

# Entdecke Deine Größe – ein Weg zum Glück

WILFRIED REITER,  
AUTOR UND BERATER  
ÜBER UNSERE  
TALENTE UND  
WARUM WIR ANGST  
VOR IHNEN HABEN

**W**as fesselt derzeit Ihre Aufmerksamkeit besonders? Familie, Beruf, Wirtschaftskrise? Machen Sie sich Sorgen? Na klar, wer nicht? Machen doch alle? Oder geht es auch anders? Es geht! Es geht um Sie! Es geht um Sie, einen Menschen, der sich vielleicht dafür entscheidet, dem persönlichen Glück die ganze Aufmerksamkeit zu schenken. Ist es wichtig, ob Sie sich dafür entscheiden? Es ist wichtig! Es macht einen großen Unterschied ob wir uns dafür entscheiden, oder ob wir es nur versuchen wollen. Haben Sie schon einmal versucht von einem Stuhl aufzustehen? Wahrscheinlich haben Sie es nicht versucht, sondern einfach getan. Niemand käme auf die Idee, einen Versuch zu unternehmen, ob es klappt, vom Stuhl aufzustehen! Viele Menschen behandeln ihr Glück und ihre Zufriedenheit, als ginge es um einen wissenschaftlichen Versuch. Der Gegenbeweis muss möglich sein! Schlimmer noch, die meisten können sich Glück und Zufriedenheit nicht zugestehen. Sie zweifeln lieber an Können und Mitteln, ob es überhaupt möglich ist dauerhaft glücklich und zufrieden zu sein, ob sie dafür geeignet sind, und natürlich ob Glück doch Zufall ist, und überhaupt! Ich kenne diese Zweifel! Sie etwa nicht? Wie kommt es, dass wir permanent an uns zweifeln? Nelson Mandela, gibt in seiner historischen Rede eine erstaunliche Antwort: „Nicht unser Scheitern ist es, das wir fürchten, es ist unsere tiefste Angst, dass wir über alle Maßen kraftvoll sind. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das wir am meisten fürchten...“

**Angst vor der eigenen Größe?** Kann es sein, dass wir allerorts Versuch und Irrtum Vorzug geben, Vorzug vor dem Glauben daran, dass wir es schaffen? Lieber Scheitern, als unsere Größe zu entdecken? Wir wollen doch unser eigenes Bestes, möchte man glauben. Sinnvoll und logisch wäre es. Doch wo Angst regiert, verlieren Sinn und Logik ihre Bedeutung. Täglich erlebe ich in Beratung und Seminaren, dass es für Menschen leichter ist, unter den eigenen Erwartungen zu bleiben, dass es leichter ist die Erwartungen nach unten zu schrauben, zurück stecken und sehenden Auges zu

scheitern, als sich ihrem vollen Potential anzuvertrauen und an der Aufgabe zu wachsen. Erneut: es ist nicht die Angst vor dem Scheitern, die uns Scheitern macht. Es ist die Angst vor dem Gelingen, die uns Scheitern macht. Der Zweifel ist das Mittel der Angst. Viele lenken bei Herausforderungen Ihre Aufmerksamkeit auf mögliche Probleme, vordergründig, um Lösungen zu finden. Dann verlieren sie ob der möglichen Probleme das Vertrauen. Sie finden schnell Beweise, dass es nicht klappen wird. Zugegeben, die systematische Bearbeitung von Risiken ist sinnvoll, nur bitte systematisch. Systematisches Risikomanagement nimmt Ängste und verschafft Erleichterung. Die Angst vor der eigenen Größe nutzt den Zweifel an uns selbst. Sie lässt uns wegsehen von eigenen Talenten. Sie lässt uns Leugnen, was uns zu etwas Wunderbarem macht. Die Angst lenkt kontinuierlich ab von eigener Schönheit und Größe, sie nährt sich selbst am Zweifel. Anzunehmen, dass wir kraftvoll, wirkungsvoll, großartig und attraktiv sind und dass unser Potential unsere Vorstellungen übersteigt, verlangt Mut. Einen Mut, der sich der Angst vor eigener Größe entgegenstellt.



**Die Angst überwinden.** Wenn sich die Angst vor eigener Größe täglich am Zweifel nährt, wie können wir sie dann überwinden? Sie haben die Antwort vielleicht schon gehört: „Blicke der Angst ins Gesicht und sie stirbt einen leichten Tod.“ In unseren Programmen haben wir erlebt, dieses Rezept funktioniert gut. Blicken Sie der Angst ins Gesicht. Gehen Sie den direkten Weg. Entdecken Sie Ihre Größe, das lässt sie die Angst überwinden. Machen Sie eine Entdeckungsreise, hin zu Ihrer wahren Größe. Was könnte schon passieren? Dass Sie in Ihrer Einzigartigkeit und Brillanz erstrahlen? Dass Sie der Welt das Wunderbare in Ihnen zeigen? Wird Ihnen gerade unbehaglich, während Sie die letzten Zeilen lesen? Denken Sie gerade „Ich soll wunderbar sein?“ Sie halten die letzten Sätze für überzogen? Warum? Weil es leichter ist, nicht Einzigartig zu sein, nicht brillant und nicht wunderbar! Wenn Sie gerade innerlich auf Abstand gehen, dann nehmen Sie dies bitte als Indiz für die Korrektheit der Aussage von Nelson Mandela. Wer sich der wahren Größe nähert, kommt auch der Angst näher. Auch Trauer gehört dazu, wenn Sie die Wahrheit spüren und trotzdem einmal Zweifeln. Einmal auf den Weg gemacht, werden Sie die Angst überwinden. Ihr Weg zu eigener Größe ist ein sehr persönliches Reisearrangement. Sie sind den Weg wert.

**Entdecke Deine Größe.** Diese Reise bietet erstaunliche Attraktionen: Entdecken, Befreien, Lösen, Erschaffen, Gestalten; und wie jede Reise beginnt sie mit einem ersten Schritt. Zu Beginn steht die bewusste Entscheidung, zu Entdecken. Vielleicht haben Sie gelernt, es sei notwendig, jedem Pro ein Contra entgegen zu setzen, „objektiv“ zu bleiben und im Mittelmaß zu versinken, als daraus hervor zu ragen. Ihre Größe ist nicht Mittelmaß und auch nicht „objektiv“, sie ist individuell und etwas Besonderes. Es geht darum, zu entdecken! Erleben die Kraft des Entdeckens. Blicken Sie auf Ihre Talente, Ressourcen und Erfahrungen. Lernen Sie verborgene Schätze der Vergangenheit kraftvoll für sich zu nutzen.

**Wenn mir Menschen** von schwierigen Aufgaben erzählen, bekomme ich jedes Mal eine Liste von Gründen aufgezählt, weshalb sie scheitern könnten. Sie kennen die Konsequenz. Angst und Überforderung sind die Folge. Befrage ich diese Menschen ausdauernd, was sie alles Können und was ihnen helfen könnte um die Aufgabe zu bewältigen, dann entdecken sie viele Möglichkeiten für den Erfolg. Mut und Vertrauen wachsen und Zuversicht findet Platz. Dieser Weg wirkt einfach, doch ist er nicht leicht. Die Angst vor unserem Gelingen lässt uns nach Hindernissen suchen, nicht nach Möglichkeiten. Oft sprechen Menschen den Zweifel wörtlich aus, z.B.: „Ich glaube, das ist zu schwierig!“ Wenn ich sie dann wiederholt nach etwas frage, dass sie geschafft haben, obwohl sie es anfänglich für zu schwierig hielten, dann entdecken sie eine neue Wahrheit. Der Satz wandelt sich und es heißt z.B.: „Schwierig, aber zu schaffen!“ Probieren Sie bitte folgendes: Erinnern Sie sich bitte an ein persönliches Erfolgserlebnis aus Beruf, Familie, Freizeit oder Hobby; z.B. ein erfolgreiches Projekt, eine sportliche Leistung, die Geburt des ersten Kindes. Nehmen Sie was Ihnen gerade einfällt. Was waren Details in dieser Situation?

Fotos: © Gettyimages

Fragen Sie sich: „Was genau war das Glücksgefühl?“ Gefühle brauchen etwas Zeit. Bitte spüren und genießen Sie dieses Gefühl erneut, schwelgen Sie darin. Jetzt fragen Sie sich: „Was habe ich getan, dass es dazu kam? Was war mein Beitrag?“ Vermerken Sie die Antworten! (Folgende Antworten sind erlaubt, wie: „Es war Glück. Es waren die Anderen.“) Fragen Sie nun: „Welche Talente zeigen sich hier?“ Ist es Ihr Mut, Ihre Fähigkeit sich einzulassen, Können, gutes Zuhören, empfindsam sein, Ihre Ausdauer? Was auch immer es ist, stehen Sie zu Ihren Talenten. Ich frage Sie: Was wäre, wenn Sie noch mehr Talente entdecken würden und in Zukunft bewusst nutzen könnten? Erfolge und Glücksgefühle speichern Talente. Sie gehören zu den Sehenswürdigkeiten Ihrer Reise zur eigenen Größe. Wenn Ihr Weg anfänglich etwas holprig ist, dann weil er ungewohnt ist, bleiben Sie mutig, bleiben Sie dran, schnell werden Sie an Erfahrung, Mut und Vertrauen hinzugewinnen.

**Es ist nicht unser Versagen,** es ist unser Gelingen, vor dem wir Angst haben. Es sind nicht unsere Schwächen, es ist unsere Größe, vor der wir Angst haben. Das ist die Wahrheit, die es gilt zu entdecken. Auch Anfangsschwierigkeiten sind erlaubt. Die Angst stirbt mit der Entdeckung der eigenen Größe. Vielleicht machen Sie sich auf den Reise, Ihre Größe zu entdecken und die Zweifel hinter sich zu lassen. Eine Reise für jeden Tag und viele Gelegenheiten. Gute Reise! Ihr Wilfried Reiter.

## Praxis

### Tipps für Ihre Entdeckungsreise zur eigenen Größe DIE ENTSCHEIDUNG LIEGT BEI IHNEN!

Diese Tipps verschönern Ihre Reise zur eigenen Größe. Machen Sie sich einen kleinen Notizzettel für Ihre Geldbörse:

- 1. Sagen Sie Ja!** (Es beginnt mit dieser Entscheidung!) Von jetzt an wählen Sie einen Weg, der Sie wachsen lässt, d.h.: „Ich entscheide mich dafür, meine eigene Größe zu entdecken!“
- 2. Bescheidenheit ist eine Zier, besser geht es ohne ihr!** (Sagt schon der Volksmund. Schmücken Sie sich mit Ihrer Bescheidenheit und achten Sie darauf, dass Sie Anerkennung und Kompliment annehmen. Ein Danke genügt!)
- 3. Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott!** (Sobald Sie sich auf den Weg machen, begegnet Ihnen überall Unterstützung!)

#### Kleine Übungen für jeden Tag:

- 4. Beginne den Tag mit einem Lächeln zu Dir selbst.** (Selbstliebe beginnt mit dem Lächeln!)
- 5. Überlege Dir Etwas wofür Du dankbar bist.** (Dankbarkeit ist eine Wunderdroge.)
- 6. Wähle täglich:** „Etwas, worauf Ich heute ein Talent verwenden möchte!“ (Wählen macht frei!)
- 3. Beschließe den Tag mit der Frage:** „Was war gut an diesem Tag?“ (Aufmerksamkeit für das Stärkende!)