

Wer bin ich wirklich? Einfacher Leitfaden zu DEINER Antwort

Wer bin ich wirklich? - Mann schaut aus dem Fenster

Dich quält die Frage: „Wer bin ich wirklich?“ und Du willst einfach nur eine einfache Antwort?

Hier erfährst Du, warum „Wer bin ich wirklich?“ die komplett falsche Frage ist und was Du heute noch tun kannst um zu absoluter Klarheit zu gelangen.

Keine Lust zu lesen? Hier ist mein Video:

„Wer bin ich wirklich?“ – Der Anfang der Selbstfindung

Ich kann mich noch gut an Zeiten erinnern, da tat sich bei der Frage „Wer bin ich wirklich?“ ein tiefes, schwarzes Loch in meinem Kopf auf. Ich konnte mir die Frage „Wer bin ich wirklich?“ nicht beantworten. Es fühlte sich ziemlich beschissen an. Wie kann das sein, dass ich selbst nicht einmal weiß, wer ich wirklich bin? Muss ich das nicht automatisch wissen? Wer sonst sollte mir das beantworten, außer ich selbst?

Der Punkt ist: Wenn Du Dich noch nie mit Dir selber, Selbstfindung, beschäftigt hast, dann ist es ganz normal, dass Du nicht weißt, wer Du bist. Woher auch? Du hast Dir diese Frage noch nie gestellt (geschweige denn beantwortet...).

Wer bin ich wirklich? - Graffiti Spirale Kunst

Die Frage „Wer bin ich wirklich?“ ist oft der Start zur Selbstfindung. Gut so. Nur: „Wer bin ich wirklich?“ ist denkbar ungeeignet, um Dir die Antworten zu liefern, die Du suchst. Leichter fällt es mit den ganz konkreten Fragen im Text unterhalb. (Foto: Rosie Kerr auf Unsplash)

Achtung: „Wer bin ich wirklich?“ ist die falsche Frage!

Ich mache es kurz: „Wer bin ich wirklich?“ ist die falsche Frage.

Sie ist viel zu ungenau, um Dir die Antworten zu geben, die Du suchst.

Was Du meinst ist:

Was sind meine Vorlieben?

Was sind meine Abneigungen?

Was gibt mir Energie?

Was raubt mir Energie?

Was macht mir Spaß?

Was macht mir Verdruss?

Was kann ich gut?

Was darf ich noch üben?

Was ist mir wichtig?

Auf was kann ich verzichten?

Was strebe ich an?

Was lehne ich ab?

Das sind die Fragen, die Dir Klarheit über Dich selber bringen werden. Wenn Du diese Klarheit also suchst, dann nimm Dir jetzt etwas Zeit. Mach Dir einen Tee und dann beantworte nacheinander die obigen Fragen. Schreibe die Frage als Überschrift auf das Papier und dann lass die Antworten fließen. Ungeordnet und ungefiltert auf das Papier. Du wirst merken: In kürzester Zeit hast Du eine ganze Liste von Fähigkeiten, Attributen und Eigenschaften, die Dich ausmachen. Diese Liste ist wunderbar dazu geeignet, Dein Leben bewusster zu gestalten.

Wenn Du Dir bewusst klar gemacht hast, was Dir Energie gibt, was Dir Spaß macht, was Dir wichtig ist und was Du anstrebst, dann kannst Du im Alltag aktiv diese Situationen suchen und kreieren. Dadurch wirst Du glücklicher und zufriedener sein. Im Gegenzug kannst Du die Dinge vermeiden, die Die Energie rauben, Dich frustrieren, unglücklich machen oder die Dir einfach unwichtig sind. So bewegst DU Dein Leben in eine Richtung, die Dir gut tut.

Das allein ist schon mal ein guter Startpunkt, der Dir viel Orientierung, Klarheit und Ruhe für Deine aktuelle Situation bringen wird.

Aber Vorsicht: Deine selbst erstellten Antworten sind nur eine Momentaufnahme. Wenn Du dauerhafte Klarheit und Zufriedenheit in Deinem Leben haben möchtest, dann lies Dir unbedingt den Rest des Artikels durch.

Wer bin ich wirklich? - Männer lachen

Die Frage ‚Wer bin ich wirklich?‘ ist zu allgemein, um sie beantworten zu können. Viel zielführender sind die Fragen: Was gibt mir Energie? Was mag ich? Was macht mir Freude? Was genieße ich? Die Antworten auf diese Fragen führen Dich zu mehr Selbsterkenntnis, die Du im Alltag nutzen kannst Dein Leben erfüllender zu gestalten. (Foto: Matheus Ferrero auf Unsplash)

### **‚Wer bin ich wirklich?‘ oder: Persönlichkeit ist eine Illusion**

Heute stelle ich mir die Frage ‚Wer bin ich wirklich?‘ nicht mehr. Nicht, weil ich alles über mich wissen würde. Sondern weil ich glaube, dass die Frage ‚Wer bin ich wirklich?‘ im Grunde keinen Sinn ergibt. Noch mehr, sie führt mich langfristig in eine grundlegend falsche Richtung.

Hier ist der Grund, warum ich das glaube.

(Wenn Dich die Hintergründe nicht interessieren und Du einfach nur wissen willst, was ich Dir für ein langfristig erfüllenderes Leben empfehle, dann springe zum nächsten Kapitel.)

Wer bin ich wirklich - High Trestle Trail Bridge, unheimlich

‚Persönlichkeit‘ ist eine Illusion. Sie ist das, was Du glaubst zu sein. In Wahrheit verändert sie sich jeden Tag. Meine Erfahrung ist: Folge ich nur der Frage: ‚Wer bin ich wirklich?‘, verwirre und verliere ich mich mehr und mehr. Denn ich suche etwas, das so nicht existiert. (Foto: Tony Webster auf Unsplash)

## **„Wer bin ich wirklich“ oder „Persönlichkeit“ ist nur eine Sammlung erlernter Verhaltensweisen**

Ich glaube, das was wir „Persönlichkeit“ nennen, ist nur eine Sammlung erlernter Verhaltensweisen. „Wer“ Du heute bist, ist ein Resultat Deiner vergangenen Erfahrungen und Entscheidungen. Jeder Mensch ist aus zwei Zellen entstanden. Diese zwei Zellen hatten keine Persönlichkeit. Sie waren weder schüchtern, noch extrovertiert. Konservativ oder liberal. Hatten keine Abneigung gegen Paprika oder Liebe für heiße Milch mit Honig. Sie waren weder „faul“, noch „tatkräftig“. Sie waren einfach nur ein Haufen Biomasse ohne „Persönlichkeit“.

Alles, was Du (oder ich) „Persönlichkeit“ nennen, hat sich im Laufe Deines Lebens entwickelt. Es waren aktive Entscheidungen und erlebte Erfahrungen, die Dein Verhalten prägten und damit Deine „Persönlichkeit“ geformt haben. Dieses Formen geschieht schon Dein ganzes Leben und setzt sich stetig fort.

Mache nicht den Fehler, diese gewählten Verhaltensweisen mit etwas zu verwechseln, dass Dir „angeboren“ sei. Das Du entdecken, nicht verändern, sondern damit leben musst. Alles was Du „bist“, hast Du Dir im Laufe Deines Lebens zusammen gesucht. Warum? Weil es in dem Moment, in dem Du es als Verhaltensweise lerntest, nützlich für Dich war. Deine Verhaltensweisen und damit Deine „Persönlichkeit“, „Wer Du wirklich bist“, sind wie Werkzeuge in einer Werkstatt. Du hast sie gesammelt, weißt wie Du damit umgehst, aber Du kannst genauso entscheiden, dieses Werkzeug ab heute nicht mehr zu verwenden. In Kürze: Deine Verhaltensweisen und damit das, was Du „Persönlichkeit“ nennst, wurden von Dir gewählt. Sie sind eine Folge Deiner Entscheidungen und deshalb nach Deinem Willen austauschbar.

Deine Verhaltensweisen und damit das, was Du „Persönlichkeit“ nennst, wurden von Dir gewählt. Sie sind eine Folge Deiner Entscheidungen und deshalb nach Deinem Willen austauschbar.

Das ist der Grund, warum ich Dir empfehle, die Antworten auf die Frage „Wer bin ich wirklich?“ nicht zu ernst zu nehmen. Denn: Vor fünf Jahren warst Du anders, als heute Du heute bist. Und in weiteren 5 Jahren wirst Du an einer Stelle stehen, die Du Dir heute nicht einmal ausmalen kannst. Die Frage „Wer bin ich wirklich?“ fokussiert sich dummerweise ausschließlich auf deine bestehende „Werkbank“. Auf die „Werkzeuge“, die Verhaltensweisen, die Du bereits gesammelt hast. Die Frage „Wer bin ich wirklich?“ erwähnt mit keinem Wort, wer Du in Zukunft sein möchtest. Und das ist das große Problem.

### **Wer bin ich wirklich? - Werkstatt mit vielen Werkzeugen**

Was Du „Persönlichkeit“ nennst, ist nur eine Sammlung erlernter Verhaltensweisen. Verhaltensweisen, die Du irgendwann mal gewählt hast, weil sie Dir nützlich erschienen. Du (und ich) haben Verhaltensweisen gesammelt, wie Werkzeuge in einer Werkstatt. Nur: Heute nennst Du das „Persönlichkeit“. Die Frage „Wer bin ich wirklich?“ fragt nur nach den gesammelten „Werkzeugen“. Blendet aber aus, dass es schon immer in Deiner Macht lag, Deine „Persönlichkeit“ zu wählen. Sie ist auf die Vergangenheit gerichtet. Nicht die Zukunft. (Foto: Ricky Kharawala auf Unsplash)

**„Wer bin ich wirklich“ ist Deine Wahl!**

Jetzt magst Du einwenden: „Ja, aber diese eine Sache, das ist so tief in mir drin, das wird sich niemals ändern!“

Ja. Das mag sein. Aber nur, wenn Du glaubst, dass es sich niemals ändern wird. Meine Erfahrung ist: Sobald Menschen den Willen zur Veränderung haben, sind Wunder möglich.

Früher dachte ich selbst: „Ich bin einfach schüchtern. Das ist so und je früher ich mich damit abfinde, desto besser. Dann werde ich wenigstens nicht mehr enttäuscht.“

Mein Glück war: Irgendwann war ich so frustriert, dass ich die Situation ums Verrecken nicht mehr aushielt. Die Vision, mein ganzes Leben einsam und alleine zu bleiben, ohne Hoffnung auf Beziehung, Nähe, Sexualität, war zu viel für mich. Deshalb entschied ich eines Tages, dass alles besser sei, als diese Schüchternheit. Das war der Tag, an dem ich mich auf den Weg machte. Nicht, weil ich glaubte etwas verändern zu können, sondern weil ich wusste, dass ich dieses Leben, was ich führte, nicht mehr weiterleben möchte.

Und eines garantiere ich Dir: Niemand der mich heute trifft, würde noch behaupten ich sei schüchtern. Im Gegenteil: Wenn ich meine Geschichte teile, dann ernte ich nur ungläubiges Staunen. Niemand kann sich noch vorstellen, dass ich mal schüchtern war. (Und ich selbst manchmal auch nicht...)

Egal was Du glaubst: Jeder Teil Deiner ‚Persönlichkeit‘ ist veränderbar. Die entscheidende Frage ist: Hast Du den Willen zur Veränderung?

‚Wer bin ich wirklich?‘ ist immer nur eine Momentaufnahme. Eine Bestandsaufnahme und der Startpunkt für Veränderung. Es ist Deine Entscheidung, wer Du morgen sein möchtest.

Wer bin ich wirklich - Herbstlaub in einer Hand

Alles ist im Fluss. Mit jedem Atemzug veränderst Du die Moleküle Deines Körpers. Leben bedeutet Veränderung. Warum sollte Deine ‚Persönlichkeit‘ konstant sein? (Foto: Jonas Jacobsson auf Unsplash)

‚Wer bin ich wirklich?‘ wird zu: ‚Wer will ich sein?‘

### **Wir haben eben zwei Dinge festgestellt:**

Das was Du ‚Persönlichkeit‘ nennst, ist nur eine Sammlung von Verhaltensweisen, die Du irgendwann einmal als nützlich empfunden und Dir deshalb angeeignet hast. Es war schon immer Deine Wahl, wer Du ‚wirklich‘ bist.

Egal wie sehr Du zweifelst: Wer Du morgen sein wirst, ist abhängig davon, wie Du Dich heute entscheidest. Alles was es zur Veränderung braucht, ist der Wille zur Veränderung.

Wenn also alles im Fluss ist und Du die Macht hast, Dich aktiv zu formen, dann wird die Frage ‚Wer bin ich wirklich?‘ irrelevant. Denn diese Frage schaut in die Vergangenheit. Du erhältst als Antwort höchstens die Verhaltensweisen, die Du in der Vergangenheit gewählt hast. Die ohnehin keinen Bestand haben.

**Viel wichtiger ist die Frage: ‚Wer will ich sein?‘**

Das ist, was Dir und Deinem Leben eine Richtung geben wird. Das ist, was Dir langfristig Befriedigung und Klarheit geben wird. Die Vision Deines Lebens.

Die Frage ‚Wer will ich sein?‘ gibt Dir die Macht über Dein Leben zurück. Anstatt die Vergangenheit passiv zu analysieren und zu versuchen, Dich bestmöglich danach auszurichten, entscheidest Du aktiv über Deine Zukunft. Du wirst vom zurückblickenden Beifahrer zum vorwärts gerichteten Fahrer Deines Lebens.

### **Wie also entscheidest Du, wer Du sein willst?**

Antwort: Du tust es einfach. Und dann handelst Du nach Deiner Entscheidung. Mehr dazu im nächsten Abschnitt.

Wer bin ich wirklich? - Straße im Rückspiegel

Die Frage ‚Wer bin ich wirklich?‘ schaut in die Vergangenheit und macht Dich zum passiven Beifahrer. Die Frage ‚Wer will ich sein?‘ setzt Dich hingegen zurück auf den Fahrersitz. Denn jetzt kannst Du aktiv entscheiden, wohin Du mit Deinem Leben ‚fahren‘ möchtest. (Foto: Jake Weirick auf Unsplash)

‚Wer will ich sein?‘ -Richtung, Sinn und Klarheit für Dein Leben

Mache Dir klar, was Dir wichtig ist. Für was möchtest Du eintreten und Deine Energie einsetzen? Welche Werte sind die Deinen? Welche Ziele hast Du in Deinem Leben? Was möchtest Du erreichen, welche Menschen möchtest Du um Dich haben und auf was möchtest Du an Deinem Sterbebett zurück blicken?

Wenn Du diese Fragen beantwortet hast, dann weißt Du, wer Du sein möchtest. Du hörst auf, Dich ‚selbst zu finden‘ und fängst an, Dich selbst zu kreieren!

Um Dich auf diesem Weg zu unterstützen, habe ich weitere Artikel geschrieben, die Dir Schritt für Schritt durch diesen Prozess helfen werden.

Am besten beginnst Du damit, Deine persönliche Werte zu wählen.

Anschließend darfst Du die Perspektive wechseln und Deine Lebensziele finden.

Zum Abschluss, um die Sache rund zu machen, empfehle ich Dir Dein Vision Board zu erstellen.

Aber denke immer daran: Es ist nicht wichtig, wer Du heute ‚wirklich‘ bist. Aber es ist entscheidend, wer Du morgen sein möchtest.

Mach Dich ran.