

Authentizität > Selbstsicherheit

Warum versuchen wir möglichst positiv, selbstsicher zu erscheinen? Wer sagt, was positiv ist und was negativ? In welcher Situation ist das eine Verhalten gut, das andere schlecht? Ich bevorzuge den Ausdruck **authentisches Auftreten**. Authentisch sind wir, wenn wir echt, glaubwürdig und zuverlässig sind. Und dazu gehören alle Aspekte die einen Menschen ausmachen. Authentisch hat etwas mit dem Selbst zu tun (griech: autós= selbst, eigen). *Da jeder Mensch einzigartig ist, kann es keinen Vergleich mit anderen Menschen geben, denn mit welchen Kriterien vergleichen Sie Einzigartigkeit?*

Bekommen Sie eine Rückmeldung, dass Ihr Verhalten oder Auftreten "negativ" war, dann können Sie *in dieser Aussage auch immer eine Ich-Botschaft des Sprechenden erkennen. Seine Wertesysteme, seine Urteile kommen zum Ausdruck und werden auf Sie projiziert*. Wenn Sie auf Grund dieser Wertung jedoch betroffen sind, haben Sie hier einen wunden Punkt. Den sollten Sie sich einmal näher betrachten um ihn zu heilen. Denn: nur eine wunde Stelle schmerzt; gesunde, akzeptierte und integrierte Aspekte lassen uns gelassen sein.

Ausstrahlung IST. Es gibt keine Wertung in "richtig" oder "falsch", sondern Ursache, Wirkung und Konsequenz. Ausstrahlung ist das Gesamtbild eines Menschen und geht über Körpersprache, Sprache, Kleidung etc. noch hinaus. Hier werden auch energetische, feinstoffliche Bereiche mit einbezogen, eben Aus(sen)Strahlung.



WIE TRETEN SIE AUF?

Wörtlich genommen ist Auftreten der Punkt, an dem der Fuss auf den Boden tritt. Da gibt es "Leisetreter" oder "Polterer", die man schon draussen auf dem Flur hört oder gar nicht.

Angemessenes und damit sicheres Auftreten bedeutet: ich finde Halt auf dem Boden im Aussen und im Inneren. Dabei sind wir alle stetig in Veränderung und

im Wandel. Je nach Gedanken, daraus resultierenden Gefühlen und Handlungen. Um hier meiner Selbst bewusst (=Selbstbewusstsein!) und damit sicher zu werden, *empfiehlt es sich, die eigenen Gedanken genau zu beobachten und bewusst zu machen:*

Denken Sie vor einer Situation, dass Sie diese aus angenommenen Gründen nicht meistern werden, wird Ihr Körper dies entsprechend umsetzen und Ihr Auftritt wird wackelig, unsicher. Inneren Halt suchend, machen Sie kleinere Schritte, die dann aussen Halt und Sicherheit geben (sollen). Dagegen können mir Gedanken, die mich stärken auch mein äusseres Erscheinen stark machen.

Wenn wir etwas verbergen wollen, was uns im Inneren bewegt, dann bewegt sich eben mein Körper mit dieser Information. *Je mehr wir unser gesamtes Selbst zum Ausdruck bringen, statt Teile zu unterdrücken oder zu verbergen, umso authentischer wird dieses Selbst ausstrahlen.*

Das Selbst liegt jedoch verborgen unter der Fülle der Konditionierungen und Glaubenssätze. Diese werden uns sozusagen in die Wiege gelegt = anerzogen. Um uns davon zu befreien und zu dem zu werden, was wir bereits sind (Selbst), kann die Körpersprache eine Fülle von Hinweisen geben. Viele Blockaden (Glaubenssätze) und Zurückhaltungen (Konditionierungen) finden wir sowohl auf der gedanklichen wie auf der zugehörigen körperlichen Ebene (als Ausdrucksebene) wieder.

Selbstbewusstsein und Ausstrahlung durch optische Veränderungen?

Die Form bestimmt die Information! Oder: in einen runden Krug kann ich kein eckiges Wasser füllen. Ändert ein Mensch sein Äusseres, erhält er von Aussen, auch durch den eigenen Blick in den Spiegel, andere Reaktionen. Diese führen dann zu entsprechenden inneren Aktionen = Denken.

Denken Sie "Ich bin unattraktiv" dann wird auch der Griff zu entsprechenden äusseren Mitteln sein. Eine neue Frisur, ein Make-up oder ein neuer Kleidungsstil wird beim Blick in den Spiegel erzählen: "Du siehst prima aus". Allein diese Gedanken mit einiger Wiederholung und Bestätigung von Aussen (Rückkopplung) lassen Form und Information gleich werden: Ihr Oberkörper richtet sich auf, der Gang erhält Elastizität, ein Lächeln umspielt Ihre Lippen. Das Motto lautet: Wie innen so aussen, wie aussen so innen!

Nur vor Übertreibungen sei gewarnt! Denn ist die angestrebte Form zu weit von der derzeitigen entfernt, kann die Erfüllung nur schwer mithalten. Die Mitwelt wird die Maskerade aufdecken, bevor die Information innen und aussen ausgeglichen ist. Daher lieber in kleinen Schritten im Aussen und Innen die Verbesserungen umsetzen.