Die Kunst der radikalen Ehrlichkeit

gefunden auf feelingoodfeelingreat, geschrieben von Stevie P. , übersetzt von Aoween

Dank der lichtvollen Arbeit von spiritscape können wir diesen Beitrag auch als Video anbieten! Dieses findet ihr am Ende des Beitrages!

Hier ist eine unbequeme Wahrheit…

Wir lügen ständig.

Wir belügen uns selbst. Wir belügen alle anderen. Wir verdrehen die Wahrheit. Wir lassen Informationen weg.

In unserer Gesellschaft ist es normal zu lügen. Wir gehen sogar so weit, dass kleine Lügen gut sind, weil sie verhindern, dass Menschen verletzt werden. Für mich ist das nur ein Ansporn für das Ego, um sich selbst in seinen heimtückischen Tricks zu verwickeln.

Seit einigen Wochen experimentiere ich mit radikaler Ehrlichkeit.

Und was ich mit radikaler Ehrlichkeit meine, ist dies:

1. **Integrität – Totale Ausrichtung zwischen meinen Gedanken, Worten und Handlungen**

2. **Keine relevanten Informationen zurückhalten**

Radikale Ehrlichkeit bedeutet NICHT, sich auf dem Weg zu machen, um Leute zu beleidigen. Wenn jemand im Raum ist, der stark übergewichtig ist, werde ich nicht zu ihm hingehen und sagen: „Hey, du bist fett.“ Das tut nur ein Idiot. Wenn diese Person jedoch zu mir käme und fragte, ob sie übergewichtig sei, würde ich „ja“ sagen. Nicht mit der Motivation, gemein zu sein, sondern weil es ehrlich und relevant ist.

Denke daran, es gibt keine festen Regeln in dieser Sache. Es geht darum, dir selbst treu zu sein und sich engagiert jeder einzelnen Situation zu nähern.

Wie Unehrlichkeit uns kaputt macht

Jeder wird dir sagen, dass Lügen „schlecht“ ist und Ehrlichkeit „gut“ ist. Also werde ich nicht darauf eingehen.

Es gibt jedoch einige subtile, heimtückische Probleme, die Unehrlichkeit erschaffen …

Mehrere Gedankenstränge

Unehrlichkeit erschafft mehrere Gedankenstränge. Das bedeutet, dass du mindestens zwei Gedankenstränge gleichzeitig ausführen musst; eine Zeile, für das, was du denkst UND eine andere Linie für das, was du eigentlich sagst.

Mehrere Gedankenstränge führen dich aus dem gegenwärtigen Moment heraus. Weil du ständig darüber nachdenken musst, was du sagen wirst, und du vergleichst es mit dem, was du denkst.

Ständige Aufrechterhaltung der Geschichten

Unehrlichkeit ist im Wesentlichen „Geschichten erschaffen“.

Und wie jeder weiss, ist es sehr mühsam, Geschichten aufrechtzuerhalten. Warum gestalten wir uns das Leben so kompliziert, wenn es einfach und stressfrei sein kann?

Der subtile Stress von Unehrlichkeit

Es ist stressig, ständig mehrere Gedankengänge aufrecht zu erhalten. Und dieser Stress ist schwer zu erkennen, wenn diese Verhaltensweise jene ist, die du schon immer kennst. Du wirst erst bemerken wie gestresst (und ängstlich) du warst, wenn du anfängst, radikale Ehrlichkeit zu üben.

Wenn zwischen deinen anfänglichen Gedanken und dem, was du äusserlich ausdrückst, keine Diskrepanz besteht, gibt es eben nur einen Gedankengang und folglich weniger Stress.

Misstrauen gegenüber dir selbst

Wenn du ständig unehrlich bist, baust du die Angewohnheit auf, dir selbst nicht zu vertrauen.

Wenn ein echter Gedanke oder ein Gefühl entsteht, dann drehst du es sofort, um dem zu entsprechen, was du zu sagen hast. Dies bedeutet, dass du deinen eigenen Gedanken und Gefühlen nicht vertrauen kannst.

Das schafft natürlich auf der ganzen Linie alle möglichen Probleme; Entmachtung, Mangel an Vertrauen, Vernachlässigung deiner Intuition, Unentschlossenheit… etc.

Fang an, dir wieder zu vertrauen, indem du radikale Ehrlichkeit praktizierst.

3 Wesentliche Auswirkungen der radikalen Ehrlichkeit

1 Einfachheit

Radikale Ehrlichkeit schafft schöne Einfachheit.

Lügen und Unehrlichkeit machen die Dinge unnötigerweise komplizierter. Das ist offensichtlich bei Menschen, die pathologische Lügner sind. Sie erschaffen so komplizierte Lügen, dass es eine Vollzeitbeschäftigung ist, nur um alle Handlungsstränge aufrechtzuerhalten. Und wir alle machen dies in variierenden Graden.

Ich weiss nicht, wie es dir geht, aber ich will diesen Stress nicht in meinem Leben haben.

Sei ehrlich. Halte es einfach. Und geniesse ein Leben mit weniger Stress.

2 Authentizität

Radikale Ehrlichkeit bedeutet, dein wahres Selbst zu sein.

Anstatt dich mit einer Maske oder einer Rolle an Situationen zu wagen, die auf dem basieren, was andere deiner Meinung nach wollen, sei einfach du selbst.

Viele intime Beziehungen zeigen dieses Konzept des Tragens einer Maske. Oft versuchen wir, Menschen, die uns interessieren, zu beeindrucken, indem wir uns auf eine bestimmte Art und Weise verhalten. Das bedeutet, dass du als eine andere Person in diese Beziehung gehst, als du wirklich bist. Dann, wenn du dich schliesslich wohl fühlst, entsteht ein Kampf zwischen deiner Persönlichkeit und dem, der du wirklich bist. Kein Wunder, warum so viele Beziehungen seltsam und kompliziert werden.

Schon der Gedanke an die Ehrlichkeit macht dich auf die Masken aufmerksam, die du trägst. Es wird auch ein „Ich-Bewusstsein“ erschaffen. Wenn du radikal ehrlich bist, hast du keine andere Wahl, als dir deines Egos bewusst zu sein, was zum nächsten Punkt führt…

3 Ein Ruf zur Liebe

Wenn du radikal ehrlich bist, bist du gezwungen, mit deinem eigenen Schatten umzugehen.

Es ist leicht, dich zu verstecken, wenn du unehrlich bist. Aber es gibt kein Versteck, wenn du mit voller Integrität lebst.

Wenn du eine unglückliche Person bist, wirst du schnell herausfinden, dass du deinen Schmerz überall verbreitest. Dies gibt dir die Möglichkeit, mit deiner eigenen Angst, Leiden und Schatten umzugehen.

Du wirst danach streben, eine liebevollere Person zu sein. Wenn du radikal ehrlich bist, hilft dir das, in jeder Situation die Liebe in dir zu wählen anstatt der Angst.

Radikale Ehrlichkeitsherausforderung

Jetzt fordere ich dich auf, radikale Ehrlichkeit in deinem Leben anzuwenden.

Weil all das nutzlos ist, wenn du es nicht praktizierst.

Mache es zu deiner Priorität, in dieser Woche ehrlich zu sein.

Noch einmal, hier sind die Basics, wie

- Integrität – gesamte Ausrichtung zwischen deinen Gedanken, Worten und Handlungen
- Keine relevanten Informationen zurückhalten

Gib dir keine starren Regeln. Verwende die Hinweise hier als Richtlinie und schau, was für dich am besten funktioniert.

Probiere radikale Ehrlichkeit aus.

Du wirst nicht glauben, wie leicht und frei du dich fühlen kannst.

Viel Liebe

– Stevie P!