



Bist du dir deiner Masken bewusst? **Offenheit und Transparenz leben**

Wir wissen aus den vorherigen Kapiteln und Modulen: Unsere Masken haben meistens eine lebenslange Geschichte und beginnen mit Verletzungen in unserer Kindheit. Das kann ein Abgelehnt- oder Abgewertet-werden sein, aber auch ein Idealisiert-werden. In beiden Fällen lernen wir „So wie ich bin, bin ich nicht gut (genug)!“.

Wir beginnen uns so zu geben, wie wir glauben, dass es erwartet wird, denn wir wollen Zuwendung und Wertschätzung. Wir haben uns in unserer Entwicklung abhängig davon gemacht. Also werden wir angepasst oder leistungsstark, immer fröhlich oder besonders lieb, still oder dominant – je nach dem, was wir für wirkungsvoll halten. Die Sehnsucht anerkannt zu werden bleibt auch als erwachsene Person bestehen und die Verhaltensmuster zementieren sich ein. Die echte Persönlichkeit wird von der immer dicker werdenden Maske verdeckt.

Unsere Gesellschaft ist heute zu einem großen Teil im Außen orientiert - das heißt, viele Menschen stimmen sich nicht mit sich selbst und ihrem Inneren ab, sondern orientieren sich nach außen. Dabei geht es häufig um das Aussehen, den Erfolg, die Leistung oder den eigenen Lebensstil und den Umgang mit uns selbst.

Wir schütten uns damit also zu und maskieren all das, was uns einzigartig und individuell macht, weil es auf den ersten Blick leicht(er) erscheint. Je länger und intensiver wir uns nach außen orientieren und danach leben, umso mehr verlieren wir aber auch das Gefühl für uns selbst und umso mehr brauchen wir diese Außenorientierung.

Zeit, aus diesem Kreislauf auszusteigen. Zeit, die Masken abzulegen.



Masken abzulegen erfordert Mut.

Kennst du deine Masken? Und wenn ja, wie viele hast du (noch)? Was steckt hinter deiner Maske? Traust du dich jetzt sie abzulegen?

Das Tragen verschiedener Masken und das Vorgeben, jemand zu sein, der wir nicht sind, kostet Kraft und entzieht uns Energie und verhindert damit automatisch unsere wahre Lebendigkeit und Wahrhaftigkeit.

Es ist an der Zeit, diese trüben Schichten und Masken abzulegen, die Unordnung in unserem Leben zu klären und uns wieder mit uns selbst und dem wahren Wesen zu verbinden.

Frage dich selbst: Gibt es Bereiche in meinem Leben, die ich maskiere?

Nimm den Einfluss von außen ab jetzt bewusst wahr und spüre was es mit dir macht.

- Sind es Begegnungen mit Menschen, die Reaktionen und Verhaltensweisen im Autopiloten bei dir hervorrufen?
- Ist es der Konsum bestimmter Medien, die dich von deinen eigentlichen Themen im Inneren ablenken?
- Ist es eine Reaktion/ein Bewerten/ein Kommentieren von außen, was dich davon abhält, du selbst zu sein?

Dann schau ab jetzt genauer hin!

- **Welche Maske habe ich hier auf?**
- **Welchen Wert gebe ich dieser Maske?**
- **Welche Körpersignale nehme ich dabei wahr?**
- **Welche Emotionen spüre ich?**

Entscheide dich bewusst für das Ablegen deiner Masken und entdecke mehr und mehr deine innere Kraft, dein Leuchten und authentisches Sein.

