

Hinterfragen Sie jede Ihrer Entscheidungen kritisch und ist Ihr Verhalten von Zweifeln bestimmt? Dann fehlt es Ihnen womöglich an Selbstvertrauen und der inneren Gelassenheit, Ihre Unsicherheit zu leben und zu lieben.

Foto: Fotolia/santypan

Wohin des Weges?

Die Themen, die uns das Leben schwer machen, uns unglücklich oder im Extremfall sogar körperlich krank machen, sind so verschieden wie die Menschen selbst. Für den einen geht beinahe die Welt unter, wenn die Straßenbahn fünf Minuten zu spät kommt und er deshalb zu spät zum Treffen mit Freunden kommt. Für einen anderen wiederum wäre das eine Lapalie, an die er keinen Gedanken verschwendet. Ihn wirft es dafür völlig aus der Bahn, dass sein kleiner Bruder trotz intensiver Suche einfach keinen Job findet. Eines haben die Themen jedoch alle gemeinsam: Sie unterliegen ähnlich ablaufenden Denk- und Verhaltenswei-

sen, die uns in entscheidenden Momenten daran hindern, unsere ureigenen Bedürfnisse zu leben, also ganz entspannt wir selbst zu sein, uns zu akzeptieren, wie wir sind, uns selbst zu vertrauen und nicht ständig an uns zu zweifeln. Kurz: Es geht um Selbstakzeptanz.

Stehen Sie zu sich

Unsicherheit ist ganz schnell erklärt: Es ist ein Zustand des Zweifels. Wir zweifeln an unseren Fähigkeiten oder Entscheidungen, an unserem bisherigen Lebensweg, an unserem Umfeld oder hinterfragen unsere Zukunftsplanung. Wir empfinden Unsicherheit immer dann,

wenn wir das Gefühl haben, eine Situation nicht unter Kontrolle zu haben, die Konsequenzen nicht abschätzen zu können oder keinen Einfluss auf die Geschehnisse, die uns betreffen, nehmen zu können. Es ist nicht grundsätzlich schlecht, sich unsicher zu fühlen. Es ist eine Art Frühwarnfunktion, die uns auf mögliche Risiken oder Gefahren hinweist. Wird aber die Unsicherheit zum Dauerzustand, kann das für den Betroffenen zur Belastung werden. Denn mit der Unsicherheit wachsen die Selbstzweifel – und das geht manchmal so weit, dass die eigene Meinung an Wert verliert und auf das gehört wird, was andere für gut befinden. Unsicherheit ist nicht