

Wahre Schönheit kommt von innen

Wir leben in einer Welt der Bilder. Diese geben uns vor, was schön, modisch und erstrebenswert ist. Dank Internet, Fernsehen und sozialer Medien prasseln unaufhörlich Bilder von wohlgeformten Körpern, geschminkten Gesichtern und gebleichten Zähnen auf uns ein. Solche Bilder sind es, die den Druck der Selbstoptimierung erhöhen und kaum Raum lassen für innere Werte, inneres Wachstum, Reife und innere Schönheit. Erstaunlicherweise werden Menschen selbst durch vermeintliche äußerliche Perfektion nicht glücklicher. Weil die Grenze nach oben offen ist, weil es nie genug ist. Die Balance zwischen Äusserlichkeiten und innerer Entwicklung ist nicht gegeben.

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, sich mit etwas anderen Fragen zum Thema «Wie schön bin ich?» auseinanderzusetzen. Fragen und Antworten sollen als Motivation für persönliche Überlegungen dienen. Wir wünschen Ihnen spannende Anregungen.

Selbsttest: Wie schön bin ich?

Ich beschreibe mich selbst als ...

- ... herzlich, mitfühlend und hilfsbereit. ■
- ... fröhlich, lebenslustig, spontan. ■
- ... selbstbewusst, realistisch, zielstrebig. ■

Bei einem wichtigen Termin trage ich ...

- ... etwas, worin ich mich wohlfühle. ■
- ... ein Outfit, das meine Vorzüge betont. ■
- ... etwas Modisches, was meine Freunde im Moment auch tragen. ■

Was ich an mir besonders mag, ist ...

- ... meine Figur. ■
- ... meine Ausstrahlung. ■
- ... mein Freundeskreis. ■

Was ich eventuell an anderen Menschen beneide, sind ...

- ... Charakterzüge und mutige Taten. ■
- ... bestimmte Eigenschaften wie Toleranz. ■
- ... Aussehen und Lebensstandard. ■

Welche der folgenden Wortgruppen sprechen mich zuerst an?

- ... Liebe, Familie, Gemeinschaft. ■
- ... Fitness, Shopping, Genuss. ■
- ... Musik, Leben, Feiern. ■





Zählen Sie die gleichfarbenen Quadrate am Ende der von Ihnen gewählten Antworten zusammen. Von welcher Farbe erhalten Sie am meisten?

■ Ich habe die meisten Fragen mit Blau beantwortet:

Extravagante Menschen haben eine innerlich und äusserlich auffällige Erscheinung. Es macht ihnen Freude, ihre Merkmale gekonnt in Szene zu setzen und sich selbst ins rechte Licht zu rücken. Materielles ist ihnen sehr wichtig.

Sie wissen, was sie wollen und was sie können. Extravagante Menschen stehen mit beiden Beinen fest im Leben.

Gedankenregung:
Wie kann ich meinen Überfluss mit anderen teilen?

Bin ich zufrieden damit, wie mein Leben bisher verlaufen ist?

- ... Viele Ziele habe ich erreicht, will aber noch mehr erreichen. ■
- ... Ich bin zufrieden: um glücklich zu sein, ich muss nicht alle Ziele erreichen. ■
- ... Es gibt immer Dinge, die man anders machen könnte oder rückgängig machen wollte. ■

So würde ich am liebsten leben:

- ... an einem abgeschiedenen Ort mit meinen Liebsten. ■
- ... in einer Grossstadt: ich brauche den Trubel. ■
- ... im Haus mit Kindern und Hund. ■

Innere Schönheit versus äussere Schönheit: Was ist mir wichtiger?

- ... Für mich zählt beides gleich. ■
- ... Für mich zählen primär die inneren Werte. ■
- ... Ich finde: ein gepflegtes Äusseres zeugt von einem guten Charakter. ■

Worauf ich nicht verzichten könnte:

- ... Freizeit und Freiheit. ■
- ... Gemeinschaft und Austausch. ■
- ... Kosmetikprodukte und Geld. ■

■ Ich habe die meisten Fragen mit Grün beantwortet:

Natürliche Menschen sind innerlich und äusserlich auf dem Boden geblieben. Sie mögen es nicht, sich zu verstellen, deshalb motzen sie sich äusserlich nicht auf. Sie bleiben sich selbst. Die anderen mögen sie, weil sie so natürlich sind. Sie brauchen keinen Luxus oder teure Pflegeprodukte, um glücklich zu sein. Sie müssen dazu auch nicht alle Ziele erreichen.

Natürliche Menschen mögen die kleinen, einfachen Dinge im Leben.

Gedankenregung:
Wie kann ich mit meiner Ausgeglichenheit für andere nützlich sein?

■ Ich habe die meisten Fragen mit Orange beantwortet:

Warmherzige Menschen sind innerlich und äusserlich herzlich. Sie sind darauf bedacht, die Wünsche ihrer Mitmenschen zu beachten. Sie mögen oftmals farbige Kleider, eine üppige Auswahl an Pflegeprodukten ist ihnen aber nicht so wichtig. Andere Menschen fühlen sich durch ihre Herzlichkeit angezogen. Gemeinschaft ist ihnen wichtig.

Warmherzige Menschen mögen Dinge, die ihnen Halt geben und sie in ihren Zielen unterstützen.

Gedankenregung:
Wie kann ich meine Mitmenschen mit Herzlichkeit anstecken?