

Inspiration: Dein Weg zu mehr Selbstverantwortung



zeitzuleben.de

Wenn dir etwas im Leben fehlt, ist es Zeit Verantwortung zu übernehmen

Die Vergangenheit neigt dazu, sich einfach so fortzusetzen, wenn du nicht dagegen steuerst.

Selbstverantwortung ist der Motor in einem erfüllten und glücklichen Leben.

Das Gegenteil von Selbstverantwortung ist Fremdverantwortung.

Fremdverantwortung bedeutet zu denken: „Es ist nicht meine Aufgabe, dafür zu sorgen, dass es mir gut geht. Und wenn es mir nicht gut geht, sind andere dafür verantwortlich.“

So entsteht ein passendes Gefühlsspektrum: Ohnmacht, Resignation, Trägheit, Wut, Flucht- und Verdrängungsimpulse,

Und ein passendes Verhaltensspektrum: Jammern, lamentieren, Süchte entwickeln, zynisch werden,

Durchschaue die Mechanismen der Fremdverantwortung und entscheide dich für die Selbstverantwortung.

Selbstverantwortliche Menschen:

... wissen, dass die Welt nicht perfekt oder fair ist.

... sehen die Ungerechtigkeiten und Absurditäten.

... wissen, dass es anstrengend ist, Verantwortung zu übernehmen.

... wissen, dass nicht jeder die gleichen Startbedingungen im Leben hat.

... wissen, dass jeder von uns die Möglichkeit hat, Dinge besser zu machen.

... wissen, dass man seine Chancen erweitert, je mehr man sein Leben in die Hand nimmt.



Inspiration: Dein Weg zu mehr Selbstverantwortung



Mach dich mit dem Konzept der Glaubenssätze vertraut

Mach dich mit dem Konzept der Glaubenssätze vertraut. Also mit der Idee, dass unsere Einstellungen und Überzeugungen nicht der Wahrheit entsprechen. Und dass unsere Einstellungen unser Denken und Handeln und Fühlen formen. Und dass eine Veränderung meiner Glaubenssätze automatisch eine Veränderung meines Handelns und Fühlens nach sich zieht.

Denke über Selbstverantwortung nach

Denke über das Thema „Selbstverantwortung“ nach und prüfe, wo sich in dir innerer Einspruch regt. Überlege dir dann, ob eine selbstverantwortliche Einstellung besser für dich und deine Lebensqualität wäre. Verinnerliche eine selbstverantwortliche Einstellung und versuche sie dir mehr und mehr zu eigen zu machen.

Reflektiere die Gedanken eines fremdverantwortlichen Menschen

Reflektiere die Gedanken eines fremdverantwortlichen Menschen. Dort, wo du Übereinstimmungen findest, fange an diese Gedanken zu hinterfragen: „Ist das immer so? Ist das die Realität oder nur meine vielleicht verzerrte oder einseitige Wahrnehmung? Gibt es Gegenbeispiele? Was würde passieren, wenn ich aufhören würde, das zu denken?“

Starte kleine, realistische und machbare Verbesserungsprojekte

Starte kleine, realistische und machbare Verbesserungsprojekte in deinem Leben. Nimm dir wirklich nur kleine Sachen vor, so dass du schnelle Erfolgserlebnisse hast. Zeige dir also selbst, dass du etwas bewirken kannst, wenn du die Sache in die Hand nimmst. Achte hier penibel darauf, dass du dich selbst nicht überforderst. Nimm dir zuerst nur Dinge vor, die du mit nahezu 100%iger Wahrscheinlichkeit umsetzen kannst. Indem du dein Leben schrittweise verbesserst, nimmst du dein Leben in die Hand. Du zeigst Selbstverantwortung. Und viele Menschen fangen hier an Blut zu lecken und geraten in eine positive Spirale, in der ihr Leben immer besser und besser wird.

