

WAS WILL ICH WIRKLICH?

**Hast du dich selber auf die rechte Art lieb,
so hast du alle Menschen lieb, wie dich selbst.**

(Meister Eckhart)

menani 

Setzen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen an die erste Stelle – schenken Sie ihnen besonders viel Aufmerksamkeit. Warum ist das wichtig? Viele Menschen unterdrücken ständig ihre eigenen Bedürfnisse und werden schließlich müde, kraftlos, unglücklich oder sogar krank. Diese Menschen denken, dass es richtig ist, den Bedürfnissen anderer immer Priorität einzuräumen, doch letztlich kostet das Unterdrücken der eigenen Bedürfnisse immer mehr Kraft, und sie können dann den anderen Menschen nicht mehr wirklich viel geben.

Natürlich gibt es auch Zeiten, in denen man sich bewusst dafür entscheidet, die eigenen Bedürfnisse für eine gewisse Zeit zurückzustellen, beispielsweise steht für Eltern das Wohlergehen des Kindes an allererster Stelle, und dennoch ist es auch dann wichtig, Raum für die eigenen Interessen zu schaffen. Kein Kind möchte später von den Eltern zu hören bekommen, auf was die Eltern alles für das Kind verzichtet haben.

Ab einem bestimmten Alter ist es in der Regel so, dass wir auf uns selbst achten müssen, weil niemand anderes das für uns macht. Schließlich sind wir dann erwachsen. Und wenn Sie gesund und glücklich sind, können Sie sich auch

kraftvoller und aufmerksamer für die Menschen einsetzen, die Sie lieben.

Achten Sie also einmal ganz besonders auf Ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen. Wenn Ihnen jetzt so ein Gedanke kommt wie „das ist aber ganz schön egoistisch“, dann machen Sie sich den Unterschied zwischen Eigeninteresse sehr deutlich. Eigeninteresse meint die Verantwortung dafür, sich um sich selbst zu kümmern, weil man weiß, dass man es wert ist. Wenn Sie Eigeninteresse praktizieren, können Sie Ihre eigenen Bedürfnisse erfüllen und aufrichtiges Interesse am Wohlergehen anderer Menschen zeigen. Außerdem können Sie bewusst entscheiden, wann Sie bewusst die Bedürfnisse anderer priorisieren, weil diese in der Situation wichtiger sind als Ihre. Egoistische Menschen denken nur an ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse und vergessen dabei die Bedürfnisse anderer Menschen vollkommen – und teilweise schaden sie ihnen sogar. Beim Egoismus geht es nur darum zu bekommen, was man will, und genau dann, wann man es will, ohne einen Gedanken an andere zu verschwenden. Das hat nichts mit Eigeninteresse zu tun. Lernen Sie also, auf Ihre eigene Stimme zu hören und sorgen Sie gut für sich. Dazu gehört natürlich auch, manchmal „nein“ zu sagen.

Auszug aus dem Buch „Kleine Schritte - Große Veränderung“