



5 SCHRITTE,
UM DIE MAUER
DER ABHÄNGIGKEIT
ZU DURCHBRECHEN.

FEMINESS

5 SCHRITTE, UM DIE MAUER DER ABHÄNGIGKEIT ZU DURCHBRECHEN

Steve Jobs sagte in seiner berühmten Rede vor den Stanford Absolventen und Absolventinnen: *„Eure Zeit ist begrenzt, also verschwendet sie nicht, um das Leben anderer zu leben. Seid nicht in Dogmen gefangen – was bedeutet, den Gedanken anderer Leute zu folgen. Lasst nicht zu, dass der Lärm anderer Meinungen eure eigene innere Stimme zum Verstummen bringt. Das Allerwichtigste ist, dass ihr den Mut habt, eurem Herzen und eurer Intuition zu folgen. Diese wissen genau, was ihr wirklich sein wollt.“*

Diesen Worten kann ich mich nur anschließen und das ist auch der Grund, warum ich diesen Ratgeber geschrieben habe. Zu viele Frauen leben das Leben der anderen. Sie tun nicht, was sie lieben, sondern das, was sie meinen, tun zu müssen, um anerkannt und akzeptiert, ja sogar geliebt zu werden. Ich möchte die Fesseln der Abhängigkeit von anderen lösen, denn einzig und allein Selbstbestimmung macht uns frei.

„Was ist Selbstbestimmung eigentlich und gibt es so etwas wie Selbstbestimmung überhaupt?“ „Ist es in der heutigen Zeit überhaupt möglich, vollkommen selbstbestimmt zu sein?“ Mit diesen Fragen beschäftige ich mich schon seit einiger Zeit. Eine Kundin von mir hat auf die Frage, was sie unter Selbstbestimmung versteht, geantwortet: „Selbstbestimmung ist für mich, zu wissen, was ich will, meinen Stand im Leben gefunden zu haben und jederzeit entscheiden zu können, was ich, mit wem ich und wo ich arbeiten will.“

Eine andere Kundin definierte es so: „Freiheit! Finanziell, beruflich, familiär und emotional. Das zu tun, was man will und von nichts und niemandem abhängig zu sein.“

Hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Selbstbestimmung hat etwas mit der eigenen Wahrnehmung und den eigenen Bedürfnissen zu tun.

Für mich bedeutet Selbstbestimmung, dass unser selbst bestimmt, nicht unsere Ängste und Glaubenssätze. Leichter gesagt, als getan, denkst du? Ja, so ist es leider, aber so muss es nicht bleiben. In diesem Ratgeber zeige ich dir die fünf effektivsten Wege zu mehr Selbstbestimmtheit. Woher ich dieses Wissen nehme, fragst du dich? Ganz einfach! Ich bin seit mittlerweile zwölf Jahren selbständig mit allen Höhen und Tiefen. Ich habe erfahren, was es bedeutet, fremdbestimmt zu sein und erlebe jetzt, wie es sich anfühlt, ein freies, selbstbestimmtes Leben zu führen. Zumindest in den meisten Situationen. 😊

2012 habe ich Feminess gegründet. Feminess hat sich darauf spezialisiert, Frauen Möglichkeiten zu zeigen, wie sie noch erfolgreicher, erfüllter und glücklicher werden. Zu uns kommen Frauen unterschiedlichen Alters, die in unterschiedlichen Berufen tätig sind. Mal selbständig, mal angestellt, mal Führungskraft, mal Managerin. Doch eines habe ich in der Arbeit mit allen Frauen erkannt. Die Grundherausforderung in ihrem Leben ist die Fremdbestimmung durch ihr Umfeld, Dogmen, Ängste und Glaubenssätze. Das sind die vier Hauptfaktoren, warum Frauen sich meiner Meinung

nach fremdbestimmen lassen und daher möchte ich diese erst einmal im Detail beleuchten, bevor ich dir die fünf besten Wege zur Selbstbestimmung zeige.

Wer bestimmt uns eigentlich, wenn wir es nicht selbst tun?

1. UNSERE DOGMEN:

Wir alle sind mit Dogmen groß geworden, was man im Leben darf und was man lassen sollte. Meine Oma hat mir schon als kleines Mädchen immer gesagt: „Lass das! Was sollen die Nachbarn denken!“ Dieser Satz klingelt mir heute noch in den Ohren und ich erwische mich immer noch dabei, wie in manchen Situationen dieser Satz hochkommt. Dann ist es an mir, zu entscheiden, ob ich auf die innere Stimme höre oder meinen eigenen Weg gehe. Ebenfalls haben wir als Mädchen oft gehört: „Sei brav und kümmere dich um deine Geschwister, oder hilf deiner Mutter/Oma!“ Wir mussten immer Rücksicht auf andere nehmen, obwohl wir vielleicht in dieser Zeit lieber etwas anderes getan hätten. Und schon sind wir dazu erzogen, uns fremdbestimmen zu lassen. Dieses Muster zieht sich dann oftmals bis ins Erwachsenenalter. Unsere Eltern meinten das sicher nicht böse und natürlich sollte es gewisse „Regeln“ im Zusammenleben geben, doch oft gehen diese Regeln auf Kosten der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern.

2. UNSER UMFELD:

Wer kennt nicht die guten Ratschläge von Freunden, Bekannten, Kollegen oder Familienmitgliedern, die uns täglich in unterschiedlichen Formen und Farben präsentiert werden. Der Vielfalt sind dabei oft keine Grenzen gesetzt. „Doch Ratschläge sind meist einfach nur Schläge.“ – den Spruch kennst du bestimmt. Und dennoch gibt es viele Menschen, die der Meinung im Außen mehr folgen als ihrer eigenen Meinung. Das hat ganz unterschiedliche Ursachen.

Einige Frauen sind sehr starke externe Entscheider. Das heißt, um eine Entscheidung zu treffen, brauchen sie die Meinung von anderen. Natürlich gibt es das auch bei Männern, aber diesen Ratgeber schreibe ich schließlich für Frauen. Viele Frauen haben Angst davor, Entscheidungen zu treffen, da sie nicht mit den Konsequenzen einer möglichen Fehlentscheidung leben wollen. Doch ich sage immer: „Entweder triffst du deine eigenen Entscheidungen, oder ein anderer trifft sie für dich.“ Sich zu sehr auf die Meinung und Ratschläge von anderen zu verlassen und zu wenig auf die eigene Stimme zu hören, bringt oftmals nichts als ungute Gefühle. Und ganz ehrlich, deine Entscheidungen und Handlungen werden dadurch mit großer Wahrscheinlichkeit auch nicht besser.

3. UNSERE ÄNGSTE:

Angst ist der schlechteste Berater und dennoch derjenige, auf den wir am meisten hören. Unsere Ängste treiben uns regelmäßig dazu, Dinge zu tun oder zu akzeptieren, die wir ohne Angst nie akzeptieren würden.

Die Angst zeigt sich nicht nur durch ein schlechtes Gefühl, sondern artet bei Frauen manchmal in Perfektionismus aus. Durch die Angst, Fehler zu machen, schützen sich

viele Frauen damit, alles perfekt machen zu wollen. Leider führt es oftmals dazu, dass sie in Schönheit sterben, da sie nie damit beginnen, etwas zu ändern. Sie sind ja noch nicht perfekt, sagen sie sich selbst. Das muss nicht sein. Wenn man sich seiner Ängste bewusst wird und erkennt, in welchem Bereich sie einen zurückhalten oder einschränken, dann kommt man zu mehr Selbstbestimmtheit. Im nächsten Kapitel erfährst du natürlich, wie das geht.

4. UNSERE GLAUBENSsätze:

Der Glaube versetzt Berge oder kann auch Lawinen auslösen. Je nachdem, an was du glaubst. Glaubenssätze sind Überzeugungen. Es gibt positive Überzeugungen und negative Überzeugungen. Gerade die negativen Überzeugungen halten uns zurück, das Leben zu leben, das wir uns wünschen. Glaubenssätze wie „Ich bin zu jung!“, „Ich bin zu alt!“, „Als Frau hat man es immer schwerer!“ „Wenn ich Nein sage, werde ich abgelehnt!“ usw. lassen uns immer tiefer in die Fremdbestimmung sinken. Für ein selbstbestimmtes Leben ist es wichtig, diese Glaubenssätze zu erkennen und aufzulösen.

Vielleicht schaffen wir es aufgrund unserer gesellschaftlichen Struktur nicht, vollkommen selbstbestimmt zu leben – dafür gibt es zu viele Regeln, Gesetze und Vorschriften, an die wir uns halten müssen. Doch wir können unser Leben so gestalten, dass wir einen Großteil der Einschränkungen über Bord werfen können.

Also lass uns schnell zur Lösung kommen und dein neues, selbstbestimmteres Leben kreieren.

DIESE FÜNF SCHRITTE SIND DAZU NÖTIG:

1. SELBSTERKENNTNIS

Damit beginnt alles. Du musst dir zu allererst darüber bewusst werden, in welchen Bereichen und von welchen Personen du dich fremdbestimmen lässt. Hier gilt: „Die Qualität deiner Fragen bestimmt die Qualität deiner Antworten.“

Und so lade ich dich ein, dir die Frage zu stellen, welche Dogmen, Meinungen, Ängste, Glaubenssätze oder auch Menschen in deinem Umfeld deine Selbstbestimmung einschränken.

STELLE DIR DIE FRAGEN:

- Wer in meinem Umfeld hält mich davon ab, das zu tun, was ich wirklich tun möchte?

- Was habe ich von der Gesellschaft immer gehört, was mich jetzt von meiner Selbstbestimmung abhält? (zum Beispiel: Frauen können nicht Nein sagen.)
- Wovor habe ich Angst? Welche Ängste beeinträchtigen meine Selbstbestimmung?
- Welche einschränkenden Überzeugungen habe ich, die mich davon abhalten, selbstbestimmt zu leben? (zum Beispiel: Wenn ich Dinge, die von mir verlangt werden, nicht tue, werde ich nicht geliebt.)

Am besten nimmst du dir einen Zettel und schreibst deine Gedanken hierzu kurzerhand auf.

2. SELBSTBEWUSSTSEIN

Dies ist ein wichtiges und dennoch schwieriges Thema; schwierig vor allem dann, wenn es einem Menschen in manchen Situationen daran mangelt. Was entscheidet darüber, ob eine Frau vor Selbstbewusstsein strotzt oder nicht? Ganz einfach: die Erfahrungen, die eine Frau in ihrem Leben gemacht hat. Wie viele positive Referenzerlebnisse hatte sie in der Vergangenheit, dass sie gut und wertvoll ist, so wie sie ist?

Viele Frauen haben zu wenig positive Referenzerlebnisse, oder sie sehen diese einfach nicht. Stattdessen neigen sie dazu, sich selbst so klein zu machen, dass sie redensartlich „unter dem Teppich Fallschirmspringen können“.

Woran liegt das? Das hat drei unterschiedliche Gründe:

- **Erziehung,**
- **negative Erfahrungen und**
- **die eigene Persönlichkeit.**

Nun stelle dir bitte folgende Fragen: „Was denke ich über mich?“, „Was denke ich über mich in Bezug auf Erfolg, auf Wohlstand, auf meine Fähigkeiten und mein Wissen?“ Kommen dir bei diesen Fragen vorwiegend positive Gedanken in den Kopf oder erwischst du dich gerade dabei, dass du deine Aufmerksamkeit auf die Dinge lenkst, die nicht so gut funktionieren?

Alles in unserem Leben wird durch unsere Aufmerksamkeit gesteuert. Worauf wir unseren Fokus lenken, das verstärken wir. Lenkst du deine Aufmerksamkeit darauf, was du nicht so gut kannst, verstärkt sich das. Selbstbewusste Frauen lenken ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge, die ihnen gut gelungen sind und bei denen sie erfolgreich waren. Sie sammeln täglich Referenzerlebnisse dafür, dass sie gut sind.

3. SELBSTDISZIPLIN

Veränderung passiert nicht über Nacht. Du triffst eine Entscheidung, dann änderst du Dinge in deinem Leben und dann folgt nach einer gewissen Zeit das Resultat. Das kann sehr schnell gehen, manchmal dauert es aber einfach auch etwas. Und genau hier fängt die Selbstdisziplin an. Dann wenn die Dinge Zeit benötigen, sich zu

entwickeln, wenn du permanent am Ball bleiben darfst, um dein Ziel zu erreichen. Für Selbstbestimmung benötigst du auch Selbstdisziplin. Denn wahrscheinlich wird nicht jeder gleich vor Freude im Dreieck springen, wenn du dich veränderst und selbstbestimmter deinen eigenen Weg gehst. Möglicherweise erwarten dich Widerstände von deiner Familie, deinen Freunden, der Firma etc. Und das ist auch logisch, denn Veränderung bringt zunächst Unsicherheit. Wenn du beginnst, andere Wege zu gehen, ist nicht nur bei dir eine gewisse Unsicherheit, ob dieser Weg der richtige ist, sondern auch dein Umfeld gerät in eine Unsicherheit. Sie kennen dich vielleicht nicht so konsequent und klar. Also darfst du ihnen und dir die Zeit geben, die Veränderung zu akzeptieren und ein gutes Gefühl für die neuen Dinge in deinem Leben zu entwickeln.

Und bitte, bleibe dran. Der Weg lohnt sich, versprochen!

4. SELBSTVERTRAUEN

Lerne, dir selbst und deinen Entscheidungen zu vertrauen. Wenn du das schaffst, bist du frei.

Zu den weiblichen Stärken gehört unter anderem das laterale Denken, also das Abwägen von Für und Wider bei der Entscheidungsfindung. Leider führt dies oftmals dazu, dass Entscheidungen gar nicht oder nur sehr schwer getroffen werden.

Fragen wie „Was denken wohl die anderen, wenn ich das jetzt mache?“ stehen zwischen der Fremdbestimmung und der Selbstbestimmung.

Warum machen wir uns so viele Gedanken darüber, wie wir bei anderen ankommen, während das für Männer offensichtlich nicht so wichtig ist?

Auch dafür gibt es eine wissenschaftliche Erklärung, die uns zurück in die Zeit unserer Urahnen führt. Als die Männer noch tagtäglich zur Jagd gingen, mussten die Frauen in ihrem Lager für den Zusammenhalt der Gruppe sorgen, um zu überleben. Ein Ausschluss aus der Gemeinschaft oder dem sozialen Umfeld bedeutete damals den sicheren Tod. Diese Urinstinkte herrschen immer noch in uns vor, nur äußern sie sich heute anders. Ohne unsere Urinstinkte würde gar kein Leben existieren, da auch das Schreien eines Babys oder der Saugreflex zur Nahrungsaufnahme Urinstinkte sind.

Heutzutage ist es leider noch zu oft so, dass man sich als Frau anpasst oder eher Wege geht, die auf wenig bis keinen Widerstand stoßen. Das sind leider meist nicht die eigenen Wege, sondern die der anderen.

Konsequent und sicher Entscheidungen treffen zu können, das ist die schwierigste Lernaufgabe der Frau in der Neuzeit. Dies ist auch kein Wunder, musste man doch bis zum Jahre 1977 noch den Ehemann um Erlaubnis bitten, wenn man als Frau arbeiten gehen wollte. Und nun, gerade mal 40 Jahre später, soll die Frau alle Entscheidungen in ihrem Leben mit Leichtigkeit selbst treffen? Da ist es doch nicht verwunderlich, dass die eine oder andere sich damit noch ein wenig schwertut, oder?

Nimm dir Zeit, um deine Gewohnheiten zu ändern. Nimm dir Zeit, um zu lernen, Entscheidungen zu treffen und darauf zu vertrauen, dass alles in deinem Leben richtig kommt. Das ist ein Prozess, der nicht von heute auf morgen geht. DOCH ... nimm dir vor, jeden Tag deinen Entscheidungsmuskel zu trainieren.

5. SELBSTLIEBE

Gibt es so etwas wie vollkommene Selbstliebe überhaupt? Ich glaube es ehrlich gesagt nicht. Unser Perfektionismus hält uns dazu an, an diesem Wunsch festzuhalten, aber wie heißt es so schön in dem Lied von Tim Bendzko: „Ich bin ein Mensch und keine Maschine.“

Viele streben nach Perfektion, nach vollkommener Heilung und absoluter Selbstliebe. Doch ist das wirklich der Sinn des Lebens? Sind wir hier, um uns selbst den Druck zu machen, immer und überall voller Liebe zu uns selbst zu sein? Dürfen wir uns keinen Moment des Zweifels erlauben? Ich denke, wir dürfen auch gelegentlich zweifeln und das ist völlig in Ordnung.

Meiner Meinung nach sollte das Ziel sein, sich zu respektieren und zu akzeptieren. Die eigene Wertschätzung zu steigern, um dadurch selbstbestimmter und freier zu sein. Ein Mensch, der sich wertschätzt, würde niemals lange in einer unglücklichen Partnerschaft verweilen, auch wenn die äußeren Umstände noch so schwer sind. Er würde Wege finden, sich so schnell wie möglich zu befreien. Ein Mensch, der sich selbst wertschätzt, würde sich nicht aufgeben, nur um andere Menschen zufriedenzustellen. Er würde prüfen, was ihm selbst guttut, und diese Dinge dann in sein Leben integrieren.

Kurz: „Das Ergebnis wahrer Wertschätzung für sich selbst ist, dass du dich so sehr liebst, dass dir nicht mehr egal ist, mit wem du dein wertvolles Leben verbringst.“

Jeder hat im inneren Stimmen, die einem sagen, ob der Weg gerade richtig oder falsch ist. Oft äußern sich diese Stimmen in Zweifeln oder Ängsten. Schiebe diese nicht weg. Ärgere dich nicht über sie. Nimm sie wahr, sei dankbar für die Stimmen, denn sie zeigen dir **deinen Weg** zu mehr Erfolg, Erfüllung und Selbstbestimmung.

Ich wünsche dir von Herzen ein erfolgreiches, erfülltes und selbstbestimmtes Leben.

Du hast es verdient!

Deine Marina Friess

ÜBER UNS

Feminess ist das Erfolgsportal für Frauen und unterstützt Frauen auf ihrem Weg zum Erfolg.

Hierbei geht Feminess ganzheitlich auf Lebensbereiche wie Finanzen, Partnerschaft und Gesundheit ein. Im Angebot sind Coachings, Medien und Seminare, die den Frauen tiefgreifendes Wissen liefern. Auf der einen Seite wertvollen Input zur Persönlichkeitsentwicklung, wie z.B. mit dem Selfmade-Woman Programm – daneben Instrumente, die Frauen sichtbar machen, wie das Feminess Magazin, den Femines Talk und den Feminess Kongress.

Seit 2013 standen verschiedene großartige Referentinnen auf der Feminess Bühne - bekannte Namen wie Birgit Schrowange, Sabine Asgodom, Daniela Ben Said, Monica Deters, Ilona Weirich, Suzanne Grieger-Langer, Renée Moore und Nicola Tiggeler, haben unsere mehr als 2000 Teilnehmerinnen begeistert. Lass auch du dich begeistern! www.feminess-kongress.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts / Idee und Entwurf:

Feminess | Marina Friess
Oberstrasse 31
41516 Grevenbroich

E-Mail: info@feminess.de
Internet: www.feminess.de

Quelle Foto: www.pexels.com

FEMINESS