

## Veränderung durch Selbstwahrnehmung ist meine Erfahrung

Es ist verdammt schwer, einen Menschen zu nehmen, wie er ist, wenn er sich anders gibt, als er ist. (Ernst Ferst)

Die meisten Menschen zeigen nicht ihr wahres Gesicht; sie spielen im Grunde genommen anderen - oft auch sich selbst - etwas vor. Warum?

Angst, Schutz ... die Gründe sind vielfältig und die Folgen für das Seelenleben auch. Ergebnis dieser gesellschaftlichen Entwicklung sind "Kinder in Frauen bzw. Männerkörpern" und/oder Menschen, die sich hinter einer "Alles klar?" -Fassade verschanzen mit Auswirkungen auf Familie und Gesellschaft.

Ich gehörte auch zur o.a. Gruppe. Es war mir lange nicht bewusst, ich hatte mit Überzeugung das Gegenteil behauptet. Ich empfand mich offen, gerecht und fair. Rückschauend betrachtet ist „ein roter Faden“ erkennbar.

**Es ist mir ein Anliegen, mich für Offenheit, Gerechtigkeit und „Umverteilung“ in allen Bereichen einzusetzen.** Für mich ist es eine schmerzhaftes sowie spannende Herausforderung, mich bewusst selbst kennen zu lernen. Es erfordert Mut, meine eigenen Grenzen zu setzen, zu den Forderungen und Wünschen der Anderen NEIN zu sagen. Herauszufinden, was meine Bedürfnisse sind und für die Erfüllung selbst zu sorgen. Durch diese Erfahrung entsteht eine Veränderung, ein anderes Verhalten sich selbst und den Anderen gegenüber. Schritt für Schritt verändern...

Ich bin eine Frau mit vielen Gesichtern und Eigenschaften, voll unterschiedlicher Geschichten von denen manche leidvoll, einige ausgesprochen freudvoll waren bzw. sind. Mein Irrtum lag in der Vorstellung, ich könnte mich schlagartig ändern. Ab sofort wird alles anders – dachte ich.

Die Grundsatzentscheidung zur Veränderung ist wichtig und richtig, doch ich bin trotzdem noch dieselbe wie vor der Entscheidung; d.h. mit allen Herausforderungen und Widersprüchen, denn die haben sich nicht in Luft aufgelöst. Auch für mich gilt: Schritt für Schritt auf dem Weg der **SELBSTBESTIMMUNG**.

Die Angst vor Konflikten, die ich zwangsläufig mit Menschen erlebe, die eine andere Erwartung an mich haben, veränderte sich. Ich bin die ich bin, und das ist gut so. Veränderung ist LEBEN, das habe ich begriffen. Das bedeutet vor allem: Vertrauen, Geduld, Ausdauer sowie Mut und Neugierde sind gefragt.

Seit ich angefangen habe, mich selbst wahrzunehmen, meine Bedürfnisse, Gefühle und Vorurteile erkenne, verändere ich mich selbst. Auf viele neue, anregende, bewegende, wundervolle Veränderungen freue ich mich.

**LEBEN, LIEBEN, LACHEN SIE?** Darf ich SIE dazu „verführen“, Ihren Betrachtungswinkel zu hinterfragen, möglicherweise entsteht schon dadurch eine Veränderung?

Monika Mayer

Persönlichkeitsentwicklung & Sozialkompetenz  
Spiegelgesetz Coach nach Methode Christa Kössner ®