

# Authentisch sein und werden

Dr. Oliver Marc Wittwer / 09.03.2022 / [www.provisions.ch](http://www.provisions.ch)



Ich gebe so viel, wie ich geben kann oder will.

Ist es mehr, dann ist es nicht echt, weil ich etwas dafür erwarte.

Ist es weniger, sind noch Ängste in mir, die mich glauben machen wollen, etwas dabei zu verlieren.

Ich schenke so viel Liebe und Wertschätzung, wie ich in mir trage.

Gebe ich mehr, dann ist es künstlich, um Liebe und Wertschätzung bekommen.

Gebe ich weniger, zeigt das mir meinen eigenen Mangel an Liebe zu mir selber.

Ich sage die Wahrheit, so gut und mit so viel Feingefühl, wie ich es vermag.

Fehlt mir das Feingefühl, respektiere und liebe ich mich selber noch nicht ganz.

Sage ich nicht die Wahrheit, dann weil es mir an Mut fehlt, weil ich mit mir selber noch nicht im Reinen bin.

Ich erwarte von anderen so viel, wie ich selber bereit wäre, zu geben.

Erwarte ich mehr, dann respektiere ich meine eigenen Grenzen nicht.

Erwarte ich weniger, dann bin ich mit mir selber noch geizig.

Ich zeige anderen gegenüber so viel Verständnis, wie ich mir selber gegenüber aufbringe.

Ist es mehr, ist es nicht echt, weil ich geliebt werden will.

Ist es weniger, dann habe ich mich selber noch nicht verstanden.

Aber ich bemühe mich jeden Tag,  
noch authentischer zu sein,  
der zu werden, der ich wirklich bin.