

5.2 JENSEITS DER MASKEN

Die Kraft, man selbst zu sein



Willst du unglücklich sein, dann lebe das Leben der Anderen

Du hast bereits von dem Glücks-Pionier-Forscher Michael Fordyce und seinen **14 Grundsätzen des Glücks** gehört.

In seinem 11. Glücksgrundsatz beschreibt er, was die Grundlage ist, um positive Beziehungen, anhaltend zu führen. „**Sei du selbst**“ in sozialen Situationen lautet dieser förderliche Grundsatz.

Glückliche Menschen sind auch in sozialen Situationen, so wie sie sind, nämlich authentisch.



Buchtip: Du musst nicht von allen gemocht werden: Vom Mut, sich nicht zu verbiegen | von den Autoren Ichiro Kishimi, Fumitake Koga

Je facettenreicher ein Mensch ist, also eine vielschichtige Persönlichkeit hat, je herausfordernder ist es authentisch zu sein. Diese Menschen dürfen nochmal mehr darauf achten und vielleicht sein Gegenüber mitnehmen.

Die folgenden 5 Punkte nennt er als Unterstützung, man selbst zu sein:

Menschen unterscheiden sich, das ist ganz natürlich und auch gut so deswegen wird dich nicht jeder mögen, wie sollte das auch gehen, wenn jeder Mensch andere Interessen, Erfahrungen und Meinungen hat

das liegt aber nicht an dir, es heißt nicht, dass etwas mit dir nicht stimmt.

Das Zusammenspiel passt nicht

Wir wollen akzeptiert werden und Im Leben suchen wir Menschen, die uns so mögen, wie wir sind

deshalb lasse dich finden

und das klappt am besten, wenn ich, ich selbst bin. Ihr werdet euch gegenseitig anziehen, damit ist der Grundstein für dauerhafte Beziehungen gelegt.



FAZIT

Sei du selbst, dann führst du bessere Beziehungen



