

WER BIN ICH? – WIE BIN ICH?

Ich nehme mit diesem Artikel den Faden von meinem Beitrag mit dem Titel „**ICH BIN**“ wieder auf. Dabei erzählte ich meine eigene Erfahrung. In diesem Beitrag geht es ganz persönlich um Sie! Insbesondere möchte ich Sie einladen, sich diese Frage zu stellen:

Wer bin ich und wie bin ich?

Ich bin sicher, dass das eine ganz wichtige und spannende Geschichte werden kann.

Bei der Frage „Wer bin ich?“ kommen oft Antworten wie „Ich bin Ärztin“ oder „Ich bin Koch“ oder „Ich bin 46 Jahr alt“. Das sind mehr die äußeren Merkmale. Bei der Frage „Wie bin ich?“ ist die Herausforderung schon größer. Da geht es mehr um innere Eigenschaften.

Und genau das ist der Punkt, an dem es sich lohnt, dass Sie sich etwas mehr Zeit nehmen. Ich bin mir sicher, dass es eine sehr gut investierte Zeit ist. Wenn Sie jetzt nicht gleich Zeit haben, dann können Sie schauen, wann es gut für Sie passt. Gehen Sie dafür an einen **schönen und ruhigen Ort**, achten Sie darauf, dass Sie sich wohlfühlen und einfach gut bei sich sein können.

Dann fragen Sie sich: **Wie bin ich? Wie ist mein Sein?** Hören Sie in sich hinein. Was ist da? Welche Antworten gibt Ihnen dazu Ihr Verstand und welche Antworten gibt Ihr Herz auf diese Fragen? Vielleicht kommt erst ein Gefühl, dann können Sie dieses Gefühl wahrnehmen. Dann hören, schauen, fühlen Sie noch weiter, bis Sie auf den Grund Ihres Seins kommen. Dann können Sie Sätze formulieren, die mit „ich bin ...“ beginnen. Diese Sätze können ganz kurz sein, z. B. drei oder vier Wörter. Seien Sie bitte in diesem Prozess **geduldig mit sich**, oft braucht es eine Weile bis wir an den Grund unseres Seins kommen, schließlich beschäftigen wir uns nicht jeden Tag damit. Zugleich ist es wichtig, dass Sie offen und mutig sind, für das was in Ihnen zu entdecken ist. Seien Sie wie ein **Forscher**, der jeden Augenblick darauf wartet, **etwas Neues zu entdecken**. Ich wünsche Ihnen von Herzen viele neue Erkenntnisse zu sich selbst.

Nun wäre es natürlich interessant für mich zu erfahren, wie diese Entdeckungsreise für Sie war und welche Erkenntnisse Sie gewonnen haben. Wenn Sie mögen, können Sie mir diese gerne mitteilen. Auf jeden Fall möchte ich Sie ermutigen, sich diese Zeit mit sich selbst zu gönnen, mit sich selbst in Berührung zu kommen, in sich hinein zu spüren, zu hören, welche Schätze da sind und vielleicht auch was noch nicht gelöst ist. Als weiterer Schritt kann dann ein Austausch mit einer vertrauten Person sehr fruchtbar sein. Ich erfahre immer wieder wie schön es ist meine Erkenntnisse zu teilen, mich auszutauschen mit Freunden und Personen, die mit mir auf dem Weg sind. So sage ich immer wieder gerne: **„Geteiltes Leben ist volles Leben“**. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich außerdem sagen, dass es hilfreich ist, sich in bestimmten Momenten des Lebens professionell helfen zu lassen. Insbesondere wenn es darum geht, innere Verletzungen und Probleme zu lösen, ist dies durchaus sinnvoll bzw. im wahrsten Sinne des Wortes **notwendig**. Bei dieser Gelegenheit möchte ich Sie auf meinen neuen Flyer aufmerksam machen: https://www.praxis-leberle.de/wp-content/uploads/2019/07/Flyer.neu_.pdf - und es gibt einen Flyer auf Portugiesisch von mir und von meiner Frau: https://www.praxis-leberle.de/wp-content/uploads/2019/07/Flyer.port_.pdf

Zu guter Letzt gebe ich Ihnen einen **Buchtipp**:

„Auf die Seele hören – Wegweiser in ein selbstbestimmtes Leben“ von Michael Tischinger. Dieses Buch ist erst im Juni 2019 neu erschienen und ich hatte die Ehre es Korrektur zu lesen. Dieses Buch enthält u. a. wertvolle Anregungen sein wahres Sein und das was wichtig, schön und gut ist zu entdecken und zu leben.

Lichtvolle Grüße von

