



Selbstverlust

Petra Kuhn

Selbstverlust

Warum viele Menschen sich selbst langsam aus den Augen verlieren

Ein Ebook von Petra Kuhn

Es gibt Menschen, die mitten im Leben stehen und sich trotzdem innerlich verloren fühlen.

Sie funktionieren.

Sie arbeiten.

Sie kümmern sich.

Sie tragen Verantwortung.

Und trotzdem gibt es in ihnen oft diesen stillen Satz:

„Irgendetwas stimmt mit mir nicht.“

Viele sprechen ihn nie laut aus.

Aber sie fühlen ihn.

Wenn sie sich wieder einmal zu viele Gedanken machen.

Wenn sie sich nach einem Gespräch tagelang hinterfragen.

Wenn sie Angst haben, jemanden zu enttäuschen.

Wenn sie sich anpassen, obwohl sie innerlich längst Nein fühlen.

Wenn sie sich vergleichen und sich dabei immer kleiner fühlen.

Viele Menschen wirken nach außen ruhig.

Doch innerlich kämpfen sie jeden Tag gegen sich selbst.

Selbstbewusstsein geht selten plötzlich verloren

Menschen verlieren sich meistens nicht an einem einzigen Tag.
Sie verlieren sich langsam.

In tausend kleinen Momenten.

Wenn sie lernen, dass ihre Gefühle zu viel sind.

Wenn sie merken, dass sie nur Aufmerksamkeit bekommen,
wenn sie funktionieren.

Wenn sie Angst entwickeln, abgelehnt zu werden.

Wenn sie beginnen, sich selbst zurückzunehmen, um geliebt zu werden.

Viele Menschen haben früh gelernt:

„So wie ich wirklich bin, bin ich nicht richtig.“

Und genau dort beginnen Selbstzweifel oft zu wachsen.

Nicht, weil Menschen schwach sind.

Sondern weil sie gelernt haben, sich selbst immer weniger zu vertrauen.

Viele Menschen mit geringem Selbstbewusstsein wirken nach außen stark

Das ist eines der Dinge, die kaum jemand sieht.

Viele Menschen mit tiefen Selbstzweifeln wirken freundlich,
angepasst, leistungsfähig oder besonders verständnisvoll.

Sie sind oft diejenigen:

- die für andere da sind
- die Streit vermeiden

- die viel nachdenken
- die sich selbst zurücknehmen
- die funktionieren, obwohl sie erschöpft sind

Doch innerlich fühlen sich viele von ihnen unsicher.

Sie hinterfragen sich ständig.

Sie haben Angst, nicht zu genügen.

Sie brauchen Bestätigung.

Sie vergleichen sich mit anderen.

Und oft wissen sie irgendwann gar nicht mehr:

Wer bin ich eigentlich, wenn ich mich nicht anpasse?

Wie Menschen beginnen, sich selbst zu verlassen

Viele Menschen merken gar nicht, wie oft sie sich selbst im Alltag verlassen.

Zum Beispiel:

Wenn sie Ja sagen, obwohl sie Nein fühlen.

Wenn sie sich entschuldigen, obwohl sie nichts falsch gemacht haben.

Wenn sie vor einer Nachricht lange überlegen, weil sie Angst haben, falsch verstanden zu werden.

Wenn sie sich stundenlang Gedanken machen, ob sie „zu viel“ waren.

Wenn sie die Bedürfnisse anderer sofort spüren, aber ihre eigenen kaum noch wahrnehmen.

Wenn sie funktionieren, obwohl sie innerlich längst erschöpft sind.

All diese kleinen Momente wirken oft harmlos.

Doch mit der Zeit entfernen sich Menschen dadurch immer weiter von sich selbst.

Das Nervensystem lernt Unsicherheit

Menschen entwickeln Selbstvertrauen dort, wo sie sich sicher fühlen.

Wenn ein Mensch jedoch über lange Zeit Angst hat:

- nicht gut genug zu sein
- abgelehnt zu werden
- verlassen zu werden
- falsch zu sein
- anderen zur Last zu fallen

bleibt das Nervensystem oft dauerhaft angespannt.

Viele leben dann in ständiger innerer Wachsamkeit.

Sie beobachten sich selbst.

Sie kontrollieren sich.

Sie denken zu viel nach.

Sie versuchen, keine Fehler zu machen.

Ruhe fühlt sich dann oft fremd an.

Wie sich geringes Selbstbewusstsein im Leben zeigt

Geringes Selbstbewusstsein zeigt sich oft nicht laut.

Es zeigt sich leise.

In Entscheidungen, die Menschen nicht treffen.

In Grenzen, die sie nicht setzen.

In Beziehungen, in denen sie sich selbst verlieren.

In Gedanken, die niemals aufhören.

Viele:

- machen ihren Wert abhängig von Bestätigung
- fühlen sich schnell schuldig
- nehmen Kritik tief persönlich
- vergleichen sich ständig
- haben Angst, nicht zu genügen
- stellen ihre eigenen Bedürfnisse hinten an
- zweifeln an ihren Entscheidungen
- trauen ihrem eigenen Gefühl nicht mehr

Und oft entsteht daraus ein Leben, das nach außen funktioniert.

Aber sich innerlich nicht mehr wirklich nach dem eigenen Leben anfühlt.

Selbstzweifel erschöpfen Menschen

Viele Menschen verstehen nicht, wie viel Kraft Selbstzweifel kosten.

Ständig denken.

Ständig analysieren.

Ständig sich selbst hinterfragen.

Ständig versuchen, alles richtig zu machen.

Das Nervensystem kommt dabei kaum noch zur Ruhe.

Viele fühlen sich deshalb irgendwann:

- leer

- innerlich angespannt
- erschöpft
- emotional taub
- traurig
- gereizt

Und manche tragen tief in sich einen Gedanken, den kaum jemand sieht:

„Ich habe mich selbst verloren.“

Das hat nichts mit Schwäche zu tun

Menschen verlieren ihr Selbstbewusstsein oft nicht, weil sie schwach sind.

Sondern weil sie über lange Zeit versucht haben, irgendwie sicher zu bleiben.

Anpassung war oft Schutz.

Still sein war Schutz.

Sich zurücknehmen war Schutz.

Stark sein war Schutz.

Viele dieser Muster haben Menschen einmal geholfen.

Doch irgendwann beginnen genau diese Schutzmechanismen, sie von sich selbst zu entfernen.

Selbstbewusstsein entsteht nicht durch Härte

Oft glauben Menschen, sie müssten stärker werden, um sich endlich sicher zu fühlen.

Doch echter innerer Halt entsteht selten durch Druck.

Menschen verändern sich oft viel tiefer, wenn sie beginnen:

- sich selbst wieder zuzuhören
- ihren Gefühlen zu vertrauen
- Grenzen ernst zu nehmen
- sich innerlich nicht mehr ständig abzuwerten
- wieder Verbindung zu sich selbst aufzubauen

Dann verändert sich oft auch das Selbstbewusstsein.

Nicht plötzlich.

Nicht perfekt.

Aber spürbar.

Sie beginnen:

- ruhiger zu werden
- klarer zu fühlen
- sich selbst mehr zu vertrauen
- sich weniger anzupassen
- sich innerlich sicherer zu fühlen

Und viele spüren irgendwann etwas, das sie lange vermisst haben:

Das Gefühl, wieder mehr sie selbst zu sein.

Du musst nicht jemand anderes werden

Es geht nicht darum, perfekt zu werden.

Es geht nicht darum, nie wieder Angst oder Zweifel zu haben.

Und es geht auch nicht darum, jemand Neues zu werden.

Oft beginnt Veränderung genau dort, wo Menschen aufhören,
dauerhaft gegen sich selbst zu kämpfen.

Wo sie beginnen, sich selbst wieder zuzuhören.

Sich selbst wieder ernst zu nehmen.

Und sich selbst nicht länger zu verlassen.

Denn auch wenn Menschen sich selbst verlieren können:

Etwas in ihnen bleibt oft trotzdem erhalten.

Etwas, das wieder lebendig werden möchte.

Etwas, das wieder vertrauen möchte.

Etwas, das zurück zu sich selbst möchte.

Unverlierbar – Dein Weg zurück zu dir

Weil du dich nicht für immer verlieren musst.

<https://unverlierbar.com/>

Rechtlicher Hinweis

Dieses E-Book dient der persönlichen Reflexion und ersetzt
keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.