

## **25 meditative Imperative für die Persönlichkeitsentwicklung**

### **1.**

Gehen Sie freundlich um mit Ihrer Persönlichkeit!  
Bewegen Sie sich möglichst auf Bühnen, auf denen Sie sich gut ins Spiel bringen können.  
Wählen Sie Rollen, Berufe und Zusammenhänge, in die Sie gut passen!

### **2.**

Umgeben Sie sich möglichst vor allem mit Menschen, von denen Sie wertschätzend behandelt werden und die Ihnen Anerkennung für Ihre persönliche Eigenart geben!

### **3.**

Sorgen Sie für einige zwischenmenschliche Beziehungen, in denen Sie sich mit wesentlichen Aspekten Ihrer Persönlichkeit gut aufgehoben fühlen!

### **4.**

Achten Sie bei allen Entscheidungen darauf, dass Sie sich wertvoll fühlen und möglichst viel Sinn und Resonanz empfinden!

### **5.**

Strukturieren Sie Ihren Alltag und Ihre Aufgaben so, dass Sie sich keinen unkontrollierbaren Stress zumuten!  
Schaffen Sie sich eine Lebensstruktur, die Sie weder überfordert noch unterfordert!

### **6.**

Verlassen Sie gewohnte Wege und muten Sie Ihrem Gehirn viele ungewohnte Kontexte und andersdenkende Menschen zu!

### **7.**

Achten Sie auf Resonanz und auf die Reaktionen anderer und lassen Sie sich Rückmeldungen geben.

### **8.**

Nehmen Sie Kritik als Einladung für die Persönlichkeitsentwicklung an.  
Seien Sie bereit, sich von Ihren Partnerinnen und Partnern, Kindern, Freunden und Freundinnen korrigieren zu lassen!

### **9.**

Wechseln Sie immer wieder einmal ihren Standpunkt. Betrachten Sie sich selbst aus wechselnden Perspektiven.  
Überlegen Sie, welche Entwicklungspotenziale sich aus anderen Sichtweisen ergeben.

### **10.**

Treffen Sie aktiv Entscheidungen darüber, welche persönlichen Muster des Denkens, Fühlens und Handelns Sie beibehalten möchten – auch gegen die Rückmeldungen anderer. Erlauben Sie sich eine individuelle »Sperrigkeit« und bewahren Sie sich Ihre Eigenart!

**11.**

Beobachten Sie persönliche Reaktionsmuster und aktivieren Sie gegebenenfalls neue Muster, um die alten zu verlernen!

**12.**

Deuten Sie Konflikte, Probleme und Schicksalsschläge nicht aus der Opferperspektive. Überlegen Sie stattdessen, wie Sie die Erfahrungen als Entwicklungsschritte auf dem Weg der Reifung Ihrer Persönlichkeit würdigen können.

**13.**

Schauen Sie sich Ihre ungeliebten Seiten an!  
Respektieren Sie Ihre Schattenseiten und nehmen Sie die unangenehmen Aspekte freundlich in Ihr Selbstbild auf!

**14.**

Gleichen Sie immer wieder Ihre eigene Sicht von sich selber mit Ihrer Außenwirkung ab. Lassen Sie Idealisierungen der eigenen Person hinter sich.

**15.**

Tun Sie immer auch Dinge, die Ihnen schwerfallen. Lassen Sie Ihre Angst nicht allzu oft Ihre Ratgeberin sein und lassen Sie sich auch einmal auf etwas ein, was Ihnen eigentlich Angst macht.

**16.**

Gehen Sie öfters mal den unbequemen Weg – auch gegen Ihren inneren Widerstand.  
Freuen Sie sich darüber, dass sich Ihre Persönlichkeit weiter entfaltet, während Sie sich abmühen.

**17.**

Wertschätzen Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse.  
Achten Sie darauf, dass sie möglichst oft befriedigt werden, ohne dass Sie sich dadurch rücksichtslos verhalten!

**18.**

Heben Sie den Mut, eigene Werte zu vertreten und ab und zu auch einmal Ihre moralischen Überzeugungen zu kommunizieren.  
Muten Sie Ihren Standpunkt anderen zu und bleiben Sie dennoch respektvoll und tolerant!

**19.**

Stellen Sie sich den Machtansprüchen anderer und spüren Sie Ihre eigenen Wünsche nach Dominanz und Machtausübung.  
Handeln Sie das Zusammenspiel zwischen Machtverhalten, Widerstand und Anpassung innerlich wie äußerlich aus!

**20.**

Besinnen Sie sich auf die eigene Autonomie als Leitbild Ihrer Persönlichkeitsentwicklung, missverstehen Sie Autonomie aber nicht als Unbezogenheit!

**21.**

Achten Sie auf Ihre Träume, Ihre Versprecher sowie auf Ihre inneren Bilder. Üben Sie sich darin, diese Signale Ihres Unbewussten aufzunehmen und sie konstruktiv zu deuten!

**22.**

Lassen Sie sich auf Ihre Sehnsüchte ein und gleichen Sie sie mit den Möglichkeiten Ihrer sozialen Realität ab. Lernen Sie Sehnsüchte sowohl zu leben als auch durch strukturierende Gedanken und Gefühle sinnvoll zu begrenzen.

**23.**

Formulieren Sie langfristige, mittelfristige und kurzfristige Lebensziele! Werten Sie Erfolge wie Misserfolge ehrlich aus und nutzen Sie die Ergebnisse für Ihre Weiterentwicklung!

**24.**

Balancieren Sie sich immer wieder, indem Sie Altes bewahren und Neues erfinden!

**25.**

Bleiben Sie neugierig bis ins Alter. Erkunden Sie neue Lebensbereiche und bleiben Sie offen für neue Impulse, die Ihnen das Leben anbietet!