

Stelle Dir vor, Deine Persönlichkeit, Dein Wesen ist wie ein großes, hell erleuchtetes Schloss.

Dieses Schloss hat viele Hunderte Zimmer.

Als Kind warst Du in Dein Schloss ganz verliebt. Du bist täglich ganz selig durch Dein Schloss gelaufen und hast voller Erstaunen und Wunder nach und nach alle Zimmer entdeckt. Du liebtest gerade die Unterschiedlichkeit all Deiner Zimmer. Jedes war ganz besonders und einzigartig. Es gab dunkle, staubige Zimmer; bunte, wirre Zimmer und helle, ordentliche Zimmer. Zimmer in allen Farben des Regenbogens und Du hattest großen Spaß daran, all Deine Zimmer zu erforschen!

Als Du jedoch älter wurdest besuchten auch andere Menschen Dein Schloss. Ganz stolz zeigtest Du ihnen anfangs Deine Zimmer. Doch diese Menschen sagten Dir, dass manche Deiner Zimmer nicht schön oder liebenswert waren. Deine Eltern mochten vielleicht die lauten oder staubigen Zimmer nicht; deinen Freunden gefielen dafür die gar bunten nicht.... Und so fängst Du an, nach und nach die Türen zu den ungewollten Zimmern zu schließen. Bis nur mehr wenige der Zimmertüren offen blieben und Dein Schloss immer kleiner und kleiner wurde.

Und wenn Du heute durch Dein Anwesen gehst, glaubst Du vielleicht, es mit einer 2 Zimmer Wohnung zu tun zu haben und Du hast ganz vergessen, dass Du eigentlich ein ganzes Schloss besitzt...

Ich finde, diese Geschichte beschreibt recht treffend, was passiert, wenn wir Teile von uns selbst verurteilen, unterdrücken und ausgrenzen. Die Konditionierung unserer Kindheit, der gesellschaftlichen Normen und schmerzhafter Erfahrungen bewirkt so oft, dass wir nur gewisse Charakterzüge unserer selbst tolerieren und alle anderen wegrationalisieren.

Wir sind Meister der Selbstverurteilung!

Wenn wir uns doch nur genauso geflissentlich selbst lieben wie verurteilen würden, wäre zumindest ein bisschen Balance in unserem Leben...

Aber aus meiner Erfahrung als Doktor der Psychologie und aus 1000den Stunden des Coachings und Trainings, weiß ich, dass wir leider meist eher Meister der Selbstkritik sind.

Wir limitieren unser Potenzial auf sehr effektive Weise, indem wir unentwegt auf unseren inneren Kritiker hören und unsere ungeliebten Anteile einfach als Schwächen abtun.

Wenn wir Anteile von uns selbst andauernd verurteilen und ausgrenzen, erzeugen wir einen Konflikt in uns selbst.

Dieser wiederum wirkt sich auf unser gesamtes System aus, wie z.B.:

Stress, innere Unruhe
Geringes Selbstbewusstsein

Angstzustände & Depressionen
Geschwächtes Immunsystem
Schwierige, unerfüllte Beziehungen

Sobald wir jedoch erkennen, dass wir nur als ganzes Wesen die beste Version darstellen, zapfen wir unser wahres Potenzial an. Denn wir alle haben alles in uns, um dieses Leben erfolgreich und glücklich zu gestalten.

Wir haben nur vergessen,

a) dass wir ein gesamtes Schloss zur Verfügung haben

b) wie wir diese so gut versteckten Anteile wieder freischaufeln.

Wenn wir jedoch alle unsere verschiedenen Anteile als nützlich und hilfreich sehen können, erlangen wir die Kontrolle über unser Leben sondern und können beginnen, all unser wahrlich unlimitiertes Potential zu nutzen. Denn jeder Teil von uns hat seinen ganz eigenen Platz und erfüllt einen bestimmten Zweck. Und diese Erkenntnis hilft uns dabei, Frieden in uns zu stiften, unsere Selbstliebe zu entfachen und ein erfülltes, freudvolles und gesundes Leben zu manifestieren.

