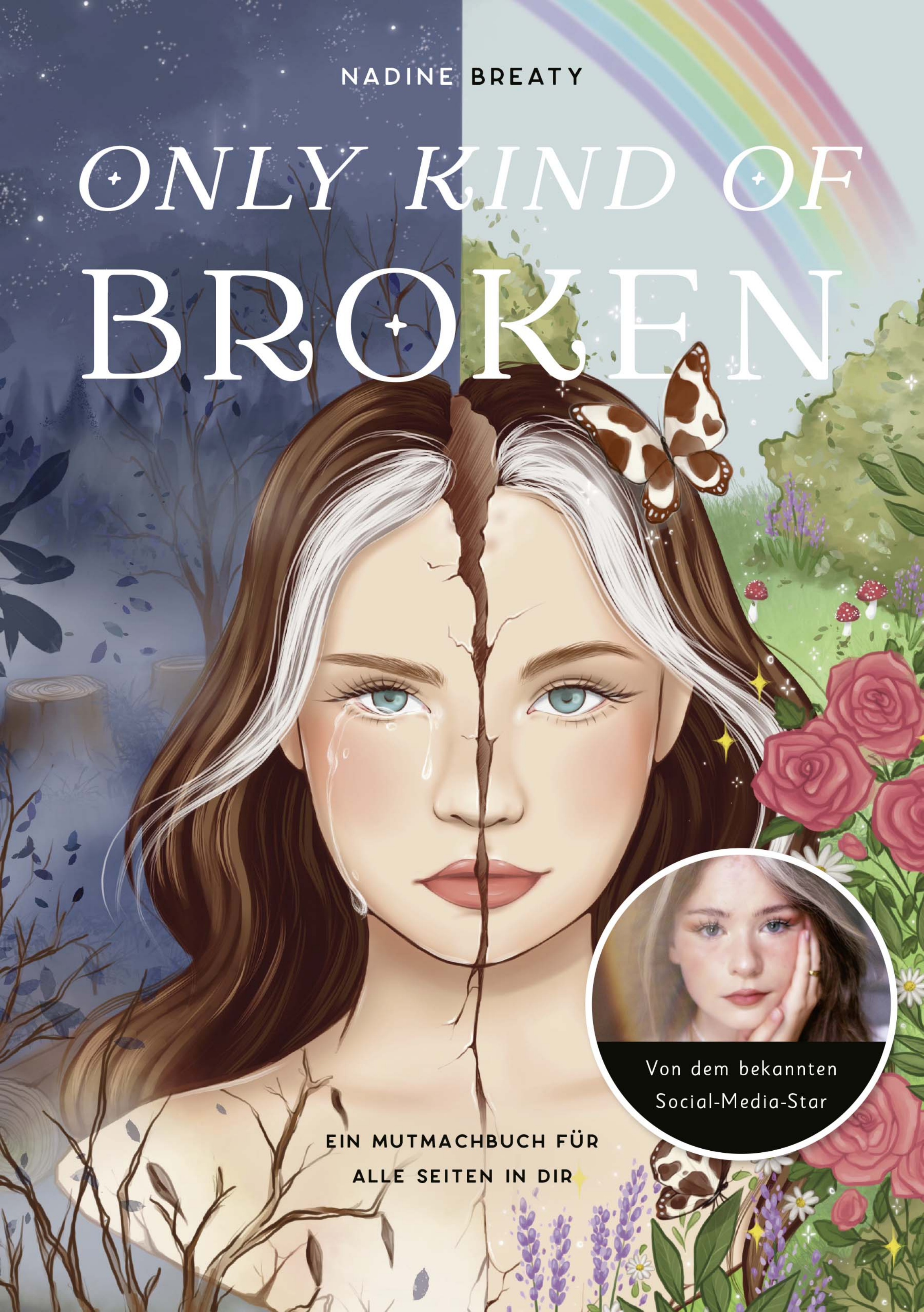


NADINE BREATY

ONLY KIND OF BROKEN



Von dem bekannten
Social-Media-Star

EIN MUTMACHBUCH FÜR
ALLE SEITEN IN DIR ✨

WARUM MAN SICH VERGLEICHT

Es ist völlig normal, im Leben ständig und überall nach rechts und links zu gucken – im realen Leben genauso wie im Internet. Was machen die anderen? Wie sehen sie aus? Warum haben sie mehr Erfolg als ich? Aus dem Gefühl heraus, dass es an irgendeiner Stelle bei dir selbst einen Mangel gibt, entstehen Vergleiche mit anderen Menschen, die etwas vermeintlich besser machen, besser aussehen, mehr Geld verdienen. Im besten Fall erreichst du damit einen positiven Ansporn oder eine Anregung, für dich selbst ein neues Ziel zu erreichen. In den meisten Fällen aber richtet das ständige Vergleichen großen Schaden für deine psychische Gesundheit an, dann nämlich, wenn du dich immer negativer bewertest als die anderen, wenn du dich selbst schlechtmachst. Gerade in Social Media ist es besonders schwierig, zu unterscheiden, welche Bilder und Videos wirklich real und welche gefiltert sind. Die Gefahr ist groß, ständig irgendwelchen »Idealen« hinterherzulaufen, die es in Wirklichkeit so gar nicht gibt. Und selbst wenn es sie gäbe – wichtig bist nur du mit deinen ganz persönlichen Eigenschaften. Nicht jeder Mensch kann der Beste in allem sein, aber jeder von uns hat ganz eigene Stärken! Wir haben alle unterschiedliche Körperformen und einige von uns sind genetisch so veranlagt, dass sich Körperproportionen nicht verändern lassen. Und das ist auch gut so, denn wir sind alle einzigartig!

Vergleiche wirst du nie ganz vermeiden können, aber wenn du akzeptierst, dass andere Menschen einfach andere Leben haben, die nichts mit dir zu tun haben, ist schon viel erreicht. Deutlich weniger Stress zum Beispiel!

REFLEXION

Mit welchen Personen hast du dich zuletzt verglichen oder tust es immer wieder?

Wie fühlst du dich in den Momenten des Vergleichens? Empfindest du eher Glück und Erfüllung oder eher Traurigkeit und Mangel?

Haben diese Personen die gleichen Stärken und Fähigkeiten und sind ungefähr im gleichen Alter wie du?

Sind diese Personen damit auf deiner Augenhöhe oder an einem anderen Punkt in ihrem Leben und somit kein geeigneter Maßstab für dich?

Kannst du einschätzen, wie viel Zeit und Geld die Personen in ihre Fähigkeiten investiert haben?

Denkst du, dass diese Menschen zu hundert Prozent glücklich mit ihrem Leben sind?
