

Die 5 brutalsten Wahrheiten

1. Dein Gehirn belügt dich - ständig

Du bist kein passiver Beobachter der Realität; du bist ein Erzähler. Dein Gehirn erfindet Geschichten, die sich wahr anfühlen - aber oft auf kognitiven Verzerrungen, emotionalen Altlasten und alten Wunden basieren.

Wenn du das weißt, kannst du deine Reaktionen hinterfragen, anstatt ihnen blind zu folgen.

Wo belügt dich dein Gehirn gerade? Wo erzählt es dir gerade eine Geschichte, die dich kleinmacht, einsam hält oder prokrastinieren lässt?

Stimmt diese Geschichte wirklich? Oder stellt dein Gehirn die Dinge etwas anders dar, als sie in Wirklichkeit sind?

2. Was du vermeidest, kontrolliert dich

Vermeidung fühlt sich kurzfristig wie Erleichterung an. Aber jedes Mal, wenn du dem Unbehagen ausweichst, verstärkst du Angst, Scham, Einsamkeit oder Groll.

Heilung, Wachstum, Erfolg - all das erfordert, dass du lernst, bewusst ins Unbehagen zu gehen.

Genauso wichtig, ist die nächste Wahrheit:

3. Mit wem du dich umgibst, programmiert dich neu

Dein Geist aktualisiert sich ständig selbst, auf Basis der Menschen und Einflüsse um dich herum. Dein Partner, die Freunde, mit denen du sprichst, die Menschen, denen du folgst - all das bringt deinem Gehirn bei, was normal ist.

Wähle Menschen und Inhalte, die zu dem Leben passen, das du dir wünschst.

4. Du wirst so oder so leiden - also leide für etwas, das sich lohnt

Es gibt kein Leben ohne Schmerz. Aber es gibt einen Unterschied zwischen sinnlosem Schmerz und bedeutungsvollem Opfer.

Leiden zu vermeiden ist eine Sackgasse. Es weise zu wählen, ist der Weg zur Kraft.

Tony Robbins hat vor Kurzem in einem Interview gesagt: „Das größte Problem von Menschen ist, dass sie glauben keine Probleme haben zu dürfen.“

Ich habe jeden Tag so viele Aufgaben, dass ich oft nicht weiß, wie ich richtig priorisieren soll. Wir stellen für unsere Klienten immer neue Events auf die Beine, bald zum Beispiel eine Reise nach Marokko. Ich habe dort noch nie ein Event gehalten. Das wird neu für mich. Ungewohnt. Herausfordernd.

Das sind nur zwei von unzähligen Herausforderungen, die ich habe.

Wir vergessen oft, dass es völlig normal ist, Herausforderungen zu haben. Versuche nicht, ein Leben frei von Herausforderungen zu führen. Denn Herausforderungen sind nicht das Problem, solange wir uns ihnen stellen.

Wenn wir uns ihnen stellen, machen Herausforderungen sogar verdammt viel Spaß. Sie werden nur zum Problem, wenn wir sie vermeiden oder verdrängen.

Vermutlich hast du das schon oft gehört. Doch im Eifer des Alltags vergessen wir diese Wahrheit oft.

Um wahre Veränderung zu erzielen, musst du die fünfte und vermutlich wichtigste Wahrheit verstehen:

5. Du bist nicht, wer du glaubst zu sein - du bist, wer du übst zu sein

Identität ist nicht festgelegt. Sie ist eine Rückkopplungsschleife aus Gewohnheiten, Rollen, Überzeugungen und wiederholten Geschichten. Du formst, wer du bist, durch das, was du immer wieder tust - nicht durch das, was du gerne wärst.

Wenn du dein Leben verändern willst, fang bei dem an, was du wiederholst.