
«Ich finde meinen Weg.»

Trifft diese Überschrift auf dein Leben zu? Wie geht es dir dabei?

Wie geht es dir, wenn du keinen Weg erkennen kannst?

Was unternimmst du, um einen Weg zu finden?

Ich war mit zwei Personen unterwegs. Mit Stefan machte ich eine rutschige Bikeabfahrt. Der Boden war nass und Blätter verdeckten die Wurzeln. Der Weg führte über einer rutschige Wurzelpassage durch einen Buchenaufwuchs. An einer Stelle hörte ich hinter mir das Knacken von Ästen. Ich vermutete grössere Schwierigkeiten doch als ich mich zu Stefan umdrehte, fuhr er mir mit einem breiten Grinsen im Gesicht entgegen und sagte: *«Ich finde meinen Weg schon»*.



Ich konnte auch Sandra in einem Coaching begleiten. Wir trafen uns und sie zeigte mir ihren Weg. Sie war diesen Weg vorher noch nicht gewandert und äusserte im Vorfeld ihre Unsicherheit: *«Ich weiss nicht ob das gut kommt.»*

- Welche Persönlichkeit könntest du sein? Bist du selbstbewusst und bestimmt, wie Stefan oder unsicher und relativierend wie Sandra?
- Welchen Mut bringst du in deinem Leben auf?
- Welchen Selbstwert kannst du bei dir erkennen?

Sandra relativiert mit ihrer Aussage ein mögliches Scheitern. Dennoch begibt sie sich ins Neuland und übernimmt die Orientierung auf unserer Route. Wieviel Mut braucht sie dazu und weshalb lässt sie sich trotz Zweifel darauf ein? Stefan weiss genau, was er kann und vertritt seine Fähigkeiten klar. Er sucht sich einen einfacheren Weg neben dem Wurzelteppich durch den Buchenaufwuchs, damit er sicher unten ankommt. Er bringt den Mut auf, seine eigene Route zu fahren.

Beide unabhängigen Zweiergruppen bildeten eine Gemeinschaft. Sandra und Stefan hatten beide ein Ziel. Welches persönliche Ziel könnte das gewesen sein? Ist es:

- Tief stapeln, damit die Erwartungen erfüllt werden?
- Den eigenen Weg suchen, damit du nicht hinfällst und verlierst?
- Das Gesicht wahren?
- Den anderen nicht enttäuschen?

Was ist dein persönliches Ziel?

Unsicherheit und Vermeidungstaktik tritt dann auf, wenn dich der Mut verlässt. Durch Unsicherheiten wachsen deine Fähigkeiten, diese zu kaschieren, maskieren oder umschiffen. Unsicherheiten verhindern Wachstum. Sandra und auch Stefan machten in der Vergangenheit Erfahrungen und

schätzen ihre Fähigkeiten ein. Damit suchen sie nach ihrer Sicherheit und vermeiden unsichere Situationen.

Wie findest du Sicherheit, Mut und Selbstwert?

Wie findest du deinen ermutigenden Weg?

Wie kannst du Selbstbewusster werden?

Suche nach Gemeinschaften, in denen Gleichwertigkeit und Wertschätzung gelebt wird. Diese kannst du erkennen, wenn

- du dich nicht mit den anderen vergleichst.
- du deine Leidenschaften leben kannst.
- Ermutigung gelebt wird
- Fehlermachen zulässig ist
- Ziele fokussiert und keine Schuldigen gesucht werden
- du deinen Platz findest

Wo ist diese ermutigende Gemeinschaft für dich?