



## Ich bin ich

---

Viele Denk- und Verhaltensweisen übernehmen wir ganz unbewusst aus der Kindheit von den Eltern. Das ist ganz normal und wichtig. Zum Prozess des Erwachsenwerdens, zur Individualisierung gehört jedoch das Differenzieren: Wer bin **ich**? Was ist **mir** persönlich wichtig, **anders** als meinen Eltern? Was habe ich von ihnen übernommen? Im Vergleichen mit ihren Ansichten, ihrem Handeln und ihrem Selbstvertrauen, das sie ausstrahlen, nehmen wir sie mehr oder weniger bewusst als Referenz, wie man es machen kann. Unsere Eltern sind die ersten Vorbilder, wie eine Persönlichkeit sein kann. Sie können ein positives Vorbild sein, das wir bewundern und so sein wollen wie sie, oder eben auch ein negatives Vorbild werden, das uns zeigt, wie ich **nicht** sein will.

Das Negativbeispiel hilft uns, wie wir **nicht** sein wollen. Das wird uns sehr schnell klar, schon in der Pubertät oder gar früher. Aber wenn wir **gegen** etwas kämpfen, schenken wir dem unsere Energie. Und weil das universelle Gesetz lautet „die Energie folgt der Aufmerksamkeit“, bekommt das Negative noch mehr Kraft! Deshalb dürfen wir einem **Negativbeispiel** nur kurz **Merci!** sagen für das, was es uns bewusstmacht hat und somit loslassen in Dankbarkeit. Dann unverzüglich überlegen: Was will ich daraus lernen? Wie will ich positiv, konstruktiv agieren, es besser machen? Damit lösen wir uns vom Negativen, klären und stärken unsere eigene „Ich-Kraft“ ins Positive.

Ein **übermässig positives Vorbild** kann aber genauso die eigene „Ich-Kraft“ überstrahlen, sodass unser eigenes Ich im Schatten bleibt. Wir erwarten von uns (natürlich unbewusst), dass wir es ihnen gleichtun oder gar besser machen. Wir sind gestresst, wenn wir es nicht schaffen, dieser selbstauferlegten Erwartung gerecht zu werden. Dann ist die „Ich-Kraft“ gering und die Fremdenergie des überstarken Vorbildes dominiert. Wenn wir zu wenig uns selber sind, sondern in einer zu engen, undifferenzierten Beziehung zu Vorbildern stehen, so agieren wir in dieser Fremdenergie und reagieren wie sie. Das Gefühl, fremdbestimmt zu sein ist dann die logische Folge davon.

→ Es gibt in der Kinesiologie eine hilfreiche Verankerung, um das Selbstbewusstsein, seine „Ich-Kraft“ zu klären und sich zu stärken:

**„Ich bin ich, ... (mein Name). Ich bin gut! Ich denke und mache es auf meine Art, wann und wie es für mich stimmt. Ich mache es in meinem Rhythmus.“**

Wiederholend laut sagen, sich dabei die Stirne halten und diese „Ich-bin-ich“-Aussage dort einklopfen und speichern, wo man sie von nun an spüren möchte, zum Beispiel im Herzbereich oder um den Nabel.

Nach dieser Klarstellung kann ich die „Ich-bin-ich“-Aussage jederzeit dort abrufen, wo ich sie eingeklopft und so gespeichert habe. Als Erinnerung, still und von anderen unbemerkt, berühre ich diskret diesen Ankerpunkt und bin ganz mich selbst.

„Wer einmal sich selbst gefunden hat, der kann nichts auf der Welt mehr verlieren.“

Stefan Zweig