

## Fachtagung

„Meine eigenen Wünsche sind mir wichtig“

Ort: Schönstatt/Memhölz

Termin: 21.-23.06.2024

### Meine Eigenen Wünsche sind mir wichtig

**Die eigenen Wünsche durchsetzen** fällt vielen Menschen schwer. Zu groß ist die Angst vor Ablehnung oder negativem Feedback. Jedoch: **Ohne deine eigenen Wünsche bist du orientierungslos und abhängig von anderen Menschen.**

Die Überschrift mag egoistisch und selbstgefällig klingen, doch sie ist alles andere als das! Jeder Mensch auf dieser Welt hat das Recht, sein Leben wichtiger zu nehmen, als die der anderen. Es ist ein natürlicher Egoismus, auf den jeder ein Recht hat.

Wenn ich sage: Meine Wünsche sind wichtiger, als die der anderen, dann meine ich, dass meine Wünsche **für mich**, wichtiger als die der anderen sind. Im Gegenzug respektiere ich das Recht der anderen, ihre Wünsche wichtiger zu nehmen, als meine.

**Kein Mensch ist auf dieser Welt, um die Bedürfnisse und Wünsche anderer zu befriedigen.**

Die eigenen Wünsche durchsetzen setzt zunächst einmal sehr viel Mut voraus.

“Wenn ich meine Wünsche zur Sprache bringe, könnten die anderen mich nicht mögen, mich nicht wollen – ich auf Ablehnung stoßen“.

Du willst vielleicht jeder Konfrontation aus dem Weg gehen und “betrügst“ dafür deine Persönlichkeit. Dir ist es wichtiger dazuzugehören, als deine eigenen Wünsche zu respektieren und durchzusetzen. Diese Gedankengänge sind nachvollziehbar, aber das ändert nichts an der Tatsache, dass sie zu kurz gedacht sind:

Kurzfristig magst du vielleicht Erfolg haben und dein Gegenüber kann dir vielleicht ein Kompliment machen, wie großzügig du bist. Doch auf lange Sicht, hast du deine Angst davor, dass dein Gegenüber dich ablehnt verfestigt, du hast dich abhängiger von ihm gemacht und durch den Verlust deines Selbstwertgefühls und deiner Selbstachtung einen sehr hohen Preis bezahlt.

Die Fachtagung erarbeitet wieder drei Stationen für die Freundeskreis- und Gruppenbegleitertagung im Oktober die sich explizit mit Strategien zum individuellen Ausdrücken und Durchsetzen der eigenen Wünsche und Bedürfnisse.

Es bedeutet authentisch zu leben; d.h.:

- sich nicht zu verstellen, um anderen zu gefallen.
- sich offen und ehrlich so zu geben, wie man ist.
- alle Masken abzusetzen und der Welt sein wahres Gesicht zu zeigen.

Dahingegen lebst du un-authentisch, wenn:

- du den Meinungen anderer zustimmst, nur um akzeptiert zu werden
- wenn du deine Gefühle nicht ausdrückst, weil du Angst davor hast, was andere über dich denken könnten
- wenn du lachst, obwohl dir zum Weinen zumute ist
- wenn du zu viel Zeit mit Leuten verbringst die du nicht magst
- wenn du ja sagst, obwohl du nein sagen möchtest

Authentisch leben bedeutet, du drückst deine Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche offen aus, unabhängig davon, was die anderen sagen könnten. Dir ist deine innere Wahrheit wichtiger, als das, was die anderen denken oder tun könnten.

**Sich verstellen verursacht Angst vor Ablehnung – Authentisch leben nimmt dir diese Angst.**