



DU KANNST ES NICHT JEDEM RECHT MACHEN!

In einem Workshop im September sagte eine Teilnehmerin in ihrer Hausaufgabe: „Im Grunde ist es ganz egal wie ich bin, irgendjemand hat immer was auszusetzen.“ In dieser Hausaufgabe ging es vor allem darum, wie mein Umfeld mich haben möchte, also konkret: Wie ich sein soll. Im Zuge dessen wurde natürlich fleißig gesammelt, was uns andere an Aussagen im Alltag an den Kopf werfen.

DU SOLLTEST. DU MÜSSTEST. DU DARFST NICHT.

Ganz schön anstrengend, wenn ich ständig versuche, anderen gerecht zu werden. Der eine will, dass ich nicht so laut bin. Der andere ermutigt mich, mehr aus mir rauszukommen. Na, was denn jetzt? Lauter oder leiser? Mehr oder weniger? Wann bin ich endlich gut genug? Die Antwort ist ganz einfach: Du bist immer gut genug – wenn Du tust, was sich für Dich richtig anfühlt und aufhörst jemand zu sein, den andere gerne hätten. Das nennt sich dann AUTHENTISCH sein.

HUNDE KÖNNEN DAS

Stell Dir einmal vor, Du wärst ein Hund. Nehmen wir als Beispiel meinen kleinen Terriermix Drako. Er wiegt 8.5 kg, reicht mit seinem Kopf an mein Knie und hat raues mittellanges Fell. Glaubst Du Drako denkt darüber nach, ob er gerne so groß wie ein Schäferhund wäre? Oder vielleicht glattes Fell hätte wie ein Labrador? Glaubst Du, dass er unzufrieden ist mit seiner Ausdauer und Schnelligkeit? Oder sich dafür schämt, dass er nicht so kräftig bellen kann wie eine Bulldogge? Ich bin davon überzeugt, dass er sich all diese Gedanken nicht macht. Er ist einfach er selbst. Es gibt Dinge, die er besonders gut kann und Dinge, die er gar nicht kann. Genau wie Du und ich.

DIE SACHE MIT DEN AFFEN

Ich vergleiche die Meinung anderer gern mit Affen. Stell Dir vor, Dir kommt ein Mensch entgegen, der einen Affen auf seiner Schulter

sitzen hat. Er nimmt den Affen in seine Hände und sagt zu Dir: „Dein Hund ist schlecht erzogen.“ Und im gleichen Moment wirft er Dir seinen Affen zu. Jetzt besitzt Du diesen Affen, der Dich ständig daran erinnert, dass Dein Hund schlecht erzogen ist. In Wahrheit ist das aber gar nicht Deine Meinung – es ist nicht Dein Affe. Es ist der Affe von jemand anders. Und nun überleg einmal, wie viele Affen Du mittlerweile mit Dir rumträgst, die nicht Deine sind? Einige sind laut und springen auf Dir rum. Manche umklammern Dich und machen Dich handlungs- und bewegungsunfähig. Hast Du vielleicht schon einen ganzen Affenzirkus gesammelt?

GIB DIE AFFEN ZURÜCK!

Wie wäre es, wenn Du die Affen ihren ursprünglichen Eigentümern übergibst? Wenn Du sie loslässt und Dich buchstäblich von ihnen befreist! Wie würde sich das anfühlen? Was

wäre dann anders? Das ist der erste Schritt zurück zu Deiner Authentizität. Ein Schritt in Richtung Eigenverantwortung und Selbstbewusstsein. Und wenn in Zukunft jemand auf Dich zukommt und Dir seinen Affen geben will, sagst Du freundlich: „Nein, danke.“ und belässt den Affen, wo er hingehört – bei seinem Besitzer.

MACH ES DIR RECHT.

In dem Moment, wo Du aufhörst es anderen recht zu machen, hast Du erstmalig die Möglichkeit es Dir selbst recht zu machen. Du besinnst Dich auf Deine eigenen Wünsche und Ziele und gehst den Weg, der sich für Dich am besten anfühlt. Nicht denjenigen, der für andere am besten aussieht. Dein Weg wird vielleicht nicht leicht – aber es ist Deiner. Und Dein Ziel zu erreichen, erfüllt Dich mit wahrhaftigem Stolz und Dankbarkeit für Dich selbst.

Oft wissen wir ganz genau, was wir **nicht** wollen. Wir hören die Meinung anderer, und spüren, dass das nicht unsere ist. Und gleichzeitig kann es sein, dass wir uns nie Gedanken über unsere eigene Meinung gemacht haben. Dass wir uns nie die Zeit genommen haben, uns darauf zu besinnen, was wir wirklich möchten. Wenn Du Dich in diesen Zeilen wiederfindest, lade ich Dich herzlich zu meinem 3-tägigen Workshop für Hundebesitzer ein. Lass uns gemeinsam herausfinden wer Du mit Deinem Hund sein willst.



Meld Dich jetzt zu meinem 3-tägigen Online-Workshop für Hundebesitzer an!

**Diesen Jahr noch zum
Vorteilspreis von 34,- €!**

**Mittwoch, 23.11. - Freitag 25.11.,
jeweils von 19-20 Uhr.**

www.barbaranowak.de