



(<https://magazin.youbeee.com>)

Spieglein, Spieglein an der Wand...

Von [Irene Fellner](#)

(<https://magazin.youbeee.com/author/irene-fellner/>)

am 30. Dezember 2015 in [Body.Mind.Soul](#)

(<https://magazin.youbeee.com/category/themen/body-mind-soul/>)



Gemütliche Lesezeit ca. 9 Minuten.

... Wer ist die Frau in meinem Gewand?

Fragst du dich vielleicht manchmal, wer du eigentlich bist? Wer die Frau hinter den Rollen und Masken WIRKLICH ist. Hast du schon erlebt, dass du keine Antwort weißt, wenn dich jemand fragt, was du noch für Wünsche und Sehnsüchte in deinem Leben hast? Zugleich aber das Gefühl hast, nur mehr zu funktionieren und nicht mehr zu LEBEN? Wenn du das kennst und ändern möchtest, dann lies hier weiter.

Youbeee Expertenbeitrag

Fragen über Fragen und keine Antworten

Erst einmal ein paar weitere „Lieblingsfragen“ aus der Kategorie: „Antwort derzeit leider nicht möglich“. Lass uns mal sehen, wie es dir mit diesen Fragen geht:

- Was ist dir WIRKLICH wichtig?
- Was kannst du WIRKLICH gut?

- Was passt WIRKLICH zu dir?
- Was ist WIRKLICH deine Berufung?
- Womit kannst du WIRKLICH einen sinnvollen Beitrag im Leben leisten?“
- Wie kannst du das, was du WIRKLICH bist ausdrücken und in die Welt bringen?

Und hast du Antworten für dich gefunden? Ja ich weiß, solche Fragen sind gemein ;). Ich meine nämlich nicht eine schnell dahingesagte Antwort, mit der du lästige Fragesteller wie mich, erst einmal ruhig stellst. Nein, ich meine ehrliche Antworten, die aus deiner Tiefe

(<https://magazin.youbeeee.com/themen/traeume-verwirklichen/4-schritte-die-dir-helfen-deine-aengste-zu-ueberwinden/>) kommen und widerspiegeln, wer du im Kern deines Wesens bist. Ich meine Antworten, die ein Strahlen auf dein Gesicht zaubern und Glanz in deine Augen bringen.

Oft merkst du lange nicht, dass du auf die essentiellen Fragen deines Lebens in Wahrheit keine Antwort weißt. Wenn sich diese Fragen aber erst einmal einstellen, dann wollen sie auch beantwortet werden! Wahrscheinlich geht es dir aber wie den meisten anderen Frauen in dieser Situation auch und du hast erst mal keine Ahnung, wie du dir diese Fragen, in denen es um etwas ganz Substantielles in deinem Wesen geht, beantworten sollst.

Die Antworten ruhen gut versperrt in deinem Herzen

Die Antwort auf diese Frage zu finden, geht auch nicht so schnell. Da kannst du dich nicht einfach eine Stunde hinsetzen und ein bisschen darüber nachdenken. Es reicht nicht +/- Listen zu schreiben und dir „den Kopf über deine Situation zu zerbrechen“. Die Antworten auf diese Fragen findest du nämlich nicht in deinem Kopf.

Nein – **du findest sie in deinem Herzen** und um die Antworten des Herzens

(<https://magazin.youbeeee.com/themen/traeume-verwirklichen/percy-shakti-johannsen-die-liebe-ist-der-schluessel/>) zu hören, braucht es (meistens) sehr viel mehr.

Du musst viel tiefer gehen und wieder lernen die leise Stimme deiner Seele zu hören. Es braucht Zeit, Ruhe, Geduld, ein geschütztes Umfeld, Gleichgesinnte mit denen du dich austauschen kannst und eine sichere Führung, die dich dabei anleitet, einen Zugang zu jenen Teilen tief in deinem Inneren zu finden, die du vielleicht schon sehr lange nicht mehr besucht hast.

Beschäftige dich mit deiner Identität. Wer bist du heute wirklich?

Mit dir in Kontakt zu kommen, ist so wichtig, da deine wesentlichste Aufgabe darin besteht, dich mit deiner Identität (<https://magazin.youbeeee.com/themen/inspiriert-arbeiten/wozu-bin-ich-hier-auf-der-welt/>) zu beschäftigen. Das geht aber natürlich nur, wenn du wieder einen guten Kontakt zu deinem Inneren bekommst.

Immer dann, wenn der **Begriff Identität** verwendet wird, ist der Kern oder der vermutete Kern deiner Persönlichkeit gemeint. Deine Identität ist im weitesten Sinne die Summe der wesentlichsten Merkmale, die du über die Zeit und die Veränderungen deines Lebens als weitgehend gleich bleibend in dir erlebst und mit denen du auch für andere gleich bleibst. Wenn sich aber so essentielle Fragen, wie die oben erwähnten stellen, dann kannst du davon ausgehen, **dass sich einige dieser „Konstanten“ unbemerkt verändert haben** und mit diesen Veränderungen in dir, solltest du dich beschäftigen.

Unsere Identität ist zwar im Großen und Ganzen gleichbleibend, aber wenn sie sich verändert, dann in großen Sprüngen und du befindest dich wahrscheinlich gerade mitten in einem solchen Sprung. Werde dir also über deine heutige Identität klar.

Ich habe **drei ganz wichtige Faktoren kennen gelernt, die deine Identität bestimmt** und die möchte ich dir gerne mitgeben, wenn du dich auf den Weg machst, deine Fragen zu beantworten:

- **Deine Werte:** Was ist dir im Leben wichtig und wertvoll? Das ist die Frage, die im Zentrum steht. Aber Achtung! Werte können sich ändern! Hast du heute immer noch dieselben Werte

(<https://magazin.youbeee.com/serien/buchbesprechungen/leben-mit-sinn/>), wie als junger Mensch? Oft übernehmen wir auch unbewusst Werte aus unserer Familie oder unserem Umfeld, die eigentlich gar nicht zu uns passen.

Überprüfe, ob das auch auf dich zutrifft.

TIPP: Schreibe über einen Zeitraum von mindestens einer Woche, eine Liste mit allem was dir wichtig und wertvoll ist. Dann setze dich in einer ruhigen Stunde mit dieser Liste hin und fühle ob diese Werte heute noch für dich zählen und welche Priorität sie in deinem Leben haben. Vielleicht geht es dir wie mir und du entdeckst, dass sich deine Werte langsam geändert haben....

- **Deine Fähigkeiten:** Wir alle kommen mit ein paar ganz besonderen Fähigkeiten (<https://magazin.youbeee.com/themen/inspiriert-arbeiten/den-eigenen-akku-wieder-aufladen-in-5-schritte-zur-ich-ressource/>) auf die Welt, die uns ein Leben lang begleiten. Auf diese Fähigkeiten können wir uns immer verlassen, zu ihnen nehmen wir auch immer dann Zuflucht, wenn es in unserem Leben schwieriger wird. Ich z.B. kann in klaren Strukturen denken, ordnen, analysieren, mich klar ausdrücken und Zusammenhänge erkennen. Außerdem kann ich sehr gut zuhören, Stimmungen wie ein Hochfrequenzradargerät wahrnehmen und erkennen, wie sich Menschen fühlen. Und, du? **Weißt du was deine ganz besonderen Fähigkeiten sind?** Finde sie und baue auf ihnen deinen neuen Weg auf, welcher langfristig zu dir passt.

- **Deine Charakterstärken:** Neben deinem Set an ganz besonderen Fähigkeiten hast du auch eine Fülle, ganz wundervoller Charakterstärken mitbekommen, für die dich dein Umfeld wahrscheinlich ganz besonders liebt und schätzt. Freundlichkeit, Humor, Mitgefühl, Hilfsbereitschaft, sind nur ein paar mögliche Charakterstärken, die mir da gleich einfallen. Meistens haben wir jedoch nur ein sehr begrenztes Bewusstsein über unsere Charakterstärken. Solltest du als Kind öfter Sätze gehört haben wie z.B.: „Selbstlob stinkt!“, dann hast du vielleicht irgendwann einmal aufgehört, dich an dem zu freuen, was dich so ganz besonders auszeichnet. Aber ebenso wie deine ganz besonderen Fähigkeiten, solltest du auch deine großen Charakterstärken zur **Basis deines neuen Weges** machen. Hier ein **Tipp** von mir: Frage einmal deine Freunde und deine Familie, was sie ganz besonders an dir schätzen. Ich weiß, dass braucht ein bisschen Überwindung und Mut! Aber nicht nur, dass du dabei viel über dich lernst

kannst, kann dir eine solche Frage auch die
Türe zu ein paar sehr schönen Gesprächen
öffnen, die dein „Herz zum Singen“ bringen!

Auch du kannst deine Lebensfragen beantworten!

Aber vielleicht brauchst du dabei
Unterstützung? Die Beschäftigung mit
deiner eigenen Identität, das Erkennen
deines höchst individuellen Weges und
die Frage, wie du diesen Weg umsetz-
ten kannst, ist nämlich genau der Inhalt
des Frauenjahrs. Wenn es dir also
schwer fällt, dir zuhause und alleine all
diese Fragen zu stellen, oder wenn du
nicht weißt, was du mit den Ergebnis-
sen deiner Fragen anfangen sollst,
dann ist das Frauenjahr vielleicht die
perfekte Möglichkeit für dich. Hier hast
du Zeit und Raum für dich, findest Un-
terstützung und Austausch mit Gleich-
gesinnten und wirst zielsicher durch ei-
nen Prozess geführt, an dessen Ende
du klare Antworten auf deine Lebens-
fragen haben wirst und auch weißt, wie
du diese Antworten in dein weiteres
Leben integrieren kannst.

— Seminare mit Irene Fellner auf Youbeeee.com —

Neuorientierung und Beziehungen – für Frauen

(<http://www.youbeeee.com/Angebot/neuorientierung+und+beziehungen+-+fur+frauen-ABUH44321/26.02.2016-28.02.2016/1423>).

————— **Titelbild** —————

„The Woman and the Mirror“

(<https://www.flickr.com/photos/132432745@N05/17156031114/in/photolist-s929kU-dYVMwf-AW8fnc-7FiNE6-g4gc8s-dXub8V-e2hJGK-ovmyLA-bD8T-nDFhXM-fusRZS-fusS1N-ChvPq1-fudxNF-fafFWQ-vQjxk-vFm6k3-yeqN9e-9S5zpa-boDiHx-y7mBwy-Ajb7S6-kK5L9M-bunqYf-mzpvkT-6b2kVU-cCYAdQ-mZxbJB-mxqiU-gUuxTN-4iVLNL-jNFeii-ypCZDh-cCYE1d-urPKK7-zLBEfy-b4CoUa-AxA77Y-6jmT3a-7FRgr2-9jFU6e-dYCYg3-eZnpJD-qwWziY-xaQXdR-rn7PmS-3mjB4F-5zhHKg-Kx8x6-aShMZ8>). © **MDIrwin99**