

**Ich bin wie ich bin
und kann mich
gut leiden**

**Nehmen Sie sich die Freiheit,
nicht perfekt zu sein**



eBook Nr. 15 von Wera Nögler

Bevor es los geht ...

... einige Worte in eigener Sache. Soweit erforderlich, sind meine Texte sorgfältig recherchiert. In erster Linie aber leben sie von meiner langjährigen Erfahrungen in meinen Arbeitsfelder Coaching, Training und Therapie. Alles, worüber ich schreibe, ist bei mir selbst und meinen Kunden erprobt. Deshalb schlage ich Ihnen an manchen Stellen Übungen oder ein bestimmtes Vorgehen vor.

Vorschläge und Tipps sind genau das: Sie sind Vorschläge und Tipps und keine Garantie für das erfolgreiche Umsetzen bei Ihnen. Meine Vorschläge sind keine individuelle Beratung oder Therapie. Sie können und wollen eine individuelle fachliche Betreuung nicht ersetzen. Für mögliche Nachteile oder Schäden aus meinem eBook haften Sie als AnwenderIn selbst.

Dieses eBook ist mein geistiges Eigentum

Die in diesem eBook veröffentlichten Informationen dienen Ihrer persönlichen Information. Eine kommerzielle Nutzung durch Dritte wird untersagt. Alle Texte und Arbeiten sind urheberrechtlich geschützt.

Vervielfältigung und Weitergabe der Inhalte bedürfen meiner ausdrücklichen Genehmigung. Sprechen Sie mich an.

Bildrechte

Fotos sind der Fotodatenbank von Microsoft entnommen.

eBook unterwegs – mein Service für Sie

Das vorliegende eBook ist als PDF fürs Lesen am PC und/oder zum Ausdrucken gedacht. Ab 2010 biete ich meine eBooks zusätzlich als eBook unterwegs an – also für Ihren Palm, eBook-Reader, MP4-Player etc. **Senden Sie mir eine Mail an ebu@wera-naegler.de mit Angabe des Titels und sobald das eBook unterwegs vorliegt, maile ich es Ihnen zu.**

Und das bin ich – Wera Nägler

Ich bin Trainerin, Coach und Therapeutin mit den Schwerpunkten Büroorganisation, Zeitmanagement, Kommunikation und Life-Work-Balance.

Zudem coache ich mit außergewöhnlichen Methoden zu Themen wie Selbstsabotage, Erfolg und Veränderungskonzepte.

Als Expertin für Büroorganisation schreibe und blogge ich im Expertenportal des VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft.



© Wera Nägler | Am Propsteihof 64 | 31139 Hildesheim

E-Mail: wn@wera-naegler.de
Internet: www.wera-naegler.de

Ich bin wie ich bin und kann mich gut leiden



Ihre persönlichen Grundrechte – geben Sie sich diese Freiheiten

Wie gut können Sie mit Ihren eigenen Schwächen umgehen?

Wie sehr mögen Sie Ihre "Ecken und Kanten"?

Manche unserer Schwächen können wir gut akzeptieren, einige unserer Eigenheiten können wir nur manchmal akzeptieren, viele eher schlecht und einige Schwächen können wir gar nicht akzeptieren.

Ein Leben lang mit Ihren Schwächen zu hadern, bringt Sie nicht weiter.

Vielleicht haben Sie auch bereits die Erfahrung gemacht, dass vermeintliche Schwächen immer auch Stärken sein können.



Vermeintliche Schwächen

Man sollte sich schon so gut kennen, dass man weiß, wo die eigenen Stärken liegen. Und was machen Sie mit den vermeintlichen Schwächen?

Die meisten Menschen hadern damit. Sie sind unzufrieden, weil sie zu still und zu wenig forsch sind, weil sie sich selbst als zu langsam abstrafen, weil sie nicht kreativ genug sind und und und.

Mit seinen Schwächen zu hadern bringt einen nicht weiter

Doch eher stille Typen punkten oft mit guter Beobachtungsgabe, können gut zuhören und damit anderen Menschen ein gutes Gefühl geben. Vielleicht werden Sie niemals Alleinunterhalter einer Party, aber wer vielleicht etwas "tiefere" Gespräche sucht, wird sich zu Ihnen hingezogen fühlen. In vielen Berufen würde ein stiller und eher introvertierter Typ besser passen, als ein "Hans Dampf in allen Gassen."

Und das Manko, dass Sie langsam sind? Wahrscheinlich sind Sie gründlicher als die Schnellen, haben Sie schon mal daran gedacht?

Schwächen sind kein Problem - außer Sie machen eins daraus

Wir alle haben ein unterschiedliches Aussehen und unterschiedliche Talente. Natürlich können Sie dauernd darüber jammern, dass Ihre Haut nicht so schön ist, der Haaransatz schon früh zurückgeht, der Bauchumfang zu viel und der Brustumfang zu wenig ist.

Natürlich können Sie sich ungerecht "gesegnet" fühlen, weil Sie das im Gegensatz zu anderen mit dem PC irgendwie nie hinkriegen, Ihre Blumen immer eingehen und Sie nicht wissen, wie Sie eine Naht säumen oder Parkett verlegen sollen.

**Jeder Mensch hat seine Ecken und Kanten
- stehen Sie zu Ihren!**

Nahezu jeder Mensch hat solche Einschränkungen. Äußerliche "Schönheitsfehler" wie zu dick, zu klein, älter zu sein. Es ist kein Problem älter, dicker, kleiner zu sein - außer Sie machen eins daraus.

Es ist kein Problem, den PC nicht zu beherrschen, Geschenke nur zerknüllt einpacken zu können, nicht so gut kochen zu können - außer Sie machen eins draus.



Nehmen Sie sich Freiheiten

Ob Sie mit Ihrem Aussehen unzufrieden sind oder mit Ihren Fähigkeiten und Eigenschaften oder ob Sie sich von gängigen Schönheitsidealen verabschieden, das ist Ihre Freiheit. Sie allein entscheiden, ob Sie mit dem, was Sie haben zufrieden sind oder nicht.

Sie allein entscheiden, ob Sie den Blick auf das richten, was Sie haben und zufrieden sind oder darauf schielen, was Sie vielleicht niemals sein werden.

Glauben Sie mir: Es lohnt sich nicht, darüber nachzudenken, was Sie nicht können

Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie können. Und nehmen Sie sich als inneren Leitstern die drei folgenden Freiheiten, um sich jeden Tag ein bisschen mehr so anzunehmen, wie Sie sind.



Freiheit 1:

Ich muss nicht perfekt sein

Ich muss nicht perfekt sein. Und ich muss nicht alles perfekt machen. Es ist auch gar nicht möglich alles und zu jeder Zeit perfekt zu machen.

Der Brief soll schnell und perfekt formuliert sein? Das Konzept, die Bauzeichnung soll kreativ, innovativ, kostengünstig und völlig neu sein bei minimalem Personaleinsatz und maximalem Gewinn? Perfekt werden Sie so eine Aufgabe wahrscheinlich nicht lösen können.

Sie müssen nicht perfekt sein. Es reicht, wenn Sie Sie selbst sind

Für viele Menschen ist im Übrigen die innere Marke für perfekt bei 150 %.

Verabschieden Sie sich davon!

Verabschieden Sie sich auch von den 100 %.

Sie müssen nicht perfekt sein.

Wer hat uns bloß erzählt, dass wir perfekt sein müssen?

Wissen Sie es? Ich weiß es nicht!

Sie machen es so gut, wie es Ihnen möglich und der Aufgabe und dem Rahmen angemessen ist.

- » Sie wollen die perfekte Sekretärin, Mutter, Hausfrau, Beziehungspartnerin, Freundin und Tochter sein?
- » Sie wollen der perfekte Karrieretyp, Familienvater, Zuhör-Typ mit Waschbrettbauch sein und es gelingt irgendwie nicht?

Mit solchen Ansprüchen werden Sie wahrscheinlich an der Perfekt-Linie scheitern oder sich so verausgaben, dass Sie Ihre Lebensqualität irgendwann als deutlich eingeschränkt erleben.

Verabschieden Sie sich von dem Zwang perfekt zu sein, entlassen Sie sich in die innere Freiheit. Stehen Sie dazu: Ja, ich bin nicht perfekt und muss es auch nicht sein. Ja, ich habe Fehler, Ecken und Kanten und das darf sein. Wenn Sie so sind, wie Sie sind, dann sind Sie vollkommen. Perfekt sein müssen Sie nicht.

Es heißt nicht umsonst: "Nobody is perfect".



Freiheit 2: Nicht alle Menschen müssen mich lieben

Glauben Sie wirklich, dass es möglich ist, dass alle Menschen einen mögen und lieben?

Der eine Mensch mag vielleicht stille Ja-Sager-Typen, der Andere mag lieber welche, die voll aktiv werden. Wenn diese Menschen zu Ihrem Kollegenkreis gehören, wie wollen Sie es schaffen, dass beide Sie mögen? Die Antwort lautet: Entweder gar nicht oder Sie müssen sich verrenken.

Sie werden sich jeden Tag auf so unterschiedliche Art und Weise verstellen und damit Ihr wahres Wesen verstellen, bis Sie selbst nicht mehr wissen, wer und wie Sie sind. Bis Sie sich so verdreht haben, dass Sie sich selbst nicht mehr erkennen. Jeden Tag. Immer wieder.

Tun Sie sich das nicht an. Der Preis ist einfach zu hoch.

Wenn Sie sich so verdrehen und verändern, wie Andere Sie haben wollen – wie viel ist dann von Ihnen noch übrig?

Probieren Sie es mit folgender These:

Es ist unmöglich, dass alle Menschen mich mögen, dass alle Menschen mich lieben, dass alle Menschen mit mir und meinem Handeln zufrieden sind und dass ich niemals einen anderen Menschen mit meinem Handeln verärgere oder enttäusche.

Gehen Sie davon aus, dass Sie es gar nicht schaffen können, dass alle Menschen Sie mögen und lieben - denn es ist Ihre innere Wahl und Freiheit, dass nicht alle Menschen Sie lieben müssen.

Sie brauchen nicht immer zu funktionieren und schon gar nicht so, wie die Anderen Sie haben wollen. Es ist Ihr Leben, es muss Anderen nicht gefallen.

Es heißt nicht umsonst: "Du kannst nicht Everybodys Darling sein."



Freiheit 3:

Ich muss nicht für alles, was ich tue, eine vernünftige Erklärung haben

Befreien Sie sich von dem Anspruch, dass Sie für alle und jeden nachvollziehbar handeln. Manchmal versteht man ja selbst nicht, warum man auf eine bestimmte Art fühlt oder handelt.

Wichtig ist, das innere Gefühl zu haben, dass es genau so richtig ist. Vertrauen Sie Ihrer inneren Stimme, auch wenn Sie dafür noch keine rationale Erklärung haben.

95 % all unserer Wahrnehmungen, Bewertungen und Entscheidungen sind vollkommen unbewusst

Lernen Sie, Ihrem inneren Kompass zu folgen, auch wenn Sie Ihrer Frau oder Ihrem Mann oder der besten Freundin die Erklärung dafür (noch) schuldig bleiben. Machen Sie sich klar, dass 95 % all unserer Wahrnehmungen, Bewertungen und Entscheidungen im unbewussten Teil unseres Gehirns erfolgen. Unbewusst heißt, dass an diesen Prozessen unser Großhirn, unser rationaler Verstand nicht beteiligt ist. Der Verstand bekommt das fix und fertige Erlebnis geliefert und bereits Sekundenbruchteile vorher initiiert der unbewusste Gehirnbereich beispielsweise eine Gefühlsreaktion.

Salopp ausgedrückt: Der Verstand weiß ganz lange nicht, dass in allen anderen Bereichen "Action" ist, dann gibt es ein Ergebnis (der Verstand weiß davon noch nichts), dann gibt es eine Gefühlsreaktion und jetzt endlich bekommt die Abteilung "Vernunft" auch eine Information geliefert.

Manchmal hat man keine "vernünftige" Erklärung sondern nur ein Gefühl der inneren Gewissheit. Eben ein "Bauch-Gefühl"

Wenn Sie sich diese Gehirnabläufe klar machen, verstehen Sie sicher besser, warum Sie sich manchmal verhalten und handeln aus einer tiefen inneren Gewissheit heraus, aber ohne eine vernünftige Erklärung für sich oder andere Menschen liefern zu können.

Geben Sie sich die Freiheit, nicht für alles eine vernünftige Erklärung haben und geben zu müssen.

Manchmal haben Sie die eben nicht. Punkt.



Entdecken Sie den Menschen, der Sie sind

Lassen Sie sich kein schlechtes Gewissen einreden, weil Sie nicht perfekt. Oder weil sie nicht so sind, wie Andere Sie haben wollen.

Nehmen Sie sich Ihre Freiheit, fehlerhaft zu sein. Lieben Sie die Freiheit, dass manche Menschen Sie nicht mögen oder nicht verstehen werden.

Machen Sie sich klar: Sie sind nicht auf dieser Welt, um so zu sein, wie Andere Sie haben wollen.

- » Nehmen Sie sich die Freiheit, sich selbst zu verzeihen, dass Sie fehlerhaft sind.
- » Nehmen Sie sich die Freiheit, sich so zu mögen, wie Sie sind.
- » Nehmen Sie sich die Freiheit, auf Ihr inneres Gefühl zu vertrauen.

Ihre

Wera Nägler

P.S.: Besonders einfach wird es nach meiner Erfahrung mit der "Arbeit an sich selbst", wenn dabei Techniken wie BSFF, CQM, MFT, EFT oder systemische Aufstellung eingesetzt werden. Noch nie davon gehört? Lesen Sie mehr dazu auf meiner website im Bereich Methoden.

Methoden, die nicht wirken, interessieren mich nicht. In meiner Praxis setze ich beispielsweise BSFF bereits seit 1999 erfolgreich ein, CQM als meine "jüngste" Technik seit 2006.