

Diese Aussage macht Hoffnung

Menschliche Einzigartigkeit = Stress Prävention

Macht diese Aussage für Sie Sinn? Hier ist meine Erklärung dazu:

Je mehr Sie wissen, wer Sie sind und auch wissen, wie Sie diese Einzigartigkeit jeden Tag leben können, umso besser sind Sie für jeden möglichen Stress und Burnout vorbereitet. Ihre einzigartige Menschlichkeit kann Sie beschützen – wenn Sie wissen, wie.

Ich bin davon überzeugt, dass die Einzigartigkeit eines jedes Menschen die Türen öffnet, alle Wünsche und Ziele im Leben zu erreichen, die man erreichen will und dass man damit dann das Beste Leben leben kann, das möglich ist. Es ist genau unsere menschliche Einzigartigkeit, die es möglich macht, jede Herausforderung und jeden Stress zu bewältigen, dem man gegenüberstehen könnte.

Dieses Buch ist mein Baby – es ist meine Story. In diesem Buch werden Sie mehr über die ENJOY Methode erfahren. Diese Methode wird Ihnen zeigen, wie genau Sie Ihre Einzigartigkeit als Ihren Vorteil einsetzen können. Das ist das Gegenteil davon, Einzigartigkeit zu ignorieren oder – was schlimmer ist – sich selber durch die Ignoranz der eigenen Persönlichkeit zu schädigen. Lassen Sie mich 2 Gründe aufführen, warum ich dieses Buch geschrieben habe.

Grund Nummer eins:

Ich habe eine sehr sensible Persönlichkeit. In der Sprache von „CliftonStrengths®“, die ich später genauer erklären werde, steht das Talent Thema „Einfühlungsvermögen“ an oberster Stelle. Dieses Talent stellt sich insoweit dar, dass man die Gefühle und Emotionen der Menschen um sich herum besonders gut wahrnehmen kann. Es ist so, als ob Sie in einem Buch lesen können – was genial ist. Sie benötigen keine Worte, können wahrnehmen, wie es anderen Menschen um Sie herum geht. Es kann aber dann zu einem Nachteil werden, wenn man nicht in der Lage ist, sich davor zu schützen, von anderen mit deren Problemen emotional überladen zu werden.

Bevor ich CliftonStrengths® kennengelernt habe, war mir nicht bewusst, dass diese Fähigkeit, andere Menschen „lesen zu können“, ein Talent ist. Für mich war es bis dahin eine Schwäche – ich habe mich deswegen oft schlecht gefühlt. Doch ich wusste nicht warum. Zusätzlich bin ich eine sehr optimistische Person und habe viel Energie, oft konnten nur wenige Menschen mit meiner Einzigartigkeit umgehen. Früh in meiner Kindheit sagte meine Großmutter einmal zu meinen Eltern: „Mit der werdet Ihr noch Euer blaues Wunder erleben.“ Ich war niemals normal. Habe gedacht, ich wäre „falsch“. Meine Einzigartigkeit wurde nicht akzeptiert - ich habe meine Einzigartigkeit nicht akzeptiert – und das verursachte für mich im Laufe meines Lebens viel Stress und Schmerz.

Menschen, die sich an andere Personen angleichen, haben es in der Regel wesentlich einfacher als andere, die mutig und selbstbestimmt ihren Weg im Leben gehen. Das ist jedenfalls bei mir so gewesen – einige meiner Freunde konnten mit meiner Einzigartigkeit nicht umgehen – und wanden sich von mir ab. Ich dachte oft, es ist meine Schuld, ich hätte etwas Falsches gemacht. Das tat weh. Der wirkliche Grund war jedoch, dass ich mich unbewusst nicht verändert habe, wie andere das von mir erwartet haben. Ich bin mir treu geblieben. Das habe ich dann von meinem Umfeld so gespiegelt bekommen. Dies wiederum verursachte schlechte Gefühle bei

mir. Und wollen wir nicht alle einfach nur geliebt werden? Sicherlich bin ich nicht die Einzige, die dieses Gefühl hat. Dieses Buch soll eine Bestärkung für diejenigen sein, die so fühlen und eine Anleitung für alle, noch selbstbewusster zu werden. Leben Sie ihr Leben, anstatt zu versuchen, ein anderes Leben zu kopieren.

Grund Nummer zwei:

Jeder Mensch auf dieser Welt hat seine eigene Geschichte, die er erzählen kann – eine Geschichte, die seine ganz eigene Einzigartigkeit erklärt – oder das Ergebnis seiner Einmaligkeit ist. Insofern ist jeder Mensch so perfekt wie ein Mensch perfekt sein kann. Was ist die Definition von perfekt?

Auch ich bin einzigartig. Die Art und Weise, wie ich erlebte wie meine Einzigartigkeit ignoriert wurde – bewusst oder unbewusst, empfand ich als sehr schmerzhaft. Was mich immer wieder sprachlos macht ist die Tatsache, dass andere Menschen genau das gleiche erfahren – viele von ihnen jedoch nicht den Mut haben, für sich selber aufzustehen. Warum?

Die #1 meiner Talente nach CliftonStrengths® nennt sich „Verbundenheit“. Dieses Talent befähigt dazu, Zusammenhänge erkennen zu können – über den Tellerrand hinaus schauen zu können. Wie hängt die Gegenwart mit der Vergangenheit zusammen, wie hängen Aktionen und Reaktionen zusammen, Menschen, Verhalten und Ereignisse? Ich stelle mir also ständig die Frage – „wo kommt das her, warum ist das so, womit hängt das zusammen?“ „Verbundenheit“ half mir, mein Leben, aber auch das Leben anderer Menschen aus einer anderen Perspektive sehen zu können – ohne es dabei zu bewerten. Und es war die Inspiration, meine Gedanken zu teilen, um anderen Menschen die Chance zu geben, ebenfalls erkenne zu können, wie sie sich mit mehr Bewusstsein ihrer Einzigartigkeit ein glücklicheres und erfüllenderes Leben leben können.

Manche Menschen bevorzugen es, sich anderen Menschen oder den Erwartungen von anderen Menschen unterzuordnen, um im Leben voranzukommen. Sie können oder wollen nicht wirklich ihre Einzigartigkeit einsetzen. Das verursacht, dass sie sich schwach, falsch und schlecht fühlen. Da ihnen jedoch oft eine starke Eigenwahrnehmung fehlt, (sie sich oft selber nicht verstehen), neigen sie dazu, ihre Frustration an anderen auszulassen. Andere Menschen dann genauso zu behandeln, wie sie selber behandelt wurden, wurde zu einer bekannten Gewohnheit. Dadurch wird ein negativer Kreislauf gestartet. Diese Menschen verfallen dann in ein „fight and flight“ Verhalten - sind gestresst und begrenzen damit ihre Möglichkeiten, sinnvoll mit ihren Herausforderungen umgehen zu können. Und damit dreht sich die Spirale weiter. Ich kann dies so gut verstehen und erkennen, warum dieses Verhalten Stress, Negativität und letztendlich Burnout verursacht.

Schritt für Schritt hat sich damit die Idee entwickelt, dass diese so genannte „Schwäche“ die beste und effektivste Stress- und Burnout Präventions Technik sein kann. Es hat einen Grund, warum wir unterschiedlich sind. Wie könnte ich dazu beitragen, dass das anders wird und Menschen wieder mehr lächeln können. Denn das war ursprünglich der Grund, warum ich Coach geworden bin. Ich wollte Menschen dabei unterstützen, „ehrliches“ Glück fühlen zu können und ein Lächeln auf dem Gesicht zu haben, weil sie wirklich glücklich sind – weil sie ihre Einzigartigkeit jeden Tag leben können.

Ich bin davon überzeugt, dass Menschen, die bewusst ihre Einzigartigkeit jeden Tag leben können, Glück und Zufriedenheit zu einem festen Bestandteil in ihrem Leben machen können.

Mit der Fähigkeit, die Unterschiede und Besonderheiten von uns Menschen definieren und erklären zu können, verschwindet die Notwendigkeit, andere Menschen „schlechter“ darzustellen oder jedes Argument gewinnen zu müssen. Im Gegenteil – diese Einmaligkeit nutzen zu können wird zu einer Energiequelle, da wir endlich wir selbst sein können und darauf stolz sind. Teams werden dann auf

einem anderen Niveau miteinander arbeiten - Wertschätzung und Anerkennung sind dann eine Selbstverständlichkeit.

Ich bin mir sicher, dass dies die Art und Weise ändert, mit der wir miteinander kommunizieren. Vor allem aber wird dies unsere Berufswelt verändern. Weniger Stress und Druck im Arbeitsleben wirkt sich dann selbstverständlich auch auf die persönliche Entwicklung der Mitarbeiter aus. Stressreaktionen werden dann nur in seltenen Fällen notwendig sein – und Sie stimmen mir doch darin zu, dass dies dann die beste Stress Prävention überhaupt ist?

Im Laufe meiner Karriere als Coach habe ich viele Instrumente für Persönlichkeits-Entwicklung kennengelernt – aber sie alle halfen mir nicht dabei, meine Theorie erklären zu können. Dies passierte, als ich CliftonStrengths® kennengelernt habe. Endlich konnte in meinen Augen jeder seine eigene Einmaligkeit erkennen UND erklären, was er brauchte, um wirklich glücklich leben zu können. Jeder kann nun ein Lächeln auf den Lippen haben – ein Lächeln, das von tief innen kommt – weil ehrliche Gefühle und Zufriedenheit dahinterstecken! ☺

Einzigartigkeit = Glück = Stress Prävention

Meine Übersetzung dieser Gleichung lautet: Wer sich seiner Einzigartigkeit bewusst ist und sie jeden Tag leben kann, ist glücklich und weiß Grenzen zu ziehen und diese auch einzuhalten. Dieses Bewusstsein für sich selber ist die beste Stress Prävention, die es geben kann.

Und um dies zu erreichen, habe ich ENJOY entwickelt!

E - Embrace – Akzeptieren Sie, wer Sie sind!

N - Nurture - Fördern Sie Ihre Einzigartigkeit als Anti-Stress Instrument!

J - Jump – Werden Sie aktiv – entwickeln Sie eine Routine und einen Plan, der Ihr Leben verändert!

O - Optimize – Optimieren Sie Ihren Lebensrhythmus – Schlaf, Ernährung, Zeit!

Y - You – Sie – alles beginnt und endet mit Ihnen!

Einzigartigkeit = Glück = Stress Prävention = ENJOY

Was wird anders mit ENJOY?

IM PRIVATEN LEBEN

Endlich verstehen Sie, was genau anders und speziell an Ihnen ist. Dieses neue Selbstverständnis wird Sie dabei unterstützen, anderen Ihre Talente erklären zu können und vor allem werden Sie wissen, was genau Sie brauchen, um diese Talente auch nutzen zu können. **ENJOY** ist eine Anleitung für Ihre persönliche Weiterentwicklung.

ENJOY wird Ihr Selbstbewusstsein gewaltig unterstützen – und das wird sich dann auf die Art und Weise auswirken, wie Sie mit anderen Menschen kommunizieren. Sie werden wesentlich effektiver und entscheidungsfreudiger sein, wesentlich präsenter. **ENJOY** ist Ihr „Schlüssel“, Ihr eigenes Leben zu leben.