

REZA
HOJATI

Home
Edition



Die Kunst authentisch zu sein

Entdecke Dein wahres Potenzial
und werde die Person, die Du
wirklich sein willst

Ein Gedankenprogramm für Dein Gehirn

REZA HOJATI

Die Kunst
authentisch zu sein

Herausgeber:

BODYCOMPASS e. K. Verlag

© 2016, Reza Hojati

Autor: Reza Hojati

Sprecher: Reza Hojati

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise sowie durch Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art, nur mit schriftlicher Genehmigung des Urhebers gestattet.

1. Auflage 2016

Gestaltung und Layout:

BODYCOMPASS e.K.

www.hojati.de

Umwelthinweis:

Gedruckt auf FSC zertifiziertem Papier
aus nachhaltiger Waldwirtschaft



Reza Hojati

**Authentizität:
Die Kunst authentisch
zu sein**

Entdecke Dein wahres Potenzial
und werde die Person, die Du
wirklich sein willst

Einleitung

Dass Du Dich für unser Programm entschieden hast, freut uns sehr. Dieses Programm, das Du gerade in Deinen Händen hältst, hat das Potenzial, Dein Leben grundlegend zu verändern. Die Methode berücksichtigt den neusten Forschungsstand. Die Neuprogrammierung bietet nicht nur die aktuelle Software, sondern liefert Deinem Körper und Deinem Geist auch gleich ein völlig neues Betriebssystem.

Im Laufe der nächsten sieben Tagen wirst Du mit dieser Gedankenprogrammierung, Dein Denken und Handeln selbst bestimmen.

Die Teilnehmer meiner Seminare sind immer wieder erstaunt, wenn Ängste und Phobien, an denen Menschen ihr ganzes bisheriges Leben lang gelitten haben, nach wenigen Minuten verschwinden. Auf die gleiche Weise lösen sich „tief sitzende Probleme“ nach ein paar Tagen auf. Die Seminarteilnehmer sind erstaunt, obwohl sich die meisten an eine Zeit erinnern können, in der sich ihr Leben von einem Moment auf den anderen verändert hat.

Hier ist der Grund, warum eine Veränderung so schnell eintreten kann:

Einschneidende Veränderungen geschehen meistens in unserer Wahrnehmung und nicht in der Außenwelt.

Authentizität: Die Kunst selbst zu sein

Spielen wir nicht alle unsere Rollen, jeden Tag? Tagein, tagaus entsprechen wir Erwartungen im Job, erfüllen manches Klischee, erfüllen Geschlechter- oder Status-Stereotypen im Büro oder spielen Rollen im Privaten, um anderen zu gefallen, sie zu provozieren oder beachtet zu werden - je nach Bedarf. Aber ist das alles noch echt oder schon eine faustdicke Lebenslüge? Verständlich, dass da in Vielen die Sehnsucht nach Authentizität wächst, der Wunsch die Masken abzulegen, echt zu sein - authentisch eben. Aber geht das überhaupt - und wenn ja wie?

Wer bist Du wirklich

Entdecke Dein wahres Potenzial und werde die Person, die Du wirklich sein willst.

Was ist ein Selbstbild?

Ein Selbstbild zeigt, wie Du Dich selbst in Deiner Vorstellung siehst. Es hat große Macht, da Dein Verhalten selten von dieser inneren Landkarte abweicht. Das Selbstbild wirkt wie eine Art sich selbst erfüllende Prophezeiung, die Dir ständig mitteilt, wie Du Dich verhalten sollst, um kontinuierlich im Einklang mit der Person zu handeln, die Du zu sein glaubst. Dennoch haben viele Menschen keine Ahnung davon, dass sie ein Bild von sich selbst haben, bis sie es sich schließlich anschauen.

Wir alle kennen Menschen, die attraktiv sind, sich selbst jedoch für hässlich halten. Sie glauben, sie seien entweder zu dick oder zu dünn oder zu alt oder zu jung. Wenn Du wirklich glaubst, Du seiest nicht attraktiv, dann sabotierst Du unbewusst alle Versuche, attraktiv zu erscheinen. Und weil Du Dich nicht von Deiner besten Seite zeigst, werden auch andere Menschen Dich zwangsläufig unattraktiv finden – und schon hat sich die Prophezeiung erfüllt.

Wie Du über Dich selbst denkst, hat auch einen Einfluss darauf, wie andere Dich Menschen Dich sehen. Da 90 Prozent unserer Kommunikation unbewusst ablaufen, reagieren die Menschen in Deiner Umgebung unaufhörlich auf Deine Körpersprache, den Klang Deiner Stimme und die emotionalen Signale, die Du aussendest. Selbst wenn die Worte aus Deinem Mund positiv klingen, kann es sein, dass Dein Körper eine ganz andere Sprache spricht.

Indem andere Menschen sehen, wie Du mit Dir selbst umgehst, teilst Du ihnen ständig mit, wie sie Dich behandeln sollen.

Jeder Misserfolg verstärkt die sich selbst erfüllende Prophezeiung Deines negativen Selbstbildes. Äußere Erfolge haben kaum einen positiven Einfluss auf unsere inneren Überzeugungen. Es spielt daher keine Rolle, wie viel Du nach außen hin besitzt, sei es ein großes Haus, ein dickes Auto oder viel Geld. Dies alles wird Dich nicht befriedigen können, wenn Du Dich nicht schon im Inneren wohl fühlst.

Wo kommt Dein Selbstbild zustande?

Obwohl die frühesten Botschaften, die Du von Deiner Familie empfangst, sicherlich positiv waren, hat es im Laufe der Zeit auch viele negative Mitteilungen gegeben. Man nannte Dich „dummes Kind“, „undankbar“ oder „ungeschickt“, und Du hast diese negativen Suggestionen zusammen mit all den positiven Bestärkungen wie ein Schwamm in Dich aufgesogen. Eine Studie hat kürzlich ergeben, dass amerikanische Eltern ihre Kinder im Durchschnitt achtmal mehr kritisieren als loben.

Wenn Du in die Schule kommst, sind so viele Menschen größer als Du und scheinen viel mehr zu wissen. Eine ganz neue Welt voller Probleme kommt auf Dich zu. Lehrer sabotieren unwillentlich Dein Selbstbild in ihrem Bemühen, Dich in eine passende Form zu pressen. Deine kindlich-spontanen Eigenschaften verflüchtigen sich immer mehr im Laufe Deines Erwachsenwerdens.

Genau in dem Moment, in dem alles einigermaßen läuft, kommst Du in die Pubertät. Haare wachsen, Körperteile verändern ihre Größe, und das Leben fühlt sich irgendwie komisch an. Und dann gibt es da noch Menschen in Deiner unmittelbaren Umgebung, die ein niedriges Selbstwertgefühl haben und das Deine ständig unterminieren, um sich selbst besser zu fühlen.

Forscher haben herausgefunden, dass im Alter von vierzehn Jahren 98 Prozent der Kinder ein negatives Selbstbild haben. Und es wird immer schlimmer.

Sobald Du den Inhalt Deines negativen Selbstbildes klar vor Augen hast, wirst Du wissen, dass es Zeit für eine grundlegende Veränderung ist. Du hast Dich bereits dafür entschieden, die Verantwortung für Dein Leben zu tragen, und daher ist es nur ein kleiner Schritt, die Verantwortung auch dafür zu übernehmen, wie Du Dich selbst siehst. Und so kannst Du jetzt beschließen, Dich auf ein neues Abenteuer einzulassen.

Mit diesem Programm habe ich für Dich ein neues Verständnis von einem authentischen Selbstbild entwickelt, in dem auch das Herz nicht zu kurz kommt, in dem auch Glück und Erfüllung wichtige Erfolgsmaßstäbe sind. Sei entschlossen diesen Weg zu gehen, um den inneren Selbsthasser zu heilen.

Der beste Ratschlag, den ich Dir geben kann ist: „Täusche niemals etwas vor.“ Nein, wirklich, das meine ich ernst.

Wenn Du Deine ganze Energie darauf verwendest, die Illusion Deines projizierten selbst aufrechtzuerhalten und Dein ängstliches Selbst vor der Welt zu verbergen, dann ist die ruhige kleine Stimme Deines authentisches Selbst, das Du in Wirklichkeit bist – fast nicht zu hören.

Aber wenn Du die Mindprogramming regelmäßig hörst, wirst Du anfangen, Dich in einem neuen Licht zu sehen. Du wirst lernen, Deine innere Stimme lauter zu stellen, Deinem Bauchgefühl zu vertrauen und auf das Flüstern Deines Herzens zu hören. Und wenn Du das tust, wird sich Dein Leben für immer verändern.

Die drei Spielarten des Selbst

In unserem Kern existiert unser authentisches Selbst, das bestimmt, wer und was wir wirklich sind.

Aber über unserem wirklichen Selbst – mit all unseren verrückten Eigenschaften und unserem unerschrockenen „Sosein“ – befindet sich eine Schicht aus Scham, Angst und Schuld. Es handelt sich hier um die Person, die wir sein fürchten und die für unser negatives Selbstbildnis verantwortlich ist.

Um sicherzustellen, dass die Menschen uns auch weiterhin mögen und uns lieben und Geld geben, packen wir noch eine Schicht auf unser gefürchtetes Selbst obendrauf – nämlich die Person, die wir vorgeben zu sein.

Diese äußere Schicht ist – wenn wir sehr gut darin sind, wollen andere täusche, weil wir denen gefallen wollen – alles, was andere Menschen von uns mitbekommen. Wir sind in der Tat so sehr darauf bedacht, die negative Schicht zu verbergen, dass wir völlig vergessen, dass es unter der äußeren Schicht noch ein anderes reales Selbst gibt.

Und jetzt wenn Du anfängst, Dein wahres Selbst unter der Schicht, die Du zu sein vorgibst, und der Schicht, die Du angst hast zu sein, auszugraben (das heißt, den Diamanten unter all dem Müll freizulegen), dann bleibst Du nicht länger Beifahrer, sondern nimmst das Steuer in die Hand. Und wenn Dein wahres Selbst Dich durch das Leben fährt, bist Du entspannter, Du hast mehr Spaß und Erfüllung.

Lerne Dich selbst kennen

Wir wollen uns nun anschauen, wie die verschiedenen Schichten des Selbst Dein Leben bestimmen. Ich werde Dir meine Lieblingsfragen stellen, mit deren Hilfe Du das vorgetäuschte Selbst entlarven, Dein negatives Bild enthüllen und Dein authentisches Selbst freilegen kannst. Denk daran, dass es keine richtigen Antworten gibt – jede Frage soll einfach nur dazu dienen, Dein Bewusstsein zu schärfen, damit Du erkennst, was Dich davon abhält, Dein authentisches Selbst zu leben.

1. Dein vorgetäushtes Selbst: Wer Du vorgibst zu sein

Dein vorgetäushtes Selbst ist das Bild, das Du in die Welt projizierst. Es beruht weniger darauf, wer Du wirklich bist, als auf dem Versuch, das zu verschleiern, was Du zu sein fürchtest.

Stell Dir die Fragen:

- Wie sollen andere Dich sehen?
- Welchen Aspekt Deiner Persönlichkeit sollten andere Menschen zuerst bemerken?
- Was ist das wichtigste, das andere über Dich wissen?
- Was sagt Deine Lebensweise über Dich aus?

2. Dein negatives Selbstbild: Wer Du angst hast zu sein.

Wenn Dich jemand mit einem Begriff beschimpft, zu dem Du keinen Bezug hast (zum Beispiel „Du grünhäutiger Marsmensch), hast Du emotional keine Probleme damit. Etwas kann Dich nur dann wirklich treffen, wenn Du glaubst, dass es irgendwie wahr sein könnte. Wenn ich die unten aufgeführten Fragen in der Arbeit mit meinen Klienten stelle, weisen die meisten die Vorstellung, dass die negativen Charaktereigenschaften irgendetwas mit ihnen zu tun haben könnten, zuerst entrüstet von sich. Aber wenn sie länger darüber nachdenken, wird ihnen in der Regel ersuchend klar, dass sie schon immer Angst hatten, dass diese Wesenszüge auf sie zutreffend könnten.

Eine Tatsache wird es Dir erleichtern, einen ehrlichen Blick auf Dich selbst zu werfen:

Alle negativen Eigenschaften, die Du an Dir erkennst, sind nicht wirklich das, was Du im Kern bist. Sie gehören nur zu Deinem negativen Selbstbild, das Dir als Kind eingepflanzt wurde. Indem Du sie Dir ehrlich bewusst machst, befreist Du Dich von ihnen.

Es ist manchmal nicht leicht, sich seine größten Ängste in Bezug auf die eigene Person direkt anzuschauen, denn immerhin hast Du wahrscheinlich einen Großteil Deines

Lebens damit verbracht, genau dies zu vermeiden. Deshalb beziehen sich meine Fragen mehr auf die Dinge, die Dein negatives Selbstbild offenbaren, als auf Dein negatives Selbstbild als solches:

- Was ist das genaue Gegenteil zu jedem Merkmal Deines vorgetäuschten Selbst?
- Welche Geheimnisse über Dich werden erst nach Deinem Tod bekannt werden?
- Welche Person magst Du am wenigsten und warum?

Wahrnehmung ist meist Projektion – wir mögen das an anderen Menschen nicht, was wir fürchten in uns selbst zu finden.

3. Dein authentisches Selbstbild: Wer Du wirklich bist

Das Wort für Authentizität leitet sich vom Griechischen authentikós ab: "Autos" bedeutet selbst und "ontos" sein. Authentisch zu sein bedeutet also übersetzt so viel, wie man selbst zu sein. Authentizität beginnt damit immer bei sich selbst: Authentische Menschen wirken echt, ungekünstelt, offen und entspannt. Ein authentischer Mensch strahlt aus, dass er zu sich selbst steht, zu seinen Stärken und Schwächen. Er ist gewissermaßen im Einklang mit sich selbst und das spürt auch die Umwelt.

Indem Du Dir die Merkmale und Eigenschaften der drei Spielarten Deines Selbst anschaust und sie zu unterscheiden lernst, versetzt Du Dich in die Lage, immer mehr aus Deinem authentischen Selbst heraus zu leben.

Hier sind ein paar Richtlinien, die Dir dabei helfen, auch wirklich Dein authentisches Selbst zu identifizieren und nicht Deinem negativen Selbstbild auf den Leim zu gehen:

- Wirklich Du zu sein fühlt sich an wie nach Hause zu kommen.
- Wer bist Du, wenn Dich niemand beobachtet?
- Was würdest Du anders machen, wenn Du Dich vollkommen sicher fühlen würdest?
- Wer würdest Du sein, wenn Du über Deine angst hinausgehen könntest?

Neuprogrammierung Deines Selbstbilds

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass herkömmliches positives Denken nicht sehr effektiv ist. Sich einfach nur vor den Spiegel zu stellen und zu sagen: „Ich werde Tag für Tag in allen Bereichen immer besser“, bringt keine besonderen Resultate, wenn Du Dich nicht gleichzeitig auch immer besser fühlst.

Das menschliche Verhalten wird von Vorstellungen und Gewohnheiten geprägt. Sie besitzen weit mehr Macht, als Logik und Wille jemals haben werden.

Es ist erwiesen, dass Dein Körper leichter auf Deine lebendige Vorstellungskraft reagiert als auf direkte Befehle. Aus diesem Grund hat die Art und Weise, wie wir uns selbst sehen, einen so großen Einfluss auf unser Leben.

Als Michelangelo einmal gefragt wurde, wie er diese wunderschönen Engel erschaffe, antwortete er: *„Ich sehe die Engel im Stein und entferne alles, was um sie herum ist.“*

Die Neuprogrammierung Deines Selbstbildes geschieht auf ähnliche Weise. Es geht nicht so sehr darum, ein bestimmtes positives Ziel anzustreben, sondern vielmehr zu erkennen, wie großartig Du bereits bist.

Dank daran, dass unsere Möglichkeiten in jedem Moment nicht davon bestimmt werden, was wir gerne über uns denken, sondern wovon wir in Bezug auf uns selbst

wirklich überzeugt sind. Je mehr Du also Dein Selbstbild der Realität Deines authentischen Selbst angleichst, desto reicher und lohnender wird Dein Leben. Es handelt sich hierbei um eine anerkannte Tatsache, die in jeder spirituellen Lehre enthalten ist.

Einige abschließende Gedanken

Wenn Du anfängst, die Wahrheit Deines authentischen Selbst zu leben, wird es immer einfacher, kontinuierlich auf dieser Grundlage zu handeln. Dieser Schneeballeffekt (je größer der Ball wird, desto schneller wird er, dadurch er noch größer und dadurch noch schneller wird...) ermöglicht es, dass DU Dich in nur sieben Tagen grundlegend veränderst.

Wenn wir uns einmal entschieden haben, einen bestimmten Weg mit vollem Einsatz zu verfolgen, richtet sich alles andere automatisch darauf aus. Anstatt Deiner Definition des „Selbst“ einfach nur ein weiteres Selbstbild oder eine weitere begrenzte Persönlichkeit hinzuzufügen, ermöglicht Dir die Arbeit, die Du heute getan hast, größere Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten. Ich persönlich glaube, wenn das Leben einen bestimmten Zweck haben wollte, so ist dies ein wichtiger Teil davon.

Alle wirklich erfolgreichen Menschen akzeptieren ihre Brillanz und sind in diesem Punkt nicht peinlich berührt oder verlegen. Wenn Du Dein Selbstbild wider mit der Realität Deines authentischen Selbst verbindest, lösen sich dadurch nicht gleich alle Probleme, aber Du wirst in der

Lage sein, dem Leben ganz anders gegenüberzutreten. Wenn die Person, die Du zu sein glaubst, mit der Person verschmilzt, die Du wirklich bist, wirst Du anfangen, Dich wirklich gut zu fühlen, sogar bevor sich Dein Leben äußerlich verändert.

In Bezug auf mich selbst habe ich herausgefunden, dass mein Leben umso besser wird, je besser ich mich im Inneren fühle.

Vergegenwärtige Dir, wie einzigartig Du bist. Kein anderer Mensch verhält sich auf genau die gleiche Weise wie Du. Diese Einzigartigkeit ist Dein spezielles Geschenk an die Welt. Ich freue mich, dass Du bereit bist in den nächsten Tagen dieses Geschenk in die Welt bringst.



11 Gründe, warum es sich lohnt, sich selbst treu zu bleiben

Nicht immer ist es leicht, sich selbst treu zu sein. Man möchte den Chef beeindrucken oder von den Kollegen gemocht werden und spielt eine Rolle, weil man glaubt, damit besser anzukommen. Doch wer sich dauerhaft verstellt, wird unglücklich damit. Was passiert, wenn Sie zu sich selbst stehen:

1. Du wirst mental stärker.

Dein Selbstwertgefühl hängt nicht mehr von Deinen Mitmenschen ab. Du bist stolz auf Deine Stärken, akzeptierst aber auch Deine Fehler und Schwächen. Kritik trifft Dich nicht mehr so hart, weil Du diesen nicht mehr als persönlichen Angriff wahrnimmst.

2. Du wirst mehr Spaß haben.

Deine Ausstrahlung verändert sich. Du wirst viel befreiter durchs Leben gehen. Du hast nicht ständig das Gefühl, es allen anderen Recht machen zu müssen und Dich zu verbiegen, sondern Du traust Dich auch mal das zu tun, wozu Du Lust hast. Dein Umgang mit Deinen Mitmenschen verändert sich und wird lockerer.

3. Du wirst wissen, was Du willst.

Wer sich selbst treu ist, achtet auch auf die eigenen Bedürfnisse. Du wirst den Mut haben, Dein Leben so zu leben, wie Du es für richtig hältst. Die Ziele, auf die Du hinarbeitest, sind nicht fremdbestimmt, sondern kommen von Dir.

4. Du wirst leichter Entscheidungen treffen.

Du musst Dich nicht mehr bei allem, was Du tust, fragen, was andere darüber denken. Deine Entscheidungen rechtfertigst Du nur noch vor Dir selbst. Das lässt Dich mutiger in Deinen Entscheidungen werden.

5. Du wirst mehr Respekt erfahren.

Jeder Mensch möchte Respekt und Anerkennung von seinen Mitmenschen erfahren und einige denken irrtümlicherweise, dass Du diesen erhältst, wenn Du zum Ja-Sager wirst und es allen Recht machst. Doch das Fähnchen im Wind ist nur ein Mitläufer. Menschen, die eine starke Meinung haben, werden zwar nicht von allen gemocht, doch diejenigen, die sie mögen, achten sie auch.

6. Du wirst Dich selbst mehr respektieren.

Wer sich dauerhaft verstellt, kann sich irgendwann selbst nicht mehr leiden. Um den Kollegen zu gefallen, hat man schon wieder mit seiner eigenen Meinung hinter dem Berg gehalten. Besonders wenn die Rolle, die man spielt, den eigenen Werten widerspricht, verachtet man sich insgeheim dafür. Wer zu seinen Werten und Einstellungen steht, kann sich auch selbst respektieren.

7. Du wirst weniger an Dich zweifeln.

Wenn Du authentisch bist, zeigst Du Dich, wie Du bist und das machst Du durchaus bewusst. Du kennst Dich selbst, Du kennst Deine Motive, Deine Gedanken und Gefühle. Dadurch kannst Du bewusst und situationsgerecht handeln und selbstreflektiert Deine Ressourcen nutzen. Dadurch weißt Du auch, wo Deine Grenzen liegen und was Du schaffen kannst.

8. Du wirst leichter Entscheidungen treffen.

Du musst Dich nicht mehr bei allem, was Du tust, fragen, was andere darüber denken. Deine Entscheidungen rechtfertigst Du nur noch vor Dir selbst. Das lässt Dich mutiger in Deinen Entscheidungen werden.

9. Du wirst mehr Respekt erfahren.

Jeder Mensch möchte Respekt und Anerkennung von seinen Mitmenschen erfahren und einige denken irrtümlicherweise, dass Du diesen erhältst, wenn Du zum Ja-Sager wirst und es allen Recht machst. Doch das Fähnchen im Wind ist nur ein Mitläufer. Menschen, die eine starke Meinung haben, werden zwar nicht von allen gemocht, doch diejenigen, die sie mögen, achten sie auch.

10. Du wirst Dich selbst mehr respektieren.

Wer sich dauerhaft verstellt, kann sich irgendwann selbst nicht mehr leiden. Um den Kollegen zu gefallen, hat man schon wieder mit seiner eigenen Meinung hinter dem Berg gehalten. Besonders wenn die Rolle, die man spielt, den eigenen Werten widerspricht, verachtet man sich insgeheim dafür. Wer zu seinen Werten und Einstellungen steht, kann sich auch selbst respektieren.

11. Du wirst weniger an Dich zweifeln.

Wenn Du authentisch bist, zeigst Du Dich, wie Du bist und das machst Du durchaus bewusst. Du kennst Dich selbst, Du kennst Deine Motive, Deine Gedanken und Gefühle. Dadurch kannst Du bewusst und situationsgerecht handeln und selbstreflektiert Deine Ressourcen nutzen. Dadurch weißt Du auch, wo Deine Grenzen liegen und was Du schaffen kannst.

Die Kunst authentisch zu sein

Als Michelangelo einmal gefragt wurde, wie er diese wunderschönen Engel erschafft, antwortete er: „Ich sehe die Engel im Stein und entferne alles, was um sie herum ist.“

Die Neuprogrammierung Deines Selbstbilds geschieht auf ähnliche Weise. Es geht nicht so sehr darum, ein bestimmtes positives Ziel anzustreben, sondern vielmehr zu erkennen, wie großartig Du bereits bist.

Denk daran, dass unsere Möglichkeiten in jedem Moment nicht davon bestimmt werden, was wir gern über uns denken, sondern wovon wir in Bezug auf uns selbst wirklich überzeugt sind.

Je mehr Du also Dein Selbstbild der Realität Deines authentischen Selbst angleichst, desto reicher und lohnender wird Dein Leben.



Reza Hojati lebt und arbeitet in Deutschland und leitet das Hojati Institut für persönliche Veränderung. Als Autor von Büchern, CDs und Videos rund um das Thema Lebensveränderung hat Reza Hojati mittlerweile 150 000 erfolgreiche Anwender erreicht. Über 28 000 Menschen haben ihn bisher in Vorträgen und Seminare live erleben können.