

Selbstreflexion kultivieren

*Wie du durch alltägliche
Erlebnisse lernst,
tiefe Klarheit in dir zu finden und
großartig Mensch zu sein*

Katharina Hengl



www.selbst-reflektiert.de

Erste Worte

Jeder ist frei und kann seine Freiheit nutzen – er muß sie nur üben

Richard Bach, Die Möwe Jonathan

Heute glaube ich mehr denn je, dass unsere Welt ein Ort voll Freude, Frieden und Fülle ist und dass ich zu ihrem Gedeihen beitrage. Ich glaube, dass ich meinem Leben selbst Bedeutung geben kann.

Ich spüre einen tiefen und leidenschaftlichen Glauben an die menschliche Großartigkeit. Ich glaube und erlebe, dass das Leben sich insgesamt schön und leicht anfühlt.

Ich glaube an eine Kultur, in der Beziehungen geprägt sind von Wertschätzung, Ehrlichkeit, Herzlichkeit, Unterstützung, Wohlwollen und gemeinschaftlichem Gestalten. Ich forme diese Kultur aktiv, indem ich mein Verhalten verantworte und indem ich andere in ihrem Verhalten reflektiere.

**Ich wollte ja nichts als das zu leben versuchen,
was von selber aus mir heraus wollte.**

Warum war das so sehr schwer?

Hermann Hesse, Demian

Vor über zehn Jahren ließ ich gerade eine Jugend hinter mir, in der ich an mir selbst zweifelte und am Sinn des Lebens an sich. Ich war melancholisch, ängstlich, zurückhaltend. Ich wusste tief in mir, dass ich wertvoll bin. Nur dachte ich, der Welt sei es egal, ob ich existiere oder nicht.

Ich wurde trotzig. Ich ließ los, was ich als Erwartungen von außen empfand. Ich brach mein Studium ab und nahm mir Zeit, herauszufinden, was ich mir eigentlich wünschte, was mich eigentlich ausmachte.

Ich wollte selbstverständlich ich selbst sein, ohne einen Zweifel daran, ob das „gut“ ist. Ich wollte heiter sein, freudig leben. Ich wollte mit anderen Menschen wertschätzende, unterstützende Beziehungen schaffen. Ich wollte einen Sinn in meinem Leben finden und für die Welt einen wertvollen Beitrag leisten. Ich wollte meinen Idealismus einer blühenden Welt voller gesunder Natur und erfüllter Menschen behalten.

Ich wollte auf keinen Fall am Ellenbogenkampf einer konkurrierenden, frustrierten, unglücklichen Gesellschaft teilnehmen.

Ich wollte auf keinen Fall meine Integrität aufs Spiel setzen, nur um den Erwartungen anderer zu genügen.

Ich wollte auf keinen Fall meine Launen und Probleme auf andere abladen und umgekehrt nicht Halde für anderer Leute Müll sein.

Nur hatte ich keine Ahnung, wie ich das erreichen kann, was ich dafür tue, womit ich meine Zeit verbringe. Ich fing also an zu suchen und zu finden. Ich finde noch heute.

Auf meinem Weg lernte ich, zu unterscheiden, was zu mir gehört und was aufgesetzt ist. Ich fing an zufrieden zu sein. Ich fing an zu vertrauen. Ich fand meine authentischen Stärken und eigenen Vorstellungen.

Heute unterstütze ich Menschen dabei, in ihrem Alltag Wege zu kultivieren, die sie ihre inneren Wahrheiten erkennen lassen.

Einige ausgewählte Methoden, die ich in diesem Text beschreibe, helfen dir hoffentlich dabei, dir selbst zu vertrauen, selbst zu entscheiden, was in deinem Leben wichtig ist. Sie ermöglichen dir hoffentlich, innere Klarheit zu finden. So entsteht eine kraftvolle Basis. Auf ihr baut dein wundervolles menschliches Erleben auf.

Freude, Frieden und Fülle im Inneren führen zu Beziehungen voll Wertschätzung, Ehrlichkeit, Herzlichkeit, Unterstützung, Wohlwollen. Du kannst dich in der Welt verwirklichen, Verbundenheit und Bedeutung erfahren. Du bist in der Lage, mit deiner einzigartigen menschlichen Großartigkeit einen Unterschied zu machen.

Missverständnisse

**Die Weisheit sieht, dass das Viele Eines ist,
und das Mitgefühl sieht, dass das Eine Vieles ist.**

Ken Wilber, Eine kurze Geschichte des Kosmos

Um erfüllt und bewusst zu leben, brauchst du nicht nach Indien reisen und Yoga lernen. Du brauchst nicht drei Jahre im Himalaya meditieren. Du brauchst keine neuen Gottheiten anbeten.

Ich nehme hier in meiner Heimat teil an der Gesellschaft. Ich verbinde mein inneres Erleben, mein mentales, emotionales, intuitives, spirituelles Sein mit praktischem Handeln und sozialem Miteinander. Ich bin in hohem Maße erkenntnisgetrieben und Erkenntnisse gewinne ich auf so vielen Ebenen.

Du brauchst auch nicht den Errungenschaften unserer technisierten und materiell ausgestatteten Gesellschaft abschwören. Du brauchst nicht antimaterialistisch in Wohnwagen hausen und ohne Geld klarkommen. Ich liebe meine große Wohnung, jedes Kleidungsstück in meinem Schrank. Ich will viele Urlaube in Übersee genießen. Ich will die Möglichkeiten des gesellschaftlichen Systems nutzen, die mir dienlich sind.

In diesem großartigen menschlichen Leben geht es nicht darum, nur positiv zu denken und zu fühlen. Es geht um die Integration und Wertschätzung des breiten Spektrums menschlicher Erfahrungen inklusive der schlechten Laune, der tiefen Ängste, der hemmenden Ratlosigkeit und inklusive der erfüllenden Liebe, der großen Freude, des überraschenden Erfolgs.

Es ist außerdem ein Missverständnis des Wortes Selbstverantwortung zu glauben, dass jeder Mensch zusehe, wie er seine Schäfchen allein ins Trockene bringe. Dies entspringt dem Glauben, dass nicht genügend Ressourcen für alle da wären, dass ein Mangel herrsche, der verwaltet werden müsse, dass wir alle voneinander getrennte Einheiten seien.

Ich glaube an Fülle, an die Möglichkeit liebender Verbundenheit aller mit allem, daran, dass ein Leben in Freude, Frieden und Fülle für alle Menschen und Wesen dieser Erde möglich ist.

Selbstreflexion

**In den Tiefen des Winters erfuhr ich schließlich,
dass in mir ein unbesiegbarer Sommer liegt.**

Albert Camus

Du kannst ständig erneut und immer mehr das Potenzial deines menschlichen Daseins erkennen. Schaue dazu immer wieder in verschiedene Spiegel, solange, bis du darin die menschliche Großartigkeit (wieder) erkennen kannst. Es ist dieser andauernde Prozess der Selbstreflexion, der den Weg frei macht für Freude, Frieden und Fülle. Dich zu erkennen, zu verstehen schafft Aha-Momente, die Öffnung bedeuten, Lösung und schließlich Platz für Freiheit, für neue, selbstentschiedene Entwicklungen.

Selbstreflexion war und ist für mich die entscheidende Möglichkeit für jeden Menschen, um sein eigener Souverän zu sein, um sich nicht mehr bestimmen zu lassen von Erwartungen anderer, von vergangenen Erfahrungen oder in die Zukunft gerichteten Ängsten.

Selbstreflexion ist das Nachsinnen über die eigene Person, also alles, womit du dich identifizierst. Sie gelingt am besten, indem du Fragen stellst.

Sie ist nicht allein ein Vorgang des verstandesmäßigen Ergründens und Beschreibens.

Sie beginnt mit Emotionen, Gefühlen und inneren Wahrnehmungen. Sie ist begleitet von Intuition. Sie drückt sich aus in Assoziationen zu Bildern, Farben, Tönen, Bewegungen, Zahlen, Worten.

Reflexion ist umso wirkungsvoller, je mehr du alle Sinne und Wahrnehmungen einbeziehst. Denken, empfinden, fühlen, wissen, sehen, riechen, hören, schmecken, assoziieren, beschreiben.

Reflexion lässt dich erkennen, was deinen Fokus bestimmt. Wohin fließt deine Kraft? Was lenkt deine Aufmerksamkeit ab, besonders unbewusst? Wonach entscheidest du? Was willst du?

Ein beispielhafter Anlass zur Selbstreflexion

Ich saß heute Vormittag an meinem Laptop, um an diesem Dokument zu schreiben. Ich hatte in den drei vorangegangenen Wochen nur sehr wenig mentale Konzentration und Kreativität dafür. Deshalb bekam ich ein wenig Angst, zu langsam zu arbeiten, zu viel Zeit für das Schreiben und überhaupt für den Aufbau meiner freiberuflichen Tätigkeit zu benötigen.

Mein Partner kam herein und bat mich, ihm heute Nachmittag Zeit zu widmen. Er wünschte sich meine Zuwendung in einer emotional angespannten Laune. Ich wurde sofort genervt, ungeduldig, schlecht gelaunt und bat ihn zu gehen, ohne ihm eine Antwort zu geben. Ich dachte, wie kann er mich in meiner kostbaren Arbeitszeit stören? Kann er seine Angelegenheiten nicht alleine klären?

Er ging und knallte hinter sich die Tür zu. Meine Konzentration war hinüber.

Ich konnte also entweder weiter in meinem Kopf vor mich hin schimpfen, wie gemein und nervig mein Partner doch ist. Oder ich konnte mich dazu entschließen zu ergründen, wieso ich so heftig auf die Bitte meines Partners reagierte.

Wenn ich schon anscheinend unvermeidbar Erfahrungen mache, durch die ich mich ängstlich fühle, wütend, genervt, frustriert, depressiv, mutlos oder beschämt, dann kann ich sie doch wenigstens nutzen, um daraus etwas zu lernen. Wie Albert Camus sagte, erfahre ich in den Tiefen des Winters, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer liegt. Ich entschied mich dafür, in den Spiegel zu schauen.

Die Tiefen des Winters

Alles bewegt sich fort und nichts bleibt.

Heraklit von Ephesos

Der erste Schritt geht in die Emotionen hinein. Sie sind Hinweisschilder. Sobald du auf eine Situation, einen Menschen, ein Ereignis oder Ort mit heftigen Emotionen reagierst, kannst du dir sicher sein, dass ein Blick in den Spiegel lohnt.

Emotionen zeigen sich immer durch wahrnehmbare körperliche Empfindungen und sind äußerst wandelbar. Vertraue deinem Gefühl. Es sagt dir ganz präzise, wo du bist und wo du hin willst. Dein Gefühl ist eine Intelligenz. Dein Gefühl ist Weisheit. Wenn du es fließen lässt, ebnet es dir den Weg, auf dem du dein großartiges Leben findest.

Um ihnen Raum zu geben, nimm wahr, was du wo in deinem Körper empfindest. Es wird sich wandeln. Sei dabei passiv, beobachte, was ist, nimm Assoziationen wahr, die in deinem Geist entstehen.

Versuche erst nach diesem Prozess, deine Wahrnehmungen und Assoziationen detailliert zu beschreiben. Du würdest sonst das Fließen, den Wandel der Emotionen behindern. Fühlen und auch intuitiv wissen passiert viel schneller, als das bewusste Denken in Worten.

In meinem Fall empfand ich zuerst große Turbulenz im Kopf. Es fühlte sich an, wie ein Rauschen. Ein Wirbelwind brachte alles durcheinander.

Dann spürte ich einen Kloß im Hals, einen Druck vor allem auf Kehlkopf und Stimmbänder.

Die Empfindung wandelte sich zu einem Feuer im Bereich des Solarplexus. Ich assoziierte Flammen, die umher züngelten wie Peitschen.

Schließlich merkte ich, wie in meinem Bauch ein Sog entstand, eine angenehme Schwere, die beruhigend wirkte, mir Standfestigkeit gab, mich durchatmen ließ.

Jetzt konnte ich wieder lächeln, konnte akzeptieren.

Meine Wahrnehmungen sind begleitet von bildhaften Assoziationen. Ich kann sie leicht mit Worten beschreiben. Du assoziiert deine innere Wahrnehmung vielleicht mit Farben, hast Worte, Zahlen, Formen, Töne im Kopf, drückst dich mittels bestimmter Bewegungen aus oder fühlst etwas deutlich, aber unnenbar.

Der Prozess ist jedes Mal ähnlich. Die anfängliche Wut, Trauer, Sorge, Scham, Schuld wandelt sich um. Schließlich fühlst du Akzeptanz und neuen Mut.

Jetzt kannst du mit klarem Geist die Situation betrachten, die starke Gefühle auslöste, ohne in den Gefühlen stecken zu bleiben.

Du kannst zum Beobachter der Situation und deiner Selbst werden, auf die Metaebene gehen. Du wirst zum Detektiv, der die verborgenen Hintergründe entdeckt.

Hilfreiche Fragen, um Emotionen wahrzunehmen:

Wo in meinem Körper empfinde ich gerade deutlich?

Was empfinde ich genau, was nehme ich wahr?

Welche Bilder, Worte, Bewegungen, Farben, Formen, Gefühle tauchen auf?

Wohin wandert die Empfindung und was nehme ich jetzt wahr?

Kann ich benennen, welche Gefühle (Verzweiflung, Angst, Trauer, Wut, Scham, Schuld, Ablehnung, Ekel; Akzeptanz, Freude, Vertrauen, Liebe) auftreten?

**Wenn wir einen Menschen hassen,
so hassen wir in seinem Bilde etwas,
was in uns selber sitzt.**

Was nicht in uns selber ist, das regt uns nicht auf.

Hermann Hesse, Demian

In meinem Beispiel erkannte ich sofort einen bedeutsamen **Ansatz der Selbstreflexion**: die Projektion eigener Vorgänge auf einen anderen Menschen. Jedes Mal, wenn ich ob des Verhaltens einer Person starke Gefühle der Angst, Wut, Trauer, Ablehnung, Scham, Schuld empfinde, kann ich sicher sein, dass ich eigentlich einem Teilaspekt meiner selbst gegenüber diese Gefühle empfinde.

Ich fragte mich, was genau mich am Auftreten meines Partners so aufgeregt hat.

Es war die Tatsache, dass er nicht allein mit seiner schlechten Laune umgehen wollte, sondern dazu meine Hilfe erbat.

In meinem Kopf tauchten Sätze auf, wie „Reiß dich ein bisschen zusammen!“ oder „So schlimm ist es doch wirklich nicht!“. Jetzt erinnerte ich mich daran, dass mein Vater mir gegenüber solche Sätze benutzte, als ich ein Kind war.

Hier begegnete mir also ein **zweiter Ansatz der Selbstreflexion**. Die Persönlichkeit des Menschen lässt sich in Teilaspekte, Teilpersönlichkeiten gliedern. Mir begegnete hier ein inneres Kind.

Es ist hilfreich im Prozess des Nachsinnens über die eigene Person, einmal ihre Teile kennenzulernen. Du kennst vielleicht die Stimme in dir, die ständig zur Vorsicht mahnt. Der innere Angsthase. Oder du urteilst über dein Verhalten und brummst dir selbst eine Strafe auf. Der innere Richter. Oder du feuerst dich in einer Wettbewerbssituation an. Der innere Coach.

Diese inneren Teile sind dir eine Hilfe, um die Aspekte zu betrachten, die sie jeweils verkörpern.

Um einen „Dialog“ mit einem bestimmten Teil deiner selbst zu ermöglichen, kannst du dich auf einen Stuhl setzen und dir vorstellen, wie dieser Teil auf einem anderen Stuhl dir gegenüber Platz nimmt. Jetzt kannst du Fragen stellen, wie „Was macht dich traurig?“ oder „Was brauchst du gerade?“. Du kannst dann den Platz wechseln und die Antworten des Teils selbst sprechen. Es ermöglicht dir, dich mehr zu identifizieren, den Teil noch besser kennenzulernen.

Jeder Teil, auch wenn es dir anders erscheint, hat das Beste für dich im Sinn. Denk immer daran, den Persönlichkeitsteil wieder in dir aufzunehmen, möglichst mit einer wohlwollenden, akzeptierenden Gemütslage ihm gegenüber. Er ist eben ein wichtiger Teil von dir, er gehört nun einmal sinnvoller Weise zu dir und hat Bedeutung.

In meinem Beispiel stellte ich mir vor, mein inneres Kind würde vor mir sitzen. Ich sah es weinen. Es brauchte Zuwendung von seinen Eltern, wünschte sich Trost. Ihm wurde aber von seinem Vater gesagt, es sei doch nicht so schlimm, es könne aufhören zu weinen.

Dieses Kind hat daraus gelernt, mit seiner Trauer alleine klar zu kommen, Gefühle weniger ernst zu nehmen und herunterzuspielen. Als Erwachsene habe ich genau das von meinem Partner erwartet, projiziert.

Mein Vater hat sich in Situationen unserer Vergangenheit sicherlich nur gewünscht, dass es mir schnell wieder gut geht, wenn ich weinte. Deshalb sagte er mir, es sei nicht so schlimm. Es war meine Interpretation seiner Worte, die mich heute, vielleicht 25 Jahre später, dazu brachte, auf meinen Partner zu projizieren, der ja seine Gefühle viel zu offen zeigte und viel zu ernst nahm.

Ich umarmte mein inneres Kind in meiner Vorstellung, gab ihm den Trost und die Geborgenheit, die es sich wünschte, solange, bis es wieder lachen konnte.

Hilfreiche Fragen, um Projektionen und Persönlichkeitsteile zu identifizieren:

Was genau regt mich auf?

Was konkret macht mich in dieser Situation traurig, wütend, schlecht gelaunt, ängstlich, ...?

Wen beschuldige ich wessen?

Welchem inneren Teil kann ich meine Gedanken zuordnen, mit wem identifiziere ich sie?

Was teilt mir der innere Teil mit?

Was fühlt, was braucht der innere Teil?

Welche gute Absicht steckt hinter den Gedanken und Verhaltensweisen des inneren Teils?

Selbstreflexion im Alltag anlässlich “negativer” Gefühle folgt immer wieder den gleichen Schritten

- Dein körperliches Empfinden dient dir als Hinweisschild. Du erkennst dadurch, dass gerade eine alte Wunde, ein unerfülltes Bedürfnis, eine unbeachtete Wertvorstellung erkannt werden kann. Du nimmst wahr, fühlst, assoziiert.
- Du identifizierst Ansätze zur Reflexion: Projektion innerer Vorgänge auf andere Menschen; innere Persönlichkeitsteile, die dich bestimmen.
- Du gehst aktiv mit diesen Ansätzen um durch Fragen, Kommunikation, Vorstellungskraft, Beschreibung.
- Du findest bei dir selbst Lösungen und Antworten, anstatt die Verantwortung auf andere zu schieben. Deshalb bist du in dir zu Hause, fühlst dich mit dir wohl.

In den Tiefen des Winters hast du Zeit, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Unter der schneebedeckten Oberfläche sammelt das Leben Kraft. So kann es im Frühjahr austreiben, grünen und erblühen.

Ist das hier wirklich oder passiert es in meinem Kopf?

- Natürlich passiert es in deinem Kopf, Harry.

**Aber warum um alles in der Welt sollte das bedeuten,
dass es nicht wirklich ist?**

Joanne K. Rowling, Harry Potter und die Heiligtümer des Todes

Ich möchte dir ans Herz legen, deine Selbstreflexionsprozesse auch aus deinem Körper, besonders aus deinem Kopf zu holen. Es hilft dir sehr, etwas Inneres auch im Außen zu erfassen. Du schaffst dir selbst damit Spiegel, die dir ganz andere Aspekte zeigen können. Es verhindert auch, dass du dich im Kreise drehst und immer wieder blinde Flecke übersiehst.

Du kannst zum Beispiel Bilder malen, tanzen, trommeln zu deinen Assoziationen.

Sehr wertvoll ist es mit einem Menschen im Gespräch deine Erfahrungen, Gefühle, Wahrnehmungen und inneren Teile zu bereden.

Mir hat es auch enorm geholfen zu schreiben. Viel wird mir erst richtig klar, wenn ich Worte dafür finde. So kann ich außerdem meine Erkenntnisse dokumentieren und über die Zeit Entwicklungen feststellen.

Um dich selbst zu erkennen, brauchst du Unterstützung. Hier lohnt es sich sehr, mit anderen Menschen zu reflektieren. Das erschafft Spiegel, Projektionsflächen, in denen du dich leichter erkennen kannst. Aber auch die Natur kann dich spiegeln. Stelle einem Baum eine Frage und du wirst auch Antworten finden. Wir leben interdependent mit allem, was ist. Wir bekommen Unterstützung, wir gestalten gemeinsam, wir entwickeln uns in Gesellschaft.

Der unbesiegbare Sommer

Die ganze Kunst war: sich fallen lassen [...]. Hatte man das einmal getan, hatte man einmal sich dahingegeben, sich anheimgestellt, sich ergeben, hatte man einmal auf alle Stützen und jeden festen Boden unter sich verzichtet, hörte man ganz und gar nur noch auf den Führer im eigenen Herzen, dann war alles gewonnen, dann war alles gut, keine Angst mehr, keine Gefahr mehr.

Hermann Hesse, Klein und Wagner

Sobald dir bewusst ist, was du projizierst oder welche inneren Teile agieren, bist du frei zu entscheiden.

Aus dem hier und jetzt heraus, statt aus der Vergangenheit, der Zukunft, aus der Sicht anderer, aus Erwartungserwartungen. Hier kannst du deine menschliche Großartigkeit erleben.

Es vermehrt sich in deinem Leben, worauf du deine Aufmerksamkeit, deine Gedanken, Gefühle und Handlungen fokussierst.

Es ist also kraftvoll, wenn du dich wirklich bewusst selbst entscheidest, wohin du gehst, was du tust und lässt, was du wie gestaltest, wie du dich beteiligst, worauf du wie antwortest. Es ist eine Stärke, für deinen Fokus die Verantwortung übernehmen zu können.

Wenn du dich in der Selbstreflexion kennenlernst, kannst du frei von limitierenden Haltungen dein Potenzial erfassen und entfalten. Du beschränkst dich nicht mehr auf das, was du bisher über dich geglaubt hast. Du öffnest dich für Entwicklungen, die über deine bisherigen Erfahrungen weit hinaus reichen.

Jetzt wirst du immer freier davon, wegzuwollen von Ängsten, Trauer, Wut, Schmerz.

Jetzt wirst du immer freier, dem zu folgen, was dir Freude, Frieden und Fülle bringt.

Du erkennst immer mehr, was dich ausmacht. Du entwickelst dein Selbst-Bewusst-Sein, dein Selbst-Vertrauen, dein Selbst-Wert-Gefühl.

Du erlebst immer häufiger, dass deine Beziehungen zu anderen Menschen geprägt sind von Wertschätzung, Ehrlichkeit, Herzlichkeit, Unterstützung, Wohlwollen.

Selbstreflexion ist nicht beschränkt auf deine Schatten oder abgespaltenen Anteile. Du kannst natürlich auch reflektieren, was besonders angenehme Gefühle auslöst, was du gern willst, was dich antreibt. Auch dies gelingt gut mit den drei Ansätzen der Projektion, der inneren Teile, der Glaubenssätze.

Hier helfen konkrete Methoden, Übung und Begleitung, um den Weg zu erleichtern.

Wenn du Interesse hast, mehr über Selbstreflexion zu lernen, besuche mich auf www.Selbst-reflektiert.de oder schreibe mir eine Nachricht an mail@selbst-reflektiert.de

Abschließende Worte

Das Leben uns den Sinn erschließt,
drum alle Freiheit unser ist.

Die einzigst' Form der Existenz
ist Sinn sich selbst, so ich erkenn's.

Die einzigst' ew'ge Wahrheit ist,
dass alles wird, dass alles fließt.

Katharina Hengl

Entscheidend für mein heutiges Bild des Menschen und seiner Welt ist, dass jede Person die Möglichkeit, die Kraft hat, sein Leben zu bestimmen. Jeder Mensch kann entscheiden, wie er seine Welt beeinflusst. Wir sind nicht von einem neutralen Außen determiniert, wir determinieren aus unserem menschlichen, großartigen Inneren heraus unser gemeinsames Umfeld.

Ich glaube auch, dass die meisten Menschen, wenn sie sich einmal ihrer Handlungsspielräume bewusst sind, eine Welt voll Freude, Wohlwollen, Gesundheit, Kooperation, Austausch anstreben. Mein Glaube an die Menschheit und ihr Potenzial ist leidenschaftlich.

Wir Menschen sind interdependent, nicht abhängig. Es ist genug für alle da, jeder Mensch kann sich entfalten und verwirklichen, ohne anderen Menschen etwas wegzunehmen. Wir brauchen nicht voneinander Energie ziehen oder aus der Umwelt. Wir sind frei, um ein konstruktives, wohltuendes Element unserer Erde und des Miteinanders zu sein.

Der Weg dahin beginnt damit, dass jeder Mensch seinen eigenen Fokus verantwortet. So ist es möglich, dass er die Welt jeden Tag für jedes Leben ein Stück freudiger, friedlicher und erfüllender macht.

Ich wünsche dir also den Mut, selbstverständlich du selbst zu sein. Ich wünsche dir, dass du dir selbst gegenüber loyal bist, dass du dich authentisch zeigst und dich der Welt zumutest.

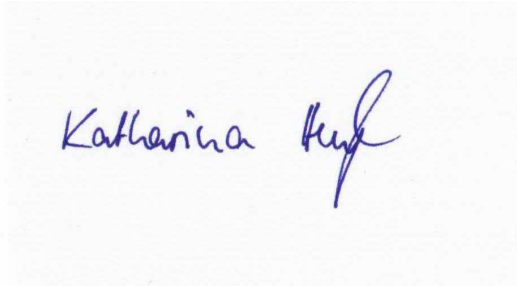
Ich wünsche mir, dass jeder Mensch dieser wundervollen Erde erkennt, wie großartig seine menschliche Existenz und das Leben selbst ist.

Wer das erkennt, feiert, lacht und liebt.

Wer das erkennt, ist voller Mitgefühl für alles und jeden.

Wer das erkennt, hat auch in Stunden der Not, des Schmerzes, der schlechten Laune, der Angst ein Leuchten in sich, das Vertrauen, Sicherheit, Kraft und Mut bedeutet.

Herzlichst alles Gute

A handwritten signature in blue ink on a light-colored background. The signature reads "Katharina Hengl" in a cursive script.

Konkrete Methoden, Übung und Begleitung können helfen, den Weg zu erleichtern.

Wenn du Interesse hast, mehr über Selbstreflexion zu lernen, besuche mich auf www.Selbst-reflektiert.de oder schreibe mir eine Nachricht an mail@selbst-reflektiert.de

**Wer "nicht in die Welt paßt", der ist immer nahe
daran, sich selber zu finden.**

Hermann Hesse, Demian