

Warum Selbstkenntnis heutzutage ein MUSS ist!



oder

Welche Blume bist du?

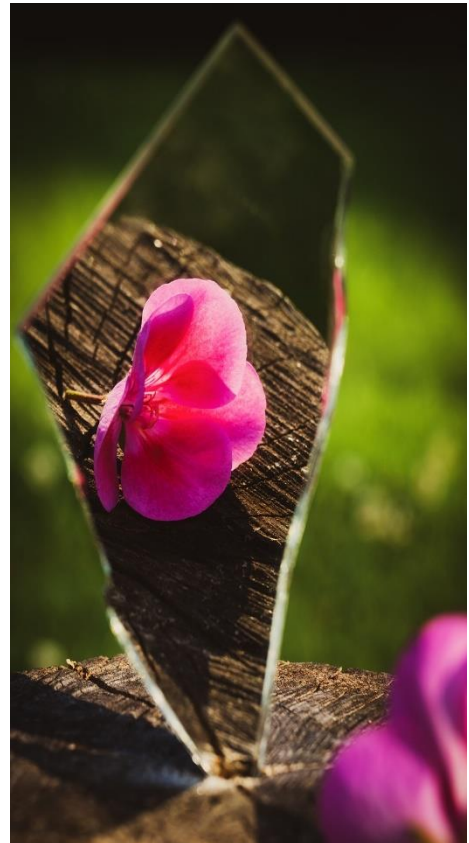
Warum Selbstkenntnis heutzutage ein MUSS ist!

Wir leben in einer so schnelllebigen Zeit, dass das, was heute noch gilt, morgen schon wieder überholt sein kann. Es gibt keine äußeren Sicherheiten mehr. Corona, Kriege, Wirtschaftskrisen, Klimakrise und Umweltkatastrophen, Inflation, usw. bestimmen heute leider unseren Alltag. Die Welt ist unsicher, unbeständig, sehr komplex und an vielen Stellen mehrdeutig geworden.

Die einzige Sicherheit, die wir noch haben können, der wir vertrauen und auf die wir bauen können, sind wir selbst. Das heißt aber auch, dass wir uns selbst gut kennen müssen, um mit all den Krisen um uns herum konstruktiv umgehen zu können. Oder mit anderen Worten: um krisenfest zu werden und gleichzeitig konstruktiv mit dem geschehen um uns herum umgehen zu können.

Die Frage ist also:

🌸 **Wer bist du?**



Erst wenn du dich selbst sehr gut kennst, kannst du so leben und arbeiten, wie es gut für dich ist – trotz oder auch gerade in krisenhaften Zeiten. Denn Krisen bedeuten auch Chancen. Und um die Chancen für sich, die jede schwierige Zeit mit sich bringt, erkennen zu können, ist es unumgänglich, sich selbst gut zu kennen. Nur dann kannst du auch selbstwirksam sein: wirksam für dich selbst und deine Liebsten.

Wir leben in Zeiten zu, in denen Menschen, die sich nicht gut kennen, auf der immer schneller werdenden Fahrt durch's Leben aus der Kurve fliegen und ausbrennen. **Sich selbst zu kennen**, ist heute keine Einladung mehr oder ein netter Zeitvertreib, es ist ein MUSS! Du musst wissen, wer du wirklich bist, um ein gutes Leben führen zu können.

Es gibt in diesem Zusammenhang auch eine gute Nachricht: wenn du weißt, wer du bist, hast du heutzutage und in unserer westlichen Kultur eine große Freiheit, dein Leben so zu gestalten, dass es wirklich zu dir passt. Von dieser Freiheit konnten unsere Vorfahren nur träumen.

Um zu beschreiben, was genau mit **Selbsterkenntnis** gemeint ist, möchte ich eine Metapher verwenden. Stell dir vor, du wärst eine Blume. Und zwar eine einzigartige, ganz besondere Blume. Und wie jede andere Blume auch brauchst du bestimmte Bedingungen, um gut gedeihen zu können. Jede Blume, jede Pflanze hat ganz eigene Ansprüche an ihre Umgebung:



die eine Blume braucht mehr Wasser als eine andere, es gibt Blumen, die können gut im Halbschatten oder Schatten wachsen, während andere direkte Sonne brauchen. Auch die Bodenbeschaffenheit und die darin vorkommenden Nährstoffe sind wichtig, damit deine Lebensblume gut gedeihen kann.

Was hat das nun alles mit **Selbstkenntnis** zu tun? Die Frage ist: was für eine Blume bist du? An welchem Ort, in welcher Umgebung kannst du am besten wachsen und gedeihen? Wenn die Rahmenbedingungen nicht stimmen, wird deine Seelenblume verkümmern und eingehen.

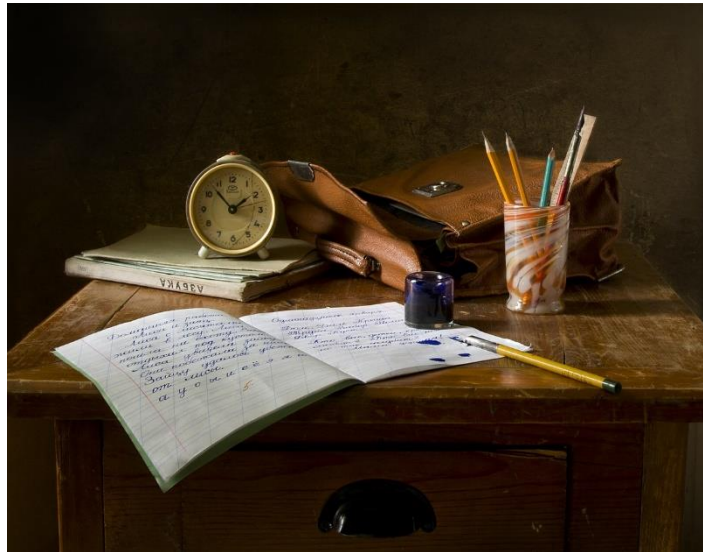
Schwierig wird es auch, wenn du glaubst, eine andere Blume zu sein, als du wirklich bist. Angenommen, du bist eigentlich ein Gänseblümchen, meinst aber, du solltest eine Rose sein. Wenn du nun alles daransetzt, eine gute Rose zu sein, wirst du deine wahren Kräfte verschwenden und dieses Ziel einfach nicht erreichen. Du wirst unglücklich werden.

Du kannst auch nicht von anderen erwarten, dass sie wissen, welche Blume du bist und was sie an Licht, Wärme, Dünger, usw. braucht. Finde also selbst heraus, was für eine Blume du wirklich bist.

Im Gegensatz zu früheren Zeiten wissen wir heute ziemlich gut, was Menschen brauchen, um ein gutes, erfülltes und zufriedenes Leben führen zu können und um krisenfest zu werden. Im

Folgenden will ich mit Dir die 8 wichtigsten Themenbereiche und die jeweiligen Fragestellungen dazu durchgehen, deren Antworten dir sagen werden, welche einzigartige Blume du bist; wer DU bist.

Ich empfehle dir, Schreibsachen bereitzulegen, damit du dir zu den einzelnen Themen Notizen machen kannst.



Deine Bedürfnisse

In welcher Umgebung wächst derzeit deine Seelenblume? Gibt es dort ausreichend Wasser und Nährstoffe? Ist die Pflanzengemeinschaft um deine Blume herum so zusammengesetzt, dass ihr euch gegenseitig unterstützt und somit alle gut gedeiht?

Oder anders ausgedrückt:

- ❁ Bekommst du deinen Lebensunterhalt aus einer beruflichen Tätigkeit, die dich erfüllt?
- ❁ Kennst du deine wichtigsten seelischen Bedürfnisse? Sind sie ausreichend erfüllt?
- ❁ Sind die Menschen deines sozialen Umfeldes nährend und unterstützend?



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Deine Visionen

Jede Blume, jede Pflanze, jedes Tier und auch wir Menschen brauchen Licht, um gedeihen zu können. Das Licht bzw. die Sonne steht in unserer Metapher für unsere Visionen.

Visionen sind das innere Bild, das wir von einem guten Leben haben. Visionen geben die Richtung vor. Das kennst du sicher auch von den Pflanzen, die immer versuchen, der Sonne entgegen zu wachsen.

⚙ **Frage an dich: Hast du eine Vision für dein Leben?**

Wer keine Vision für sich und sein Leben hat, befindet sich im Opfer-Modus und meckert und schimpft über die Dinge und Ereignisse, wie sie nun mal sind. Doch dein Leben kann sich nur in eine neue Richtung entwickeln, wenn du genau weißt, wie die Dinge sein sollen. Wenn du deine Vision kennst, kannst du deine Entscheidungen effektiver treffen und findest leichter die Richtung, die dich dahin bringt, wohin es deine Seele zieht. Deine Vision drückt aus, wo und wofür du in der Zukunft stehen willst.

Dein Optimum

Jedes Lebewesen, auch deine Seelenblume, wird von einem emotionalen Programm gesteuert, das sich in Milliarden Jahren entwickelt hat. Die Grundstruktur dieses Programms besteht aus den drei Grundstrebungen Balance, Stimulanz und Dominanz und drücken sich in jedem Lebewesen einzigartig aus. Fragen, die sich für die Selbstkenntnis daraus ergeben, sind zum Beispiel:

- ✿ Wieviel emotionale Sicherheit brauchst du und wie bekommst du sie? (Balance)
- ✿ Wieviel Stimulanz und Anregung brauchst du in deinem Leben, und bekommst du genug davon? (Stimulanz)
- ✿ Und an welchen Stellen, in welchen Situationen brauchst du mehr Durchsetzung deiner Wünsche und Ziele und suchst nach Anerkennung? (Dominanz)?
- ✿ Und wie gehst du mit den Spannungen um, die diese auf den ersten Blick widersprüchlichen Strebungen in dir hervorrufen?

Deine Erfahrungen und dein Wissen

Kennst du den Wert deiner Erfahrungen und deines Wissens? Die eigene Geschichte zu würdigen und zu feiern, erhöht deinen Selbstwert. Jedes Ereignis in deinem Leben verrät viel über deine Berufung und darüber war, warum du hier bist.



- ✿ Welche wichtigen Lebenserfahrungen haben dich weitergebracht auf deinem Lebensweg und welche haben dich eher ausgebremst oder sogar zurückgeworfen?
- ✿ Auch in negativ erlebten Ereignissen sind wichtige Lernerfahrungen enthalten. Welche sind das für dich?
- ✿ Welche Kenntnisse und welches Wissen hast du erworben und wie bringst du es ein?
- ✿ Erfüllt dich die Art und Weise, wie du mit deinem Wissen und deinen Kenntnissen beiträgst?



Deine Stärken und Schwächen

Die meisten Menschen können ihre **Stärken** nicht benennen, weil sie sie aus dem Ärmel schütteln.

Deswegen sind es ja auch Stärken. Sie sind uns so nah und so selbstverständlich, dass wir sie selbst meist gar nicht wahrnehmen. Andere Menschen dagegen können unsere Stärken sehr wohl sehen und beschreiben.

Ein weiterer Punkt, warum wir unsere eigenen Stärken nicht wahrnehmen, liegt unter anderem in

unserem Schulsystem: wir haben versucht, in allem gut zu sein, doch das entspricht nicht der Realität. Wir sollten am liebsten in allen Fächern eine Eins nach Hause bringen. So entstand ein großer Druck und letztendlich konnten wir kein differenziertes Bild entwickeln, in welchen Bereichen wir wirklich unsere Stärken haben und in welchen einfach nicht. Ein Gänseblümchen hat einfach andere Stärken als eine Rose.

- Zähle drei Stärken von dir auf. Was fällt dir leicht? Worin bist du gut, ohne dass du dich besonders anstrengen musst?
- Frage Menschen in deinem Umfeld, welche Stärken sie an dir wahrnehmen und in welchen Situationen du diese einbringst.

Es ist sehr sinnvoll, exakt und präzise herauszufinden, welche Stärken du hast, damit du dich ganz darauf zu konzentrieren kannst. Nur so kommst du in deine wahre Größe und Stärke und immer wieder in einen Flow-Zustand, weil du nicht mehr mit einem hohen Energieverlust gegen deine eigene Natur ankämpfst.

Die eigenen **Schwächen** können wir meist sofort aufzählen. Für die ein oder andere Schwäche schämen wir uns vielleicht sogar. Und viele Menschen stecken viel Lebensenergie darein, ihre Schwächen auszugleichen. Doch anstatt zu versuchen, in unseren Schwächen mittelmäßig gut

zu sein, wäre es doch viel schlauer, sich mit Menschen zu verbinden, die in den Bereichen, in denen wir Schwächen haben, wiederum ihre persönlichen Stärken haben.

Wenn du deine Stärken und Schwächen nicht kennst, landest du sehr wahrscheinlich immer wieder in Situationen, in denen du den Eindruck hast zu versagen, weil du versuchst, aus deinen Schwächen irgendwie was rauszuholen. Und das wiederum verbraucht eine Menge Energie.

Deine Werte

Deine Werte sind der Stängel deiner Seelenblume. Sie richten dich auf. Sie sind deine Wegweiser und dein Kompass. Hier einige Beispiele für Werte:

Ehrlichkeit, Freiheit, Disziplin, Einfachheit, Fairness, Hilfsbereitschaft, Selbstverantwortlich-sein, Nachhaltigkeit, ...



Fragen an dich:

- ❁ Welches sind deine 5 wichtigsten Werte?
- ❁ Und was meinst du jeweils genau damit?
- ❁ Lebst du deine Werte?

Wenn du deine Werte nicht kennst, landest du in Umständen und Situationen, die deinen Werten nicht entsprechen. Das ist ein Naturgesetz. Und wenn du ein Leben lebst, das nicht deinen Werten entspricht, wird das auf Dauer deine Selbstachtung schwächen. Auch das ist ein Naturgesetz.

Deine Leidenschaften und Vorlieben – deine Passion

- ✿ Was turnt dich von innen heraus so richtig an?
- ✿ Was sind deine Leidenschaften und Vorlieben, wofür du dich richtig gerne einsetzt?

Es ist doch echt traurig, dass die meisten Menschen auf ihren Feierabend warten, um dann völlig erschöpft noch ein bisschen von dem zu tun, was ihnen tatsächlich Spaß macht und was während der Arbeitszeit anscheinend nicht geht. Dabei ist Arbeitszeit auch Lebenszeit. Wäre es nicht viel besser, so zu leben, dass du dich nicht nur in deiner Freizeit, sondern auch beruflich verwirklichen kannst?

Und leider verbringen auch viele Menschen ihre Freizeit nicht mit dem, was sie wirklich erfüllt. Sie darben unerfüllt und unzufrieden vor sich hin, weil sie sie sich selbst viel zu wenig kennen, um zu wissen, was sie denn wirklich erfüllen würde.



Deine Wurzeln

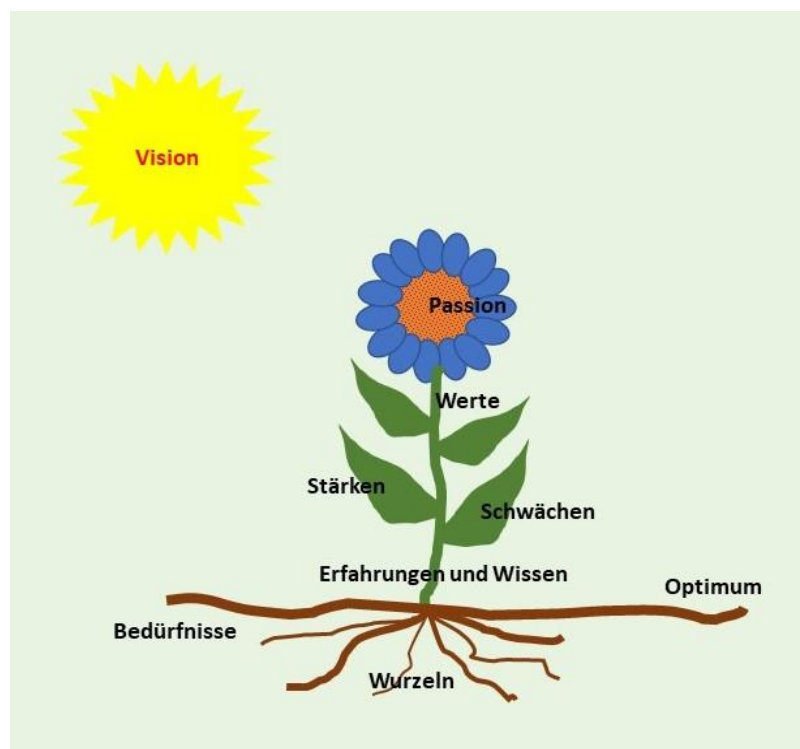
Wir alle beginnen unser Leben als Topfpflanze. Der Topf steht in unserem Bild für das Umfeld, in das wir hineingeboren werden. In diesem Umfeld, in dieser Erde konnten sich vielleicht nicht alle unserer Wurzeln optimal entwickeln. Die Wurzeln unserer Seelenblume stehen für unsere individuellen Eigenschaften, unser Temperament, unsere Fähigkeiten und Talente, unsere Wünsche und Träume.

- ✿ Konnten sich deine Wurzeln gut und gesund entwickeln?

Der Raum in einem Topf ist begrenzt; die Wurzeln können sich nicht ausbreiten. Auch das kann eine Blume daran hindern, in aller Strahlkraft zu erblühen. Wie sieht es bei dir aus?

- ❁ Bist du noch eine Topfpflanze?
- ❁ Lebst du schon in dem Garten oder in der Landschaft, in der du dich so richtig wohlfühlst und sich deine Wurzeln ausbreiten können?
- ❁ Was hindert dich eventuell daran, deine Seelenblume an den Platz zu pflanzen, der ihr guttun würde?

Was für eine Blume möchtest du sein?



- ❁ Eine, die strahlend blüht, in ihrer Kraft ist und andere erfreut?
- ❁ Oder eine, die kränkelt und schwach ist, die von anderen leicht übersehen wird und von Stürmen fortgerissen wird?

Entscheide dich, dich selbst besser kennen zu lernen und gehe los!

Wie schon gesagt, bin ich der Meinung, dass **sich selbst** zu **kennen**, heute keine Einladung mehr oder ein netter Zeitvertreib ist, es ist **ein MUSS!** Du musst wissen, wer du wirklich bist, was du brauchst und kannst, um in diesen unsicheren Zeiten klar zu kommen und krisenfest zu werden. Und das ist ein Weg, der mit dem ersten Schritt beginnt.

Wenn du dir eine Wegbegleiterin wünschst, die schon viele Schritte auf ihrem Lebensweg gegangen ist, dabei viele Erfahrungen gemacht und viele der obigen Fragen für sich beantwortet hat, die dich auf deinem Weg unterstützt, inspiriert und immer wieder motiviert, dann vereinbare gleich ein unverbindliches und kostenfreies Kennlerngespräch. Das kann dein erster Schritt sein in eine selbstsichere und selbstwirksame Zukunft.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Deine *Uta Wacker*

