

# Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.

-Søren Kierkegaard

Heute soll es um das Thema "sich vergleichen" gehen - ich möchte dir erklären, warum du das stumpfe Vergleichen mit anderen unbedingt aufhören solltest und biete dir direkt eine sinnvolle Alternative, mit der du am Ende des Tages glücklicher und zufriedener sein wirst.

Wir alle haben den ständigen Drang nach Veränderung oder besser gesagt Verbesserung. Wir wollen schlauer, stärker, erfolgreicher, schlanker, fitter oder reicher sein. Ziele sind gut, sie treiben uns an, sie motivieren uns, bringen uns Disziplin bei und helfen uns dabei, nicht auf der Stelle zu treten. Veränderung, Weiterentwicklung ist also großartig! ABER wir sollten dabei nicht danach streben, wie jemand anders, eine Kopie, zu sein, sondern die beste Version von uns selbst werden wollen.

Ich weiß, vor allem in Hinblick auf die Flut an schönen Bildern, schönen Menschen, perfekten Beziehungen, perfekten Jobs, grandiosen Reisezielen, dem gesündesten Essen, den größten Parties und den glücklichsten Persönlichkeiten überhaupt, die wir jeden Tag dank Instagram, Facebook, Pinterest und Co konsumieren, ist es nicht leicht, sich *nicht* zu vergleichen.

Wenn wir aber lernen, welche drei simplen Schritte es für echte Veränderung braucht und wenn wir uns dann noch unsere Vorbilder zu nutze machen, dann endet unser Streben nach mehr nicht im Frust, sondern im wahren Glück!

**Vorbilder sind gut und wichtig! Aber "Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit"** (Søren Kierkegaard)

Ein oder mehre Vorbilder, vielleicht sogar Mentoren, zu haben ist nicht nur völlig natürlich, sondern auch eine geniale Motivation. Falls du keine Vorbilder hast, such dir welche! Welche Menschen bewunderst du? Wie möchtest du sein? Wer ist schon so? Es dürfen auch gerne verschiedene Menschen für verschiedene Lebensbereiche sein und nicht jeden Lebensbereich deines Vorbildes musst du vergöttern.

Wir Menschen ahmen immer das nach, was uns anspricht, was wir bewundern. Aber das funktioniert nur, bis uns der Vergleich (ohne Analyse) in die Quere kommt. In dem Moment hörst du auf, dich weiter zu entwickeln. Wir können uns unter keinen Umständen mit einem anderen Menschen vergleichen, ohne tiefer gehend zu hinterfragen. Niemand auf dieser Welt ist so wie wir. Niemand. Nicht einmal Zwillinge führen das exakt selbe Leben. Wie also sollst du dich mit jemanden vergleichen, von dem du vielleicht nicht einmal die

Vorgeschichte kennst? Das, was wir sind, resultiert aus so unendlich vielen Faktoren, unserem ganzen bisherigen Leben, allen Entscheidungen und Erfahrungen, das ein Vergleich einfach kein Vergleich sein kann, weil es eben niemals gleich sein wird.

### **Was müssen wir also beachten, um wirklich Fortschritte zu machen? Und wofür können wir unsere Vorbilder nutzen?**

Eine Veränderung herbeizuführen funktioniert im Endeffekt immer in drei simplen Schritten, ganz egal in welchem Lebensbereich.

1. **Anamnese**
2. **Analyse**
3. **Optimierung**

Genau so arbeite ich auch mit meinen Klienten.

- zuerst nimmst du die aktuelle Situation wahr. Eine Bestandsaufnahme sozusagen. Du schaust, was *jetzt* da ist, wie viel auf deinem Konto ist, welche Fähigkeiten du besitzt, wie deine Ernährung oder dein körperlicher Zustand aussieht.
- jetzt kommt es zur Analyse: wie lässt sich der aktuelle Zustand bewerten? Wie kommt er zustande? Wo liegt das Kernproblem? Warum ist dein Kontostand bei XY und nicht höher oder niedriger?
- zum Schluss wird eine Entscheidung getroffen: wie lässt sich die aktuelle Situation optimieren? Wie kannst du deinen Kontostand positiv beeinflussen? Das Kernproblem ausmerzen oder verhindern, dass es wieder auftritt? Definiere an dieser Stelle konkrete Ziele

### **Wie können wir uns dabei unsere Vorbilder zu Nutze machen?**

Punkt 1 und 2 kannst du nicht nur auf dich selber anwenden, sondern jetzt auch deine Vorbilder auf diese Weise betrachten.

Und damit du möglichst viel für dich daraus ziehen kannst, empfehle ich dir mit den Eigenschaften oder Fähigkeiten deiner Vorbilder zu arbeiten. Statt "die ist so schlank" oder "der hat so viel Geld" geht es in **Punkt 1** nun also darum "sie ist fit" und "er ist erfolgreich".

In **Punkt 2** fragst du dich dann, warum ist das so? Warum sind diese Menschen fit und erfolgreich? Welchen Weg mussten sie dafür gehen? Welche Faktoren spielen eine Rolle? Dein Vorbild ist vermutlich fit und erfolgreich, weil es hart dafür gearbeitet hat, weil es ihr oder sein Leben darauf ausgerichtet hat.

Daraus lässt sich ableiten: wenn du auch so sein willst, musst du auch diesen Weg gehen. Natürlich auf deine Art und Weise, aber genau hier geht es zu **Punkt 3** über. Wie kannst du das Wissen über die Fähigkeiten deiner Vorbilder für deine Situation nutzen? Wenn du fitte, sportliche Frauen bewunderst, selber aber lieber auf der Couch liegst - wenn du auch

gerne so gesund wie dein Vorbild sein möchtest, selber aber lieber Fastfood isst - wenn du auch so erfolgreich wie dein Vorbild sein willst, hart arbeiten aber nichts für dich ist - dann solltest du deinen Weg und deine Wünsche nochmal überdenken. Ist das *wirklich* das, was du dir wünschst? Möchtest du wirklich so sein? Diese Fähigkeiten auch besitzen?

Falls ja frag dich, was deine Vorbilder anders machen und ändere oder optimiere deinen Weg! Falls du jetzt merkst, dass du das eigentlich gar nicht selber sein möchtest, dann ist das ebenfalls eine grandiose Erkenntnis. Denn spätestens jetzt sind alle Vergleiche hinfällig. Du bist ein einzigartige Persönlichkeit, so oder so! Beachte also immer, dass es keine Musterlösung gibt und du alles auf **deine individuelle Lebenssituation** beziehen solltest.

**Zum Schluss nochmal kurz und knapp zusammengefasst, wie du vorgehen kannst, um dem Vergleichen ein Ende zu setzen und stattdessen Analysen für dich zu nutzen:**

1. Wie möchtest du sein? Gibt es Menschen, die du bewunderst, weil sie genau das schon sind? Wer sind deine Vorbilder?
2. Nimm deine UND die aktuelle Situation deiner Vorbilder wahr. Welche Fähigkeiten besitzt du? Welche Eigenschaften haben deine Vorbilder?
3. Warum ist das so? Welchen Weg gehen deine Vorbilder dafür? Wie lässt sich deine aktuelle Situation bewerten und wo liegen die Schwachpunkte?
4. Wie kannst du deinen Weg optimieren? Ihn dem, deiner Vorbilder anpassen? (nicht gleichsetzen - denk dran, du bist individuell!)

Ein Beispiel:

1. Hanna möchte athletisch sein. Sie bewundert Lisa, die ihren Körper perfekt beherrscht.
2. Wenn Hanna Sport macht, geht sie laufen. Wenn Lisa Sport macht, macht sie Yoga, Bodyweight Workouts und Krafttraining.
3. Nur durchs Laufen wird Hanna zwar fit und schnell, aber niemals so athletisch, wie sie gerne sein möchte. Lisa beherrscht ihren Körper so gut, weil sie ihr Training genau darauf ausgerichtet hat.
4. Hanna könnte kurze Bodyweight und Kraft Workouts in ihr Lauftraining integrieren und Yoga als Ausgleich an den Ruhetagen machen.

Ich hoffe, du verstehst nun, warum Vergleiche ohne Analysen keinen Sinn machen. Wenn Hanna nach Punkt 1 aufgehört hätte, wäre sie frustriert, weil sie nicht so athletisch ist wie Lisa und hätte dabei vielleicht sogar völlig vergessen, dass sie aber eine super Läuferin ist. Nach Anamnese, Analyse und Optimierung weiß Hanna aber, wie sie sich ihr Vorbild zu Nutze machen kann.

Ich wünsche dir, dass du dich von jeglichen Vergleichen, die keinerlei Basis haben, lösen kannst. Du bist einzigartig und wundervoll!

Alles Liebe  
Deine Bianca