

Man sagt ja 'Du weißt nie, wie stark du bist, bis stark sein die einzige Wahl ist, die du hast.' Aber muss das so laufen?

Vielleicht kennst du den Spruch. Und bestimmt kennst du das Phänomen, dass wir Menschen gern erst dann etwas erkennen, "wenn es zu spät ist". Wir kündigen erst den Job, wenn uns das Burnout gesundheitlich völlig dahingerafft hat. Wir beenden erst unsere Beziehung, wenn sie schon längst kaputt ist. Wir hören erst auf so viel zu trainieren, wenn wir verletzt sind. Wir machen erst eine Pause, wenn sie schon lange überfällig ist. Wir fangen erst an unser Leben zu genießen, wenn wir schmerzlich erfahren mussten, wie schnell es vorbei sein kann.

Aber muss das so laufen?

Können wir nicht lernen Entscheidungen zu treffen, bevor es zu spät ist? Zu erkennen wie stark wir sind, bevor es unsere einzige Wahl ist? Meine Antwort ist JA! Ohja, das können wir!

Um diese wichtigen Entscheidungen rechtzeitig treffen zu können, müssen wir uns selber richtig gut kennen. Und das ist das Problem. Im Trubel des Alltags, im sich um andere kümmern, im es immer allen recht machen wollen und im bloß nicht arrogant und egoistisch sein dürfen, vergessen wir wer wir sind. Und wie stark wir eigentlich sind! Wir vergessen auf unsere Bedürfnisse zu hören. Und das hat mitunter schlimmste Konsequenzen.

Weißt du, was deine Stärken sind? Und wie gut du darin bist?

Stell dir diese Frage. Was kannst du gut? Wenn du einige Punkte gefunden hast oder nicht weiter hast, kann es helfen zureflectieren, was andere über dich sagen würden. Und am besten fragst du direkt ein paar Menschen in deinem Umfeld. Das tut nicht weh und ich bin mir sicher, einige werden sehr gerne darauf antworten. Das hat übrigens nichts mit fishing for compliments zu tun, du musst dich dafür nicht schämen!

Bevor ich mich entschieden habe, in welche Richtung es mit Herzfood weiter geht, habe ich auch genau das getan. Weil ich wissen wollte, ob ich mit meiner Selbsteinschätzung auf dem richtigen Weg bin. Ich habe ein paar liebe Menschen aus meinem engsten Umfeld, aber auch welche, mit denen ich zum Beispiel nur beruflich zu tun habe, gefragt worin sie meine Stärken sehen. Und ausnahmslos alle haben gerne darauf geantwortet und mich damit in meiner eigenen Meinung über mich selbst (die ich natürlich vorher klar definiert habe - immer alles aufschreiben!) bestärkt. Also traue dich, einfach mal danach zu fragen!

Hast du schon mal was vom lower self und higher self gehört? Ich habe diese Begriffe das erste Mal in einem Interview der wundervollen Laura Seiler wahrgenommen und mich direkt damit identifizieren können. [Lauras Kanäle \(zum Beispiel ihren Podcast\)](#) kann ich euch sowieso nur ans Herz legen. Schaut unbedingt mal bei ihr vorbei, wenn euch alles zum Thema Persönlichkeitsentwicklung und Selbstliebe interessiert.

Ich gebe dir kurz in meinen Worten wieder, was unser lower und was unser higher self ist. Jeder kennt das, es gibt Tage, Phasen im Leben, Situationen, einzelne Augenblicke, in denen wir es nicht schaffen

unsere Stärken zu erkennen. Dann sehen wir nur das Schlechte, nur unsere Schwächen, nur unsere Verletzbarkeit. In diesen Momenten befinden wir uns in unserem lower self. Aber genau so gibt es auch Augenblicke (meist viel zu selten), in denen wir uns unbesiegbar fühlen, stolz sind, uns schön finden. Oft durch Bestätigung von außen. Aber auch wir selber können uns in diesen "Zustand" bringen. Dafür kann es wieder hilfreich sein, erstmal wahrzunehmen, wer wir in unserem lower self und wer wir in unserem higher self sind. Das bedeutet, wie fühlen wir uns, wie handeln wir, was sind unsere Gedanken in dem einen und in dem anderen Zustand?

Deine Aufgabe:

- Stell dir die Frage "was sind meine Stärken?"
- Stell anderen die Frage "was sind meine Stärken?"
- Stell dir die Frage "wer bin ich in meinem lower self?"
- Stell dir die Frage "wer bin ich in meinem higher self?"

Notiere alle Antworten unbedingt! Zum Beispiel eignet sich ein großes DIN A3 Blatt, auf dem du direkt alle vier Fragen beantworten und skizzieren kannst. Schaffe dir einen Überblick um dann Rückschlüsse daraus ziehen zu können.

Und weißt du was? Du kannst selbst entscheiden, ob du dich im lower oder im higher self befinden möchtest. *Weil beides wahr ist! Beide Gefühle sind wahr.* Du entscheidest selber, welches du zu deiner Persönlichkeit machst. Welches du nach außen tragen möchtest, wie du wahrgenommen werden willst. Ich verspreche dir, umso stärker du dich fühlst, um so sicherer du dir deinen Stärken bist, desto mehr wirst du ein positives Feedback von außen bekommen.

Natürlich ist das nicht immer einfach. Ich bin auch oft noch unsicher, überfordert und selbstkritisch. Aber wir können diese Momente, in denen wir uns so klein und schwach fühlen immer weniger werden lassen, indem wir uns immer daran erinnern, dass wir auch eine starke Seite haben - und diese genau so der Wahrheit entspricht.

Ich wünsche dir von Herzen, dass du erkennst, wie stark du wirklich bist. Wie machtvoll deine Stärken sind. Und, dass du selber die Entscheidungen für dein Lebensgefühl triffst. Du hast die Macht.

Starke Grüße,
deine Bianca