

# Du selbst zu sein, in einer Welt, die dich ständig anders haben will, ist die größte Errungenschaft.

Ralph Waldo Emerson

Juhhu endlich wieder ein neues Selbstcoaching!

Lass uns das neue Selbstcoaching mit einem Wort starten, um das man aktuell gar nicht drumherum kommt. Jeder redet davon, jeder will es sein. Authentizität. Puhh, ich kann's bald nicht mehr hören und vielleicht geht's dir ähnlich und dennoch verbirgt es einen sehr wichtigen Kern, den ich heute mit dir besprechen möchte.

Dafür erzähle ich dir mal wieder einen kleinen Schwenk aus meinem Leben... so richtig authentisch versteht sich ;-)

Hach, hast du das Selbstcoaching auch so vermisst? Ich sitze hier mit meinem ersten Kaffee, bin gerade erst aufgestanden und direkt vom Bad an den PC geschlufft, einfach weil ich es so vermisst habe - diese besondere Form der Kommunikation mit dir. Ich habe sogar gestern Abend vorm Schlafen schon einiges vom folgendem Text geschrieben - das Selbstcoaching ist echt ein richtiges Herzstück geworden und hat mir im Mai ziemlich gefehlt.

Drei Wochen Korsika haben - wie jede Reise - wieder viel mit mir gemacht. Total schön für mich war schon nach einer Woche ein schreckliches Kribbeln zu spüren wieder arbeiten zu wollen. Ich nutze Urlaub gern um auch beruflich "auszumisten", mir klar zu werden, was ich will und was ich nicht will und mit dieser Klarheit Umstrukturierungen für ein noch zufriedeneres Leben vornehmen zu können. Ohje, ich schweife total ab. Na jedenfalls hatte ich ein bisschen Sorge, dass mir nach dem ganzen DSGVO Gedöns die Lust am Selbstcoaching vergeht, aber nö, ich lass mir die Freude nicht nehmen mein Wissen und meine Erlebnisse in hilfreiche Einheiten verpackt mit dir zu teilen! Ich freu mich übrigens tierisch, dass auch du dich nicht hast vertreiben lassen und hier noch immer treu dabei bist :-)) und du weißt ja: falls du es dir mal anders überlegst und keine Mails mehr bekommen möchtest, kannst du dich in jeder Einheit unten abmelden und darfst dann selbstverständlich trotzdem auf das Archiv zugreifen.

Zurück zum Thema: Authentizität.

Die frische, frühlingshafte Meeresbrise aus Korsika hab ich genutzt um der Herzfood Website nen neuen Look zu verpassen und auch das Selbstcoaching brauchte mal ein neues Kleid. Außerdem hast du vielleicht schon mitbekommen, dass ich mein Konzept nun auf dem "Ich nähere mein Herz mit..." aufbaue, mehr dazu liest du auf [www.herzfood.de](http://www.herzfood.de) und auf [Instagram](https://www.instagram.com/herzfood). Ich habe gewerkelt und gebastelt bis ich endlich zufrieden war und die Website online gestellt habe. Was für ein gutes Gefühl! Und euer Feedback war ebenfalls großartig. Ich war total happy, dass sich endlich alles wieder so richtig stimmig angefühlt hat. Bin begeistert durchs Haus gelaufen und habe alle an meiner Freude teilhaben lassen. Das war Samstag Abend.

Am Montag kamen erste Zweifel. Ist meine Seite zu bunt? Sind diese Farben wirklich die Farben, die ich für das Herzfood Corporate Design will? Will ich überhaupt irgendeine Farbe, die man mit Herzfood verbinden soll? Und wenn ja, welche? Mint, Türkis, Orange, Pink, Aubergine oder doch was ganz anderes? Warum sind eigentlich so viele Farben

schön? Wie soll man sich denn da entscheiden? Kann ich mich festlegen? Die Zweifel wurden immer größer, ich habe ungelogen den ganzen Montag gegrübelt, sodass ich nachmittags schon Kopfschmerzen hatte. Dann habe ich es - in der Vermutung man erklärt mich für bescheuert - ein paar engen Verbündeten anvertraut. Der Blick war glaub ich schon so "häää? Was hat sie denn jetzt? Wo ist die Begeisterung hin?" und die Antwort war fast immer: die Farben sind doch schön. Ja, sind sie. Sehr schön sogar. Find ich. Sonst hätte ich sie ja gar nicht erst ausgewählt. Aber sind es DIE Farben? Für immer? Will Herzfood diese Farben heiraten? Ich weiß wie clever es aus Marketing Sicht ist mit EINER Farbe/Farbkombi zu arbeiten, aber trotzdem schrie in mir alles: ich will das nicht.

Nein, ich will das nicht. Ich will mich nicht festlegen. Das Leben ist zu bunt um mich auf eine Farbe festzulegen. Ich möchte mal laut, mal leise sein. Mal ganz bunte, mal ganz sanfte Farben nutzen. Mal pink, mal blau. Mal grün, mal gelb. Für verschiedene Projekte, Produkte und Elemente verschiedene Farben. Ich bin eine hochsensible, perfektionistische Scannerin und wenn man so ist, dann kann es schon mal vorkommen, dass einem etwas plötzlich nicht mehr gefällt (was man kurz vorher über alles geliebt hat) und man sich völlig überfordert fühlt. Dass man spürt, wie sehr man damit gegen die "Regeln der Gesellschaft" rebelliert und dass da wohl ne Menge Menschen die Hände überm Kopf zusammenschlagen würden.

Meine Freundin Franzi sagte "die Frage ist, ob es diese Art von Farbe braucht? Vielleicht ist es keine Farbe, sondern eine Form und vielleicht ist es keine Farbe, sondern ein Ton und vielleicht ist es keine Farbe, sondern ein Bild und vielleicht ist es keine Farbe, sondern einfach nur dein Gesicht. Vielleicht reicht es, dass DU der Wiedererkennungswert bist." Danke nochmal an dich, liebe Franzi, an dieser Stelle.

Ich habe mich echt gefragt, wie unprofessionell ist es bitte, wenn ich wenige Tage nach Veröffentlichung nochmal was daran verändere? Wie chaotisch kommt das bitte rüber? Und dann habe ich überlegt und bin zu dem Schluss gekommen, dass ich nur professionell sein kann, wenn ich auch authentisch bin. Ich kann nur gute Arbeit machen, wenn ich wirklich ICH bin (zumindest mir geht es so). Es gibt doch nichts, womit ich dir mehr erlauben kann auch du selbst zu sein und damit unglaublich zu wachsen, als einfach die Hosen runter zu lassen und dir zu zeigen welche wirren Gedanken in meinem Kopf langsam ein Konzept bilden, welches sich wieder gut anfühlt.

Also hab ichs einfach gemacht. Ich habe einfach Farbe rausgenommen. Die Farben, die mir so gut gefallen sind geblieben, aber dezenter im Hintergrund. Ja, vielleicht schaut der ein oder andere nun auf die Seite und denkt sich "hääää? was gehtn mit der?" aber dann ist das halt so. Vielleicht liest aber auch der ein oder andere diese Worte hier und fühlt sich ermutigt auch zu sich selbst - mit allem drum und dran - zu stehen.

Ich möchte dir die Möglichkeit geben, dass du dich ebenfalls traust so richtig authentisch zu sein. Und dazu gehört eben nicht nur das, was gold ist und glänzt und "vorzeigbar" ist. Ich verspreche dir, es ist herrlich befreiend.

Alles Liebe  
Deine Bianca