

Authentisch werden

Authentisch werden in 8 Schritten



8 Schritte zu mehr Authentizität

1. Schritt: Werde dich deiner selbst bewusst

Du kannst nicht authentisch werden, ohne zu wissen, wer du bist. Geht nicht. Frage dich: Wer bin ich? Was brauche ich? Was will ich? Was sind meine Bedürfnisse?

Wenn du dir selbst bewusst bist, kennst du deine Fähigkeiten, deine Stärken und deine Schwächen. Du kennst deine Bedürfnisse, deine Visionen, deine Hoffnungen und Wünsche.

2. Schritt: Schlüpfte in die Beobachterrolle

Beobachte DICH. Beobachte dich, wie du dich zu Hause, im Job, mit deiner Familie, mit Freunden etc. verhältst. Wann verhältst du dich authentisch, wann nicht? Falls du Situationen erkennst, in denen du nicht authentisch handelst, dann frage dich weshalb. Wenn du dich mit Freunden unterhältst und ein Thema angeschnitten wird, über das du eine andere Meinung hast: Sagst du deine Meinung? Oder hältst du dich still? Weshalb? Ergründe dein Verhalten und du merkst sehr schnell, ob du dich authentisch verhältst oder nicht.

3. Schritt: Bewege dich in deiner authentischen Form

Frage dich: Wie möchte ich wahrgenommen werden? Wenn du diese Frage beantworten kannst, merkst du vielleicht, dass es eine Diskrepanz gibt zwischen dem, wie du wahrgenommen werden möchtest und dem, was du tatsächlich darstellst.

Überlege dir dann weiter, was dein authentisches ICH sagen würde, wie es sich bewegen würde, wie es sich kleiden würde, wie es essen würde, was für einen Job es haben würde, wen es treffen würde.

Führe diesen Schritt immer wieder im Alltag durch. Er kann eine ganze Menge verändern!

4. Schritt: Ändere dein Verhalten in kleinen Schritten

Ein Jogger, der jede Woche zwei bis drei Kilometer läuft, wird nicht plötzlich und ohne Training an einem Marathon teilnehmen. Auch du musst nicht von heute auf morgen dein authentisches Selbst finden und leben. Führe immer wieder die Schritte eins bis drei durch und frage dich dann: In welcher Situation möchtest du dich als nächstes anders verhalten? Bei welcher Person kannst du dich das nächste Mal authentischer verhalten?

5. Schritt: Nimm deine Schattenseiten an

Wir alle haben unsere Schattenseiten. Das sind die Seiten, die wir gerne verdrängen, verstecken und nicht wahrhaben wollen. Akzeptiere dich mit deinen guten und schlechten Seiten. Erst wenn du dich mit all deinen Seiten kennst, kannst du echt werden und dein authentisches Ich leben. Vorher befindest du dich im Verdrängen- und Versteck-Modus. Mehr zu diesem Thema in meinem Artikel [Schattenarbeit: Finde Donald Trump in dir](#)

6. Schritt: Stehe zu deinen Gefühlen

Du bist traurig? Zeige deine Trauer. Du bist stinkesauer? Zeige deine Wut. Du bist gekränkt? Zeige deine Verletzlichkeit.
Nimm deine Gefühle wahr. Fühle sie. Spüre sie. Stehe zu ihnen.

7. Schritt: Sei echt und werde zum Vorbild

Meine Vorbilder sind alles authentische Menschen. Menschen, die gelernt haben, ihre Meinung zu sagen und zu sich zu stehen. Sie gehen ihren eigenen Weg, unterstehen keinem Gruppenzwang, sie wissen, was sie wollen und wozu sie hier sind.
Dies kannst du auch! Sei echt. Sei ungekünstelt. Sei authentisch. So wirst auch du zum Vorbild für andere. Und weißt du was? Allen authentischen Menschen, denen ich begegnet bin, bin ich unsäglich dankbar. Denn sie haben mich inspiriert. Also: Werde auch du zum Vorbild!

8. Schritt: Führe die Schritte 1-7 durch. Immer wieder.

Authentisch wirst du nicht über Nacht. Nicht innerhalb einer Woche. Auch nicht nach einem Jahr. Authentisch werden und leben ist ein anhaltender Prozess. Wenn du denkst, dass du superdoooper authentisch bist, dann beginne gleich wieder bei 1...