

Wahrheit vor Schönheit

ECHTHEIT FASZINIERT. WIE VERBIEGEN WIR UNS WENIGER?

ÜBUNGEN

Was will ich/nicht?
Wo stehe ich jetzt?
Wo will ich hin?
Wie überliste ich mich?



*Ich will mich nicht
mehr verbiegen!*

Ich will echt sein.

Du kennst sie. Diese Menschen, die scheinbar unumstößlich sind. Sich nicht oder wenig um die Meinung anderer kümmern, ihr Ding machen. Oft das bewunderte enfant terrible, erfolgreich und schnell weg, wenn sie sich anpassen sollen.

Solche Menschen verbiegen sich nicht. Sie genießen Anerkennung FÜR ihre Echtheit, ihre Originalität.

Wie verbiegen wir uns weniger? Mit innerer Größe. Einer Portion Mut. Und Klarheit.

Klarheit über das, was wir wollen zum Beispiel. Hier sind ein paar einfache Übungen als erste Impulse.

Enjoy, explore and grow!

Was will ich **weniger**?

Was **mache** ich dagegen?

EASY

TOUGH

Beginne mit dem, was easy ist. Ziehe es eine Woche durch. Beschreibe hier und resümiere:



Was will ich **mehr**?

Was **mache** ich dafür?

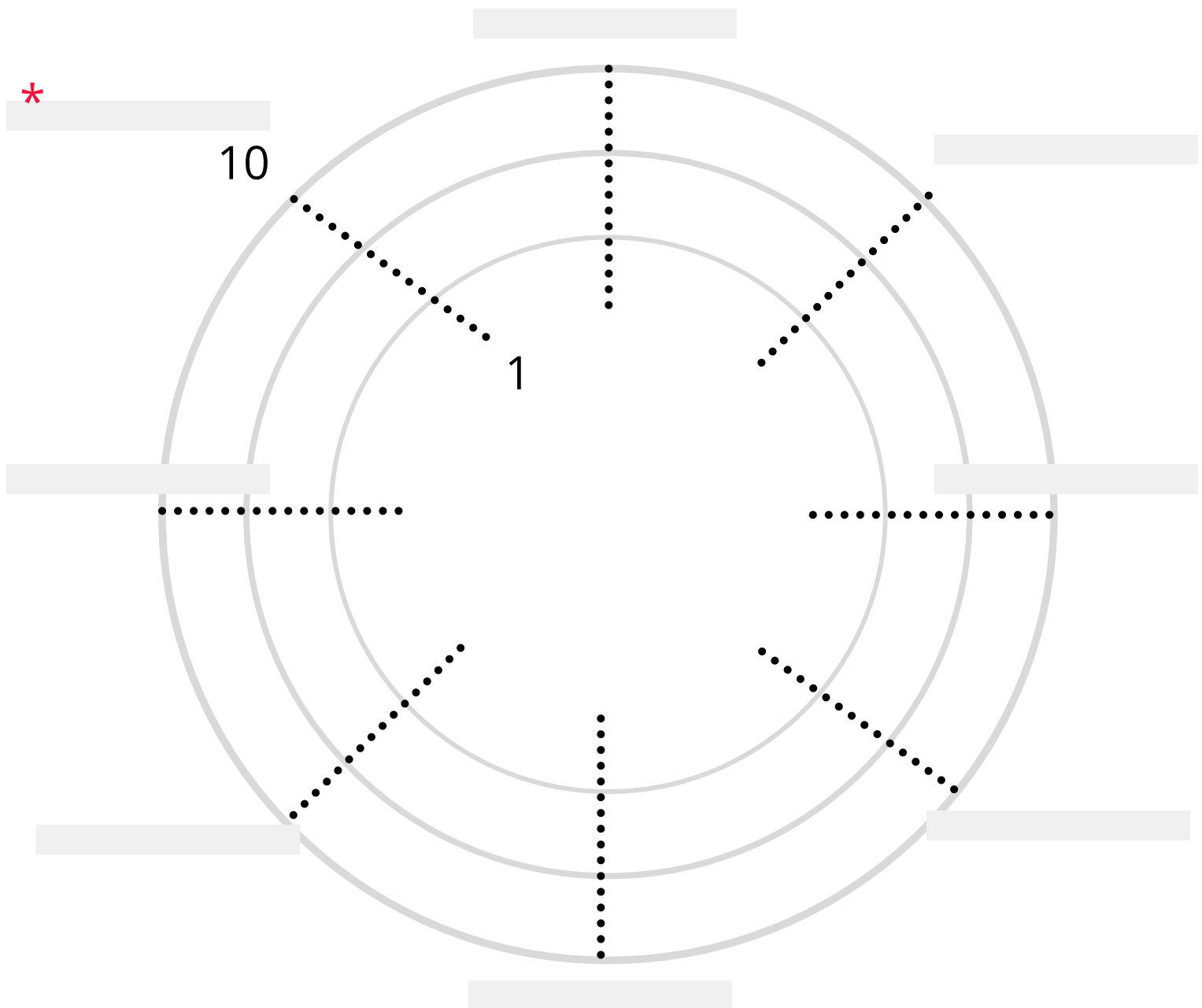
EASY

TOUGH

Beginne mit dem, was easy ist. Ziehe es eine Woche durch. Beschreibe hier und resümiere:



Wo stehe ich **JETZT**? Wie soll es **künftig** sein?



Wähle acht Bereiche* aus, bei denen du dir mehr Wahrheit vor Schönheit wünschst, bewerte deine Zufriedenheit jetzt von 1 (gar nicht) bis 10 (völlig). Suche dir die drei drängendsten, wichtigsten oder leichtesten aus. Notiere nun die Zielziffer. Wie genau ist es, wenn das eingetroffen ist?

* z. B. Nein-sagen, Beiträge in Meetings, Kritikverhalten, Führungsstil, Rolle in der Beziehung, Kreativität, Zeit für dich usw.

Mit List und Tücke.

Weil du ganz genau weißt: Ausreden sind ganz schön mächtig.

Super, dass du bis hierhin schon gekommen bist. Jetzt weißt du wovon du weniger willst und was du dagegen tun kannst was du mehr willst und dafür tun kannst.

Wie gut hat es in der ersten Woche geklappt? Bleib am Ball! Es braucht mindestens 66 Tage, bis neue Gewohnheiten zB sich etabliert haben.

Du bist noch konkreter geworden? Stark! Jetzt weißt du, in welchen Bereichen du künftig echter sein, dich also nicht mehr verbiegen willst. Und wie es sich zeigen würde, wenn du dran bleibst, wie dein Gefühl sein wird, was andere sagen werden etc.

Autsch, damit wird's unbequem werden. Der innere Schweinehund meldet sich, ein blödes Kopfkino. Jemand wird meckern, oder, oder. But, keine Ausreden!

Mach' noch diese letzte Übung. Versuche es mal. Und wenn du dich wirklich-wirklich herausfordern willst, dann nimm' dir ein Heft oder eine Sprachdatei und notiere jeden Tag deine Schritte, deinen Triumph. Ziehe nach 66 Tagen Bilanz.

Enjoy, explore and grow!

Hier geht's zu den Ausreden, die du dir ab jetzt abgewöhnen willst:



So überliste ich meine Ausreden:

AUSREDE

DAS TUE ICH DAGEGEN!

[illegible]

Ich bin echt.
Und ich bin genug.
Wie faszinierend!

AB JETZT NIE WIEDER!

Datum

MEINE BELOHNUNG

[illegible]