



ICH



CHRISTIAN LUX



Alles, was du glaubst zu wissen,
ist nach langer Zeit gerissen.
Neue weiße Blätter zeigen,
dass auch sie nicht farblos bleiben.



CHRISTIAN LUX



Dich selbst zu verstehen beginnt damit,
wahrzunehmen, was in dir geschieht.

Nicht alles, was du über dich denkst oder empfindest,
muss zu einer festen Aussage über dich werden.
Gedanken, Gefühle und Zustände verändern sich –
und auch das Bild, das du von dir selbst hast,
kann sich verändern.

Nimm dein Inneres zunächst bewusst wahr,
ohne es sofort zu bewerten. Betrachte, was in dir geschieht,
erkenne wiederkehrende Muster und hinterfrage,
was du über dich selbst glaubst.

Es geht darum, das Bild, das du von dir hast,
bewusst zu betrachten, zu hinterfragen und
herauszufinden, was davon wirklich zu dir passt.

Denn wenn du dich selbst besser verstehst,
kannst du auch bewusster entscheiden, wer du sein
möchtest und in welche Richtung du dein Leben
entwickeln willst.



CHRISTIAN LUX



Das ich

Wir geben allem, was wir wahrnehmen,
eine Identität, um unsere Welt unterscheiden
und einordnen zu können.

Auch das Ich ist keine unveränderliche Größe,
sondern eine Zuschreibung.

Halte dich nicht an diese Zuschreibung fest.

Gib negativen Zuständen keine feste Bedeutung
für dein Ich, sondern sprich von dem, was in dir
geschieht, ohne es zu deinem Ich zu machen.



CHRISTIAN LUX



Selbstwahrnehmung

Richte deine Aufmerksamkeit für einen Moment auf dich selbst und beobachte, was gerade in dir geschieht.

Jede Selbstwahrnehmung zeigt dir nur den einen Moment, in dem du dich gerade befindest.

Die Wahrnehmung deines eigenen Zustands hilft dir, auf innere und äußere Reize angemessen zu reagieren.

Wenn du wahrnimmst, was in dir geschieht, entsteht ein Abstand zwischen dem, was im Allgemeinen geschieht, und dem, was es in dir auslöst.

Dein innerer Zustand ist ständig im Wandel und verändert sich mit jedem neuen Reiz, der auf dich einwirkt.

Vieles, was in dir geschieht, entsteht von selbst, auch wenn du es nicht bewusst hervorgerufen hast.





Selbstbild

Lass deine Selbstwahrnehmung
zunächst ohne Urteil über dich selbst
stehen.

Der aktuelle Zustand sagt nichts
Verbindliches über deine Persönlichkeit aus.

Dein Eindruck von dir selbst entsteht
aus dem, was du selbst erlebst,
und dem, was dir von außen begegnet.

Finde heraus, ob dein Bild von dir
wirklich zu dir passt.



CHRISTIAN LUX



Selbsterkenntnis

Lerne dich selbst immer wieder neu kennen.

Finde etwas über dich, das nicht nur für diesen einen Augenblick gilt.

Beobachte wiederkehrende Muster in deinem Denken, Fühlen und Handeln.

Verstehe die Bedeutung der Muster, die dein bisheriges Leben geprägt haben.

Erkenne auch die Seiten an dir, die du nicht gerne siehst.



CHRISTIAN LUX



Selbstwert

Es entsteht ein Wert,
der dir zugeschrieben wird.

Dein Selbstwert entsteht nicht nur durch
die Bewertung, die du dir selbst gibst.

Dein Selbstwert ist kein
festgeschriebener Wert.

Eine Wertung entsteht nicht immer aus
einer objektiven Wahrheit, sondern aus
der Bedeutung, die ihr gegeben wird.

Bestimme deinen persönlichen
Selbstwert immer wieder neu.



CHRISTIAN LUX



Selbstbestimmung

Richte dein Leben nicht danach aus,
was andere von dir erwarten.

Treffe deine eigenen Entscheidungen
für dein Leben,
so wie du es dir vorstellst.

Wähle selbst, was für dich
richtig oder falsch ist.

Richte dein Handeln so konsequent
wie möglich nach deinen eigenen
Entscheidungen aus.



CHRISTIAN LUX



Selbstachtung

Selbstachtung ist eine Haltung zu dir selbst.

Auch deine Haltung zu dir selbst
kann sich verändern.

Begegne dir selbst stets mit
Achtung und Respekt.

Nimm dich ernst.

Achte deine Grenzen.

Respektiere deine Bedürfnisse.

Stehe zu deinen Entscheidungen.

Übernimm Verantwortung für dein Handeln.

Begegne dir auch dann mit Achtung,
wenn du Fehler machst.

Verzeihe dir, wenn du gegen deine eigenen
Werte oder Ansprüche verstoßen hast.



CHRISTIAN LUX



Impressum

Titel:

Ich

Herausgeber und Verantwortlicher:

Christian Lux

E-Mail:

christianluxeu@gmail.com

Autor und Urheber:

Christian Lux

Erscheinungsjahr:

2026

Bilder und Illustrationen:

Mit Unterstützung von ChatGPT erstellt.

Urheberrecht:

© 2026 Christian Lux. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk und seine Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Veröffentlichung, Verbreitung, Veränderung oder anderweitige Nutzung – ganz oder auszugsweise – ist ohne vorherige Zustimmung des Urhebers nicht gestattet.

Die unentgeltliche Weitergabe der vom Urheber bereitgestellten Exemplare durch den Verein „Tag der Glückseligkeit e.V.“ im Rahmen seiner Begegnungsangebote erfolgt mit Zustimmung des Urhebers.



CHRISTIAN LUX



Du musst nicht alles allein tragen.

Manchmal braucht es nur einen Ort, an dem Menschen zuhören, verstehen und sich ehrlich aufeinander freuen.

Der **Tag der Glückseligkeit e.V.** lädt seelisch belastete Menschen zu einer offenen Begegnungsgruppe ein.

Sie richtet sich an Menschen, die unter Einsamkeit, sozialer Isolation, Stress, Burnout, Ängsten, Sorgen oder Depressionen leiden und sich einen wertschätzenden Austausch sowie neue Gemeinschaft wünschen.



Offene Begegnungsgruppe



Jeden Samstag · 10:00–12:00 Uhr



Tempelhofer Damm 133
12099 Berlin-Tempelhof



In den Räumlichkeiten der
Cafeteria Lichtblicke im zweiten Stock.

Bitte melde dich vorab auf unserer Website an:



tagderglueckseligkeit.de



Du bist herzlich willkommen.
Wir freuen uns auf dich.



CHRISTIAN LUX