



Kaum eine Frage erscheint so einfach und ist doch so schwer zu beantworten wie diese. Wer sich davon abschrecken lässt, anstatt sich mithilfe der Frage auf Selbstfindung zu begeben, wird das aber bereuen. Denn nur wenn die wirklich eigenen Wünsche, Werte und Ziele bekannt sind, kann dauerhaft Lebensfreude empfunden werden. Der lange Prozess lohnt sich also. Und kann mit den richtigen Fragen und Übungen beschleunigt werden.

### Selbstfindung für Anfänger

Die Selbstfindung ist nichts, was schnell an einem Wochenende abgearbeitet werden kann. Dafür benötigen Sie schon Zeit und Geduld. Viel kleine Schritte und zahlreiche Erkenntnisse setzen sich zu einem Bild zusammen, das Ihnen helfen kann sich selbst besser zu verstehen. Haben Sie das zumindest zu einem Teil geschafft, werden Sie schon einige Ihrer wahren Wünsche kennen und vermeintliche Ziele gegen Ihre wirklichen Träume austauschen können. Der Prozess der Selbstfindung macht es also möglich, dass Sie Ihre Lebensfreude steigern.

### Selbstfindung einer der Wege zu mehr Lebensfreude

Klingt gross, gewichtig und einschüchternd? Keine Angst, Sie müssen weder sich selbst noch Ihr Leben in einer Hauruck-Aktion auf den Kopf stellen, wenn Sie sich aktiv auf den Weg zur Selbstfindung begeben.

### Der persönliche Lebenslauf

Einer der einfachsten Schritte auf dem Weg zur Selbstfindung ist der Blick in die Vergangenheit. Fertigen Sie einfach einen Lebenslauf für sich selbst an. Gehen Sie möglichst chronologisch vor, schreiben Sie aber nicht nur Schulen und Daten zu Ihrer Ausbildung auf. Sondern auch andere wichtige und unwichtige Ereignisse.

Was ist das Erste, woran Sie sich aus Ihrer Kindheit erinnern können? Wer waren Ihre Schulfreunde? Was haben Sie am liebsten gegessen, als Sie zwölf Jahre alt waren?

Haben Sie einmal angefangen, fallen Ihnen mit Sicherheit zahlreiche Punkte und Stationen ein, an die Sie seit Langem nicht gedacht haben.

### Welche Rollen spiele ich?

Ebenfalls einfach sind die Rollen, die Sie in Ihrem Leben ausfüllen. Für Ihre Eltern sind Sie das Kind, auf der Arbeit eine Kollegin, zu Hause der Trostspender.

Anfangs sollten wirklich nur die Rollen notiert werden. Entweder in Form einer Liste oder als Wort-Igel. Haben Sie alle Rollen identifiziert und aufgeschrieben, können Sie sie langsam genauer beschreiben.

Sind Sie geduldig gegenüber Ihren Freunden aber als Kollegin ungeduldig? Ein liebevoller Partner aber als Hundehalter vielleicht zu streng?

Haben Sie sich selbst beschrieben, können Sie noch einen Schritt weitergehen und alle anderen auf Ihrer Liste um eine Beschreibung bitten. Auch das vereinfacht die Selbstfindung.  
Mit Selbstreflexion zur Selbstfindung

Nicht ganz so einfach aber ungemein hilfreich bei der Selbstfindung ist die Reflexion der eigenen Gedanken, Reaktionen und Handlungen.  
Das braucht meist etwas Übung und viele Erinnerungen, kann die individuelle Perspektive aber stark verändern und ist tatsächlich eines der wichtigsten Werkzeuge auf dem Weg zur Selbstfindung.

Das macht man so

Zahlreiche Verhaltensweisen und Regeln werden direkt von den Eltern übernommen und ebenso direkt an die Kinder weitergegeben. Das kann das Leben einfacher machen. Viele dieser Regeln veralten aber mit der Zeit und erfüllen keinen Zweck mehr. Statt zu erleichtern, schränken sie dann ein und behindern die Selbstfindung.

Ihr wichtigstes Erkennungsmerkmal ist die Antwort auf die Frage nach dem Warum: Das macht/sagt man so.

Überwinden können Sie diese Einschränkung, indem Sie solche Antworten nicht mehr hinnehmen. Gibt es keine logische, sinnvolle Begründung? Dann misten Sie dieses Verhalten aus.

Wann immer Sie im Alltag ohne nachzudenken loslegen oder los reden – weil das so gemacht wird – fragen Sie sich selbst nach dem Warum. Bitten Sie ruhig auch andere, bei Ihnen auf derartiges Verhalten zu achten.

Statt einfach nachzuahmen und die Regeln anderer zu übernehmen, können Sie sich auf diese Weise befreien und eigene Regeln finden. Und das ist ein wichtiger Schritt zur Selbstfindung.

Lebenslauf, Warum-Fragen und Reflexion können Sie bereits auf den richtigen Weg zur Selbstfindung bringen. Und für einige Erkenntnisse sorgen.

Träume und Wünsche sollten Sie aber auch nicht aussen vor lassen. Denn diese verraten jede Menge über Sie. Leider sind sie aber auch recht einfach durch die Gesellschaft und die Werte anderer zu beeinflussen. Daher sollten Sie bei der Selbstfindung genau betrachtet werden.

Langfristige Ziele und Selbstfindung

Grosses Haus, schnelles Auto, reichlich Geld – so oder ähnlich sehen die Wünsche vieler aus. Haben Sie sich diese Wünsche erfüllt, sind aber längst nicht alle glücklich.

Der Grund liegt in den allgemeinen Zielvorstellungen der Gesellschaft. Sie erscheinen logisch und verlockend, daher wird oft nicht genau genug nachgeföhlt. Erst wenn diese Ziele erreicht sind wird vielen Menschen klar, dass sie eigentlich etwas ganz anderes von ihrem Leben wollten.

Solange müssen Sie aber nicht warten, wenn Sie folgende Übungen testen und Selbstfindung zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens werden lassen.

Selbstfindung im Schaukelstuhl

Stellen Sie sich vor, Sie sind 90 Jahre alt, sitzen in einem Schaukelstuhl und schauen auf Ihr bisheriges Leben zurück. Was möchten Sie sehen?

Wollen Sie sich an Ihre Abenteuer erinnern oder an schöne Momente mit Ihrer Familie?

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und fühlen Sie nach, was sich für Sie wirklich richtig anfühlt und was Sie glücklich macht. Auch wenn sich das vielleicht von den allgemeinen Zielen stark unterscheidet.

## Die eigene Grabrede

Die Meinung anderer sollte keinesfalls die Hauptrolle bei der Selbstfindung oder der eigenen Lebensfreude spielen. Gänzlich unbedeutend ist sie aber auch nicht.

Eine gute Übung ist es daher, die eigene Grabrede zu verfassen. Denn dabei wird die Perspektive gewechselt und eigene Wünsche werden klarer.

Die entscheidende Frage hierbei: Wofür möchten Sie anderen in Erinnerungen bleiben? Dafür, dass Sie zielstrebig, ehrgeizig und damit eine Inspiration waren? Dafür, dass Sie immer ein offenes Ohr hatten? Oftmals fällt bei dieser Übung vorher Unbewusstes auf.

## Mutig und urteilsfrei den Zielen auf den Grund gehen

Selbstfindung führt zu mehr Lebensfreude, sie kann aber auch Angst machen.

Vielleicht haben Sie Ihr ganzes bisheriges Leben auf eine erfolgreiche Karriere hingearbeitet und stellen bei den ersten Schritten auf dem Weg zur Selbstfindung fest, dass Sie lieber reisen und dabei Abenteuer erleben möchten. Vielleicht dachten Sie bisher, Sie wollen heiraten und eine Familie gründen "weil man das eben so macht", stossen bei der Selbstfindung aber auf ganz andere Ziele.

Treten derartige Differenzen auf, kann das verunsichern. Lassen Sie sich davon aber nicht beirren.

## Auf die Probe stellen

Weichen die eigenen Wünsche und Ziele vom aktuellen Leben stark ab, erfordert dieses Eingeständnis Mut. Sogar sich selbst gegenüber.

Es ist daher wichtig, dass Sie auftauchenden Träumen nicht mit Verurteilung begegnen. Lassen Sie sie erst einmal zu, selbst wenn sie unrealistisch erscheinen.

Und dann? Stellen Sie sie die Ergebnisse Ihrer Selbstfindung auf die Probe!

Sie wollen Abenteuer erleben? Verabschieden Sie sich in einen zweiwöchigen Abenteuer-Urlaub, bevor Sie Ihr Leben vollkommen ändern. Sie wollen Ihr Leben der Kunst verschreiben? Dann besuchen Sie erst einmal Kurse. Sie möchten eine grosse Familie gründen? Bieten Sie sich als Babysitter an.

Das ist wichtig, denn es kann trotz eingehender Selbstfindung durchaus vorkommen, dass Ihnen die Vorstellung deutlich besser gefällt, als die Realität.

Tipp: Weihen Sie nicht gleich Ihr gesamtes Umfeld in die Ergebnisse der Selbstfindung ein, sondern behalten Sie die Wünsche und Ziele anfangs für sich. Zumindest solange, bis Sie sich sicher sind.

## Was steckt dahinter?

Vielleicht ist eines Ihrer Ziele finanzieller Wohlstand. Liegt das daran, dass Sie so gern mit bunten Papierstücken spielen? Vermutlich nicht.

Oft steckt dahinter ein Wunsch nach Sicherheit und Freiheit.

Schauen Sie bei der Selbstfindung also genau hin und hinterfragen Sie jeden Wunsch. Welches Gefühl erwarten Sie von der Erfüllung ihrer Ziele? Auch das kann dabei helfen, Sie auf den richtigen Weg zu bringen.

Selbstfindung ist ein lebenslanger Prozess. Reservieren Sie also immer mal wieder Zeit, um sich selbst unter die Lupe zu nehmen.

## Mit dem Unterbewusstsein kommunizieren

Ihr Unterbewusstsein ist Ihr bester Berater, um sich selbst zu finden. Es zeigt Ihnen auf, was Sie gespeichert haben. Wenn Sie Persönlichkeitsanteile oder Muster in sich tragen, die Ihr Wesen blockieren, dann können Sie diese in Ihrem Unterbewusstsein ändern.

Um im Unterbewusstsein eine Veränderung vorzunehmen, müssen Sie erst einmal wissen, was Sie verändern möchten. Gehen Sie kurz in sich und denken darüber nach, was Sie an oder in Ihrem Leben verändern möchten. Wenn Sie nun wissen was verändert werden soll, dann erstellen Sie positive Glaubenssätze, das Unterbewusstsein kann negative Worte wie “Nicht” oder “Kein” nicht verarbeiten. Es benötigt also eine positive Formulierung zur Umprogrammierung.

Das Unterbewusstsein austricksen

Ich bin nicht krank oder ich bin gesund?

Um das Unterbewusstsein zu beeinflussen, muss man mit ihm die Sprache sprechen, die das Unterbewusstsein versteht. Wenn Sie einer Krankheit verfallen sind, müssen Sie sich vorsagen “Ich bin gesund”, denn wenn Sie sagen “Ich bin nicht krank” werden Sie krank – da das Wort “nicht” diesen Satz im Unterbewusstsein relativiert. Das Unterbewusstsein erkennt also nur den Satz: Ich bin krank.

Wie Sie das Unterbewusstsein austricksen können

Von heute auf morgen werden keine Wunder geschehen, ein bisschen Übung und Anlaufzeit braucht jede Veränderung im Leben. Geben Sie sich und Ihrem Unterbewusstsein Zeit, um sich mit dem “Neuen” vertraut zu machen. Starten Sie mit einem einfachen Satz: Mir geht es gut! Sagen Sie sich immer und immer wieder – auch vor einem Spiegel: Mir geht es heute sogar sehr gut! Verändern Sie die Sätze und visualisieren Sie Ihre Wünsche. Wann geht es Ihnen gut? Wenn Sie auf einer bunten Blumenwiese tanzen und durch die Natur schlendern?

Ok, dann stellen Sie sich vor, wie Sie auf dieser Blumenwiese tanzen, lachen und einfach nur fröhlich sind. Malen Sie sich dieses Bild mit allen Sinnen aus, zum Beispiel: wie die Blumen genau aussehen, wie sie riechen, wie sich anfühlen. Je genauer das Bild ausgemalt wird, umso besser das spätere Ergebnis. Sie werden schon nach kurzer Zeit feststellen, dass es Ihnen tatsächlich gut geht und Sie am liebsten im Park auf einer Wiese spazieren gehen möchten. Seien Sie dankbar und freuen sich über diese kleine Reise, die sich angefühlt hat, als wäre sie tatsächlich geschehen.

Probieren Sie diese Übung doch einfach mal aus!

Nehmen Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit in denen Sie völlig entspannen können. Stellen Sie sich die Blumenwiese vor, wie Sie dort spazieren und durch die Lüfte springen. Fühlen Sie als wären Sie wirklich dort – wiederholen Sie das Ganze mehrmals am Tag oder einmal am täglich.

Das Unterbewusstsein wird schon bald diese Informationen, als Realität abspeichern. Denn das Unterbewusstsein kann nicht zwischen Realität und Traum unterscheiden. Kennen Sie das, wenn Sie morgens aufwachen und nicht mehr wissen, ob der Traum real war oder nicht? Noch ein anderes Beispiel: Sie sehen sich einen Krimi oder Horrorfilm an. Sobald sich eine Situation aus dem Film in Ihrem Leben wiederholt – zum Beispiel der Gang in den Keller – überkommt Sie ein mulmiges Gefühl. Warum? Weil das Unterbewusstsein, diese Situation schon einmal im Film wahrgenommen hat. Sie wissen, dass es nur ein Film war – das Unterbewusstsein kann es jedoch nicht zuordnen.

Formulieren Sie alle Sätze, die Sie zu sich selbst sagen, die Sie bewusst wahrnehmen und die ins Unterbewusstsein übergehen sollen, immer in einer positiven Form. Gleiches gilt, wenn Sie eine schlimme Erfahrung gemacht haben. Diese Erfahrung beeinflusst Ihr ganzes Leben und Sie möchten das Geschehene einfach nur vergessen. Sie wollen endlich wieder Frei und voller

Lebensfreude sein? Dann ist es an der Zeit ebenso zu handeln. Sagen Sie sich immer wieder: Ich will das Geschehene vergessen! Sprechen Sie diese Worte laut aus und sammeln Sie in Ihrer Stimme Kraft um die Worte voller Selbstbewusstsein klingen zu lassen.  
Die beste Zeit, um mit dem Unterbewusstsein zu kommunizieren

Sie können alles auf diese Weise in Ihrem Unterbewusstsein umprogrammieren. Überzeugend müssen Sie dabei auch klingen. Es hilft also nicht viel, wenn Sie mit einer zarten Stimme und unsicher die Worte aussprechen – das Unterbewusstsein wird Ihnen kein einziges Wort davon glauben. Die beste Zeit, um mit dem Unterbewusstsein eine Verbindung herzustellen, ist früh morgens oder kurz vor dem Einschlafen. Stehen Sie morgens auf, sehen sich im Spiegel an und sagen: Toll, was für ein schöner Tag. Lass uns fröhlich und frei von allen Erinnerungen sein. Atmen Sie dabei tief durch, schliessen Sie die Augen und verinnerlichen das eben gesagte. Visualisieren Sie Ihre Worte und erschaffen Sie Ihre eigene Realität.