

Wer bin ich wirklich?

Die meisten Gespräche, die wir führen, bleiben an der Oberfläche. Wir sprechen über das, was wir tun, was wir haben und was wir planen. Selten sprechen wir darüber, wer wir wirklich sind. Diese sieben Fragen sind eine Einladung zur ehrlichen Selbstbegegnung. Nimm dir Zeit – schreibe deine Gedanken auf, ohne sie zu zensieren.

Frage 1: Was würde ich tun, wenn ich wüsste, dass ich nicht scheitern kann?

Oft sind unsere wahren Wünsche unter Schichten von Angst und Zweifeln begraben. Was ist der Kern deines Wunsches? Geht es um Anerkennung, um Freiheit, um Ausdruck?

Frage 2: Welche Rolle spiele ich am häufigsten in meinem Leben?

Sind wir der Retter, das Opfer, der Macher, der Unsichtbare? Welche Maske setzen wir morgens auf? Wie viel Energie kostet es, diese Maske aufrechtzuerhalten?

Frage 3: Was vermeide ich um jeden Preis zu fühlen?

Unsere Vermeidungsstrategien bestimmen oft unser ganzes Leben. Ist es die Angst vor Ablehnung? Vor Kontrollverlust? Vor der eigenen Größe?

Frage 4: Wann fühle ich mich am lebendigsten?

Erinnere dich an Momente, in denen die Zeit stillstand. Was hast du getan? Mit wem warst du zusammen? Diese Momente sind Wegweiser zu deinem wahren Selbst.

Frage 5: Wessen Leben lebe ich eigentlich?

Wie viele deiner Ziele und Überzeugungen hast du unhinterfragt übernommen – von Eltern, Gesellschaft, Umfeld? Was davon gehört wirklich zu dir?

Frage 6: Was würde sich ändern, wenn ich aufhören würde, mich zu verstellen?

Stell dir vor, du wärst ab morgen radikal ehrlich – zu dir selbst und zu anderen. Was würde passieren? Wer würde bleiben? Wie würdest du dich fühlen?

Frage 7: Was ist mein tiefster Schmerz und was ist mein größtes Geschenk?

Oft liegen Schmerz und Geschenk nah beieinander. Unsere Wunden sind oft die Quelle unserer größten Stärke. Wie kannst du deinen Schmerz in etwas Transformierendes verwandeln?

"Wer sich selbst wirklich begegnet, braucht keine Maske mehr."

„Sei Schöpfer, nicht Zuschauer deines Lebens.
Folge deinem inneren Kompass.“