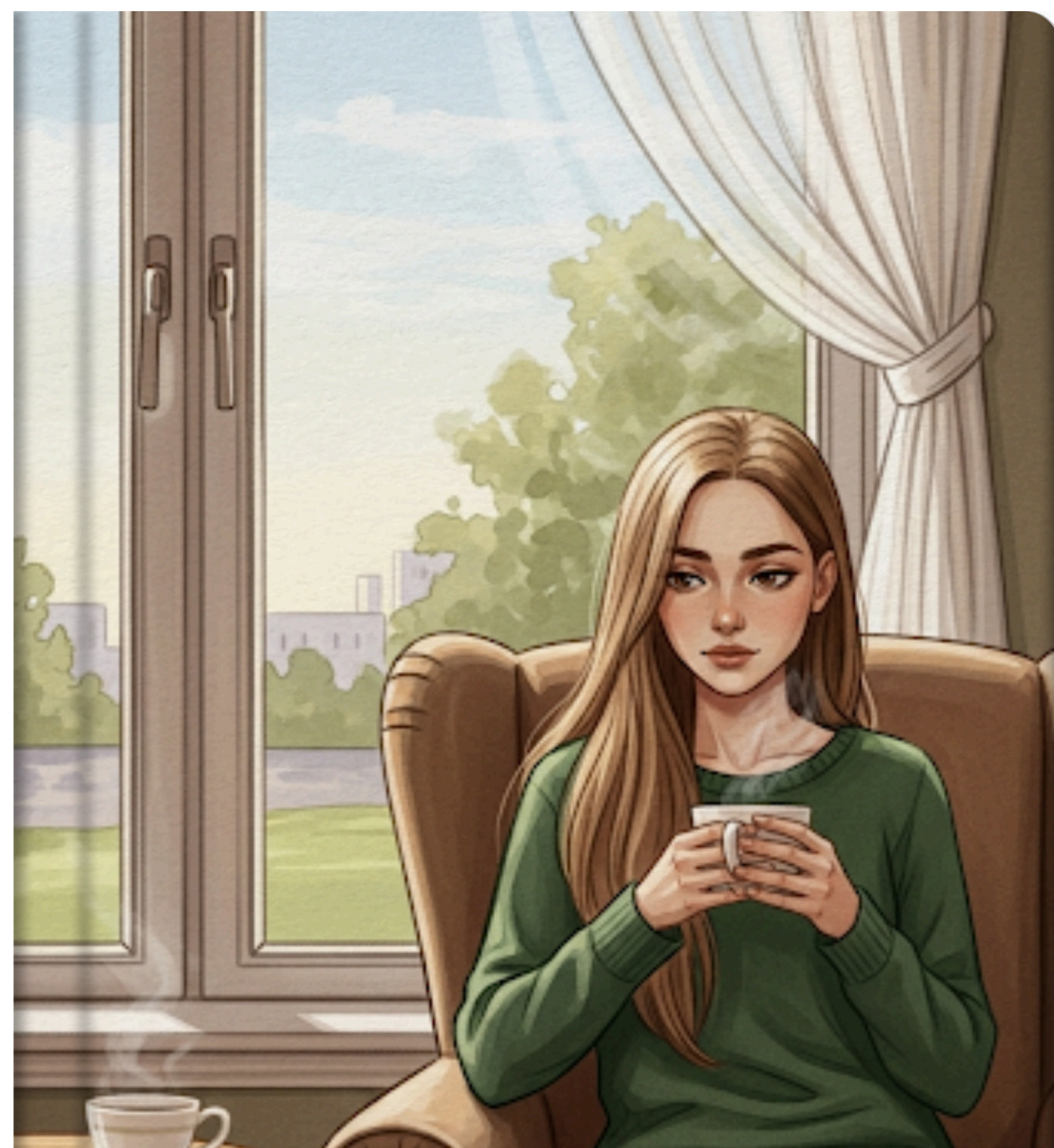




Warum du dich oft unsicher fühlst – Die wahren Gründe

By Nehir



Vera saß am Fenster, eine Tasse Tee in ihren Händen. Ein vertrautes Gefühl schlich sich an, ein leises Ziehen im Magen, eine Wolke, die sich über ihre Gedanken legte. Unsicherheit. Sie kannte sie gut.



Oft kam sie, wenn Vera durch soziale Medien scrollte, die scheinbar perfekten Leben anderer sah. Ein Stich der Frage: Bin ich genug? Tue ich genug? Habe ich genug?



Doch Vera wusste, es war mehr als nur der Vergleich. Es war ein Echo aus der Vergangenheit, ein leises Flüstern alter Ängste, die sie nie wirklich benannt hatte.



Sie erinnerte sich an das erste Mal, als sie sich klein und unzulänglich gefühlt hatte – ein Kind, das einen Fehler machte, ein Lachen, das sie als Urteil empfand. Diese Momente hatten sich tief eingegraben.



Und dann war da die innere Stimme,
der Kritiker, der nie müde wurde, ihre
Fehler aufzuzählen, ihre Schwächen zu
betonen. „Du bist nicht gut genug“,
flüsterte er. „Das schaffst du nie.“



Vera erkannte, dass ihre Unsicherheit oft aus der Angst vor Fehlern entstand, aus dem Wunsch, perfekt zu sein. Ein unerreichbares Ziel, das sie immer wieder stolpern ließ.



Eines Tages beschloss Vera, dieser Unsicherheit nicht mehr auszuweichen. Sie setzte sich hin und fragte: „Was willst du mir sagen? Was brauche ich wirklich?“



Langsam begann sie, sich selbst mit Freundlichkeit zu begegnen. Sie lobte sich für kleine Erfolge, erkannte ihre Stärken an, auch wenn sie ihr unscheinbar vorkamen.



Die innere Kritikerstimme wurde leiser, als Vera ihr sanft widersprach. „Ich bin genug“, sagte sie sich. „Ich lerne und wachse.“



Vera verstand, dass Unsicherheit ein Teil des Menschseins war, aber sie musste sie nicht länger beherrschen. Sie war frei, sich selbst zu sein, mit all ihren Ecken und Kanten, und das war mehr als genug.