



19.04.2024

TOP3

Top Drei Lebens-Erkenntnisse (C)

In meinem Leben konnte ich reichlich Erfahrungen sammeln. Intelligent ist es dabei, nicht jeden Fehler selbst zu machen, sondern aus den Fehlern der anderen zu lernen. Manche Fehler begehen wir jedoch selbst, davon ist keiner gefeit. Entscheidend ist dann, dass wir daraus lernen. Getreu der Devise: **Siege machen stolz. Niederlagen machen stark.**

Das Schulwissen in unserem defizitären Bildungssystem, wo man nicht für das Leben, sondern gefühlt eher für den Lehrkörper und die Noten lernt, will ich an dieser Stelle bewusst außen vorlassen. Stattdessen möchte ich euch meine persönlichen top drei Erkenntnisse hier benennen, worauf es im Leben und insbesondere in der schwierigen Phase des Erwachsenwerdens drauf ankommt.

1. Selbstliebe/Selbstachtung/Selbstrespekt/ Selbstbewusstsein/Selbstwertgefühl

Ihr seht, hier geht es ziemlich viel um einen selbst, sozusagen um das Ego.

Das ist aber verdammt wichtig. Wie oft sind wir uns unsicher, laufen irgendwo mit, treffen unsere Entscheidungen in Abhängigkeit von anderen, wissen selbst nicht richtig, wer wir sind und wofür wir stehen? Es ist eine Schlüsselfrage für ein glückliches Leben, **den eigenen Weg** zu finden.

Und dafür muss man sich intensiv mit seiner Umwelt aber vor allem mit sich selbst auseinandersetzen. Dieser **Prozess** kann wehtun, kann dauern, aber er lohnt sich. Denn am Ende dessen ist man mit sich selbst im Reinen und hat definitiv eine höhere Lebensqualität. Ihr möchtet ein gutes Verhältnis zu eurer Familie, Partner, Freunden, Kollegen, Mitmenschen haben? Dann setzt bei euch an und überlegt euch, wie ihr euch jeden Tag verhalten möchtet. **Arbeitet bewusst an euch.**

Bester Spruch dazu: Bevor du andere lieben kannst, liebe erstmal dich. Bitte versteht mich nicht falsch, das hat nichts mit Egozentrismus oder narzisstischem Arschloch-Verhalten zu tun, sondern es ist eine **valide soziale Formel**. Denn erst wenn ihr den Punkt der Selbstliebe erreicht habt und innerlich wirklich stark seid, dann habt ihr auch **genügend Kraft** um anderen effektiv helfen zu können.

Und wenn ihr euch nun fragt, wann ihr dieses große Fußballspiel des Lebens, wirklich gleichzusetzen mit einem Weltmeisterschafts-Finale, für euch entschieden habt, dann bringe ich es auf folgende **Formel**: Wenn bei euch Denken, Reden und Handeln konsistent sind, dann habt ihr das Match gewonnen.

2. Die Erwartungen der anderen

Wir oft werden wir in unserem Leben **mit fremden Erwartungen konfrontiert**? Das beginnt in der Familie, setzt sich in Schule, Arbeit, Freundeskreis, Partnerschaft und Gesellschaft insgesamt fort. Alle treten als Bittsteller auf, haben Erwartungen an dich und erwarten je nach ihrer jeweiligen Perspektive ein **konformes Verhalten**. Getreu der Devise: Es gibt Regeln.

Doch sind wir dafür geboren, als allen anderen Recht zu machen, deren Erwartungen zur vollsten Zufriedenheit zu erfüllen? Ich sage nein. Traut euch das auch. Und das hat nichts mit pubertärer Teenie-Rebellion zu tun. Sondern es hat damit zu tun, und da sind wir inhaltlich nahe an Punkt 1 dran, seinen eigenen Weg zu gehen und diesen konsequent zu verfolgen. Natürlich eckt man dann auch mit sämtlichen benannten Gruppen einmal an, na und? **Konflikte** gehören zum Leben dazu und wir müssen lernen, damit **erwachsen** umzugehen.

Lernen, nein zu sagen, ist eine wichtige Lektion im Leben. Die junge Dame sollte ihre Telefonnummer nicht an jeden Idioten rausgeben, wenn sie nicht davon überzeugt ist. Der Neuling in der Firma sollte nicht ständig alle Zusatzaufgaben übernehmen und dutzende Überstunden ohne Kompensation machen. Und auch in langjährigen Partnerschaften muss man mal deutlich Nein sagen, wenn das Limit erreicht ist. Auch das kann man lernen und trainieren.

Fangt früh genug damit an. Es geht hier um euer Leben und das ist definitiv wichtiger als die Erwartungen der anderen. Ihr werdet es **nie allen Recht machen können**.

Aber macht es bitte schön der Person Recht, mit der ihr die wichtigste Beziehung in diesem Leben führt: euch.

Und wenn ihr euch nun fragt, wann ihr dieses große Fußballspiel des Lebens, wirklich gleichzusetzen mit einem Europameisterschafts-Finale, für euch entschieden habt, dann bringe ich es auf folgende **Formel**: Wenn ihr euer eigenes Rennen fahrt, dann könnt ihr nicht überholt werden und dann habt ihr das Match gewonnen.

3. Aufmerksamkeit/Autoritäten/Autodidakt

Der nächste Punkt beinhaltet eigentlich drei Aspekte und ist auch wieder sehr eng verbunden mit den beiden Punkten zuvor.

In einer Zeit, in der man medial so vielen Einflüssen ausgesetzt ist, verliert man ständig an Energie, wenn man jedem seine ungeteilte Aufmerksamkeit zukommen lässt. Auch wenn das manchmal erwartet wird, sollte man es aus Selbstliebe nicht immer praktizieren. Denn zu viele vermeintliche Heilsbringer missbrauchen unsere Aufmerksamkeit für ihren eigenen Zwecke. Welch **Energieverschwendung**.

Auch Autoritäten, und das beginnt bereits im Elternhaus, setzt sich in der Schule, auf Arbeit und vor allem auch in den Medien fort, haben nicht immer Recht. Deswegen glaubt nicht jedem. **Seid kritisch**, bildet euch eure eigene Meinung. Streitet dafür mit guten Argumenten, nicht mit Fäusten. Hart in der Sache, verbindlich im Ton. Ihr werdet sehen, Diskussionen werden euch weiterbringen. Eure Rhetorik wird besser und euer Selbstbewusstsein größer.

Eine fundierte Meinung lässt sich jedoch nicht aufgrund von Bauchgefühl oder Hörensagen gründen, sondern dazu bedarf es Fakten, also Wissen. Eignet euch dieses an, seid ein Autodidakt, eine **Person, die sich eigenständig bildet**. Es ist wahr, dass wir das ganze Leben lang lernen. Seht das nicht als Gefahr, wovor ihr euch verstecken müsst, sondern seht das als Chance, euren eigenen Horizont immer wieder erweitern zu können, Neues zu lernen, und alte Sichtweisen optimieren zu können. Seid wissbegierig in jeder Lebensphase. Und wenn ihr euch nun fragt, wann ihr dieses große Fußballspiel des Lebens, wirklich gleichzusetzen mit einem Champions-League-Finale, für euch entschieden habt, dann bringe ich es auf folgende **Formel**: Wenn ihr allein über eure Aufmerksamkeit verfügt, nicht jeder Autorität automatisch glaubt und euch immer weiter bildet, dann habt ihr das Match gewonnen.