, wenn du dich über etwas freust. Niemand hat das gleiche Lachen, das erklingt, wenn du etwas lustig findest. Niemand hat die gleiche Art und Weise zu denken und zu fantasieren, wie du es in deinen Träumen tust. Niemand lebt deine wundervollen Talente, die dich aufblühen lassen, genau so aus wie du. Du bist einmalig! Entdecke diese Einzigartigkeit. Erlaube dir, loszulassen und dich zu befreien von dem Bild, das dir vorgegeben wurde.

Ab heute schreibst du selbst deine Geschichte und wirst der*die Autor*in deines Lebens!

Du kannst dich selbst als einen kleinen Samen ansehen. Aus diesem ganz kleinen Samen kann ein riesiger Baum werden. Es braucht dazu aber Wasser, Sonnenenergie, Kohlendioxid, Stickstoff, Phosphor, Mineralien und sehr viel Zeit und Geduld, bis er seine volle Größe erreicht. Anfangs fängt der Samen an zu keimen, die ersten Wurzeln beginnen zu wachsen. Zuerst wirkt alles sehr klein, aber der erste Schritt ist getan, jetzt muss der Baum nur noch wachsen. Ähnlich ist es auch bei dir. In dir steckt schon alles, um eine starke und selbstbewusste Person zu werden. Du musst dir aber die Hilfsmittel geben und für eine richtige Grundlage sorgen. Danach brauchst du Zeit und Geduld, um innerlich zu deiner vollen Größe zu wachsen und das Leben zu schaffen, das dich glücklich macht.

Vielleicht hast du schon öfter Persönlichkeitstests gemacht in der Hoffnung, das Ergebnis würde dir helfen, dich selbst besser zu verstehen, oder du würdest die Bestätigung bekommen, dass es mehr Menschen so geht und du nicht der*die Einzige bist, der*die so ist. Doch oft passen die Ergebnisse solcher Tests am Ende doch nicht hundertprozentig zu einem. Das können sie auch gar nicht. Wenn es beispielsweise nur zehn Ergebnisse gibt zu dem Test und jeder Mensch ihn machen würde, müssten doch Millionen von Menschen auf der Welt komplett gleich sein, sie hatten ja die gleichen Ergebnisse. Das entspricht aber ganz eindeutig nicht der Realität. Dementsprechend können Persönlichkeitstests eine gute Hilfestellung sein, um uns selbst etwas besser zu verstehen oder uns weniger allein zu fühlen. Aber egal, wie viele Tests wir machen, am Ende müssen wir selbst herausfinden, wer wir wirklich sind. Denn auf diese Frage können nur wir selbst die Antwort finden.

Auf diesem Weg wirst du merken, dass es nicht die eine Antwort geben wird, die für immer gilt. Alles ist immer in Bewegung und im Wandel und wird nie genau so sein, wie es in dem Moment davor war. In diesem Buch geht es demnach nicht darum, dass du dich auf eine Facette von dir festlegst und nie wieder eine Veränderung zulässt. Es ist auch nicht das Ziel, komplett gegen den Strom zu schwimmen und zu versuchen, alles anders zu machen, um bloß nicht der »gesellschaftlichen Norm« zu entsprechen. Hier geht es um dich! Es geht darum, alle Facetten von dir kennen, akzeptieren und lieben zu lernen, deine Wahrheit zu entdecken und deinen Träumen zu folgen, ganz unabhängig davon, ob diese den Vorstellungen der Gesellschaft entsprechen oder nicht.

Dich erwarten meine Erfahrungen von meiner Reise zu mir selbst, außerdem Inspirationen und Gedankenanstöße für deinen eigenen Weg. Darüber hinaus findest du auf den folgenden Seiten Fragen, Aufgaben und Übungen, die dir helfen werden, dich selbst besser kennenzulernen. Einige Seiten in diesem Buch sind übrigens zum Ausfüllen da, um Fragen zu beantworten und deine Erkenntnisse und Gedanken aufzuschreiben. Ich wünsche dir viel Erfolg und vertraue darauf, dass du viele neue Sachen über dich erfahren wirst.

Starte deine Reise zu dir selbst und lass dein wahres Ich leuchten.

Deine Lulu



»Sobald du dich deiner eigenen Wahrheit öffnest,
öffnet sich dir eine neue Welt.«

KAPITEL 2

So funktioniert dieses Buch





Die Intention meines letzten Buches und auch das Ziel von diesem ist es, eine wahre Veränderung in deinem Leben zu bewirken. Man kann noch so viele Bücher gelesen haben und reich an Wissen sein, es wird nichts bringen, wenn die erlernten Praktiken nicht im Leben umgesetzt werden. Daher möchte ich dir ans Herz legen, dir wirklich Zeit für das Buch zu nehmen und die folgenden Aufgaben und Tipps tatsächlich umzusetzen. Nur durch das reine Lesen wird sich dein Leben nicht ändern. Es liegt in deinen Händen, wie du deinen Weg gestaltest und ob du wirklich die Dinge umsetzt, die du dir vornimmst.

Du wirst dich nicht über Nacht kennenlernen und herausfinden, was du im Leben möchtest. Dich selbst zu finden, braucht Zeit, und mit diesem Buch kannst du dir die Erlaubnis geben, sie dir endlich mal zu nehmen. Versuch also nicht, das Buch so schnell wie möglich durchzulesen, sondern es als eine Reise anzusehen, die auch etwas länger dauern darf. Die Seiten, die du in deinen Händen hältst, sollen deine treuen Begleiter und Unterstützer sein. Sie sollen dir weder Stress noch Druck machen, die Techniken umzusetzen, sondern eine Hilfestellung sein auf deinem Weg.

Auf der nächsten Seite befindet sich ein Reality Check. Dort stehen Aussagen, die du bewerten sollst, um zu erfassen, wie gut du dich momentan schon kennst und ob du dein wahres Ich zumindest teilweise auslebst. Folge, wenn du die Aussagen bewertest, deinem Bauchgefühl und gib die erste Zahl an, die dir in den Kopf kommt. Denke nicht zu viel über die Antwort nach, denn dadurch verfälscht sich meist das Ergebnis. Auf der Skala von Null bis Zehn

bedeutet Null »Trifft gar nicht zu« und Zehn »Die Aussage passt perfekt«.

Den gleichen Reality Check wirst du am Ende des Buches wieder finden. Er wird dir helfen zu erfassen, was du alles auf deinem Weg gelernt hast. Manchmal gehen wir kleinere Schritte und merken gar nicht, was für eine große Strecke wir über einen längeren Zeitraum hinweg damit zurücklegen. Daher ist ein kleiner Reality Check eine große Hilfe, um Erfolge zu erkennen.

In Kapitel 4 lernst du die Ursachen kennen, weshalb viele Menschen sich nicht trauen, sie selbst zu sein, damit du dich etwas weniger allein damit fühlst und verstehst, warum du und andere damit Probleme haben. Vielleicht findest du dich in dem einen oder anderen Punkt wieder. Außerdem führe ich dir in diesem Kapitel die Gründe auf, warum es sich lohnt, sich selbst neu zu entdecken. Sie sollen dich motivieren und inspirieren, dich auf den Weg zu machen.

Ab diesem Punkt beginnt mit Kapitel 5 deine Reise mit wöchentlichen Gedanken, Aufgaben und Übungen, für die du dir jeweils sieben Tage Zeit lassen kannst, um daran zu arbeiten. Am Anfang jeder Woche besprechen wir ein wichtiges Thema, das dir bei deiner Selbstfindung helfen wird. Danach wirst du Fragen dazu bekommen, die dir zeigen, wie du vor den Übungen zu dem Thema stehst. Ähnliche Fragen wirst du am Ende der Woche wieder beantworten, um die kleinen Erfolge schätzen zu lernen und zu sehen, dass sich auch etwas in nur wenigen Tagen mit gar nicht so viel Zeitaufwand verändern kann. Kleine Veränderungen können Großes bewirken. Und genau diese Durchbrüche werden dich auf deinem Weg motivieren, weiterzumachen.

Manches auf diesem Weg wird dir möglicherweise aus meinem ersten Buch *Stell dir vor, du liebst dich selbst* bekannt vorkommen.

Das hat einen guten Grund: Du musst dich kennen, um dich wirklich lieben zu können – und nur wenn du dich liebst, hast du auch Lust darauf, dich selbst immer besser kennenzulernen. Deshalb gehen diese beiden Themen, diese Bücher auch Hand in Hand und am Ende dieses Buches wird es noch einmal um die Beziehung, die Liebe zu dir selbst gehen. Aber du musst mein erstes Buch nicht gelesen haben, um dich auf den folgenden Seiten besser kennenzulernen.

Die zeitlichen Vorgaben für die Übungen sind dabei nur Vorschläge. Hier gibt es keine Regeln und kein Richtig oder Falsch. Führe die Übungen so aus, wie du dich wohlfühlst, und in einem für dich passenden Tempo. Die Umsetzung sollte sich für dich gut in deinen Alltag einbauen lassen.

Sollte ein gewisses Thema einfacher für dich sein, kannst du die Zeit, die du dir für ein Thema nimmst, auch verkürzen. Du musst dir nicht immer volle sieben Tage Zeit lassen für die Umsetzung. Hast du jedoch das Gefühl, dass du eine Herausforderung nur sehr schwer bewältigst, kannst du den Zeitraum so anpassen, wie es sich für dich richtig anfühlt.

Versuche außerdem, alles so ehrlich wie nur möglich zu beantworten. Nur du liest dieses Buch, und ehrlich zu sich selbst zu sein, ist eine der wichtigsten Grundlagen, um persönliche Weiterentwicklung zu erfahren. Bewahre dieses Buch also gerne an einem sicheren Ort auf, von dem du weißt, dass es dort niemand finden wird, wenn für dich einige Fragen sehr persönlich sind.

Viel Erfolg auf deinem Weg zu dir selbst!

»Wahre Veränderung erkennt man erst,
wenn man aufhört, sich mit anderen Menschen
zu vergleichen, und anfängt, sich seinem
vergangenen Ich gegenüberzustellen.«

KAPITEL 3

Reality Check

