

# “Everybody’s Darling? Der Preis des Gefallens!



**Kennst du das Gefühl**, es allen recht machen zu wollen?

Immer freundlich, hilfsbereit, verständnisvoll – egal, wie es dir dabei geht?  
Dann bist du nicht allein.

Viele Menschen tragen den inneren Glaubenssatz in sich:

**„Ich muss gemocht werden, um wertvoll zu sein.“**

Doch dieser Satz ist nicht nur anstrengend – er ist eine Illusion.  
Es ist unmöglich, jedem zu gefallen. Schade oder gut so?

Menschen sind unterschiedlich. Sie haben verschiedene Erwartungen,  
Werte und Wahrnehmungen. Was die eine Person an dir schätzt, kann  
eine andere Person irritieren oder in Abwehrhaltung gehen.

Die Wahrheit ist: Du kannst dich auf den Kopf stellen – es wird immer jemanden  
geben, der dich nicht mag. Und das ist völlig in Ordnung! Denn deine eigene  
Meinung und dein Wohlbefinden zählen genauso.

Der Preis des permanenten Gefallens

Wenn du dich ständig anpasst, verlierst du mit der Zeit etwas sehr Wertvolles:  
**Dich selbst!!!**

- ◆ Du setzt eigene Bedürfnisse zurück.
- ◆ Du verbiegst dich für andere.
- ◆ Du wirst unsicher in deinen Entscheidungen.
- ◆ Du fühlst dich ausgelaugt, weil du nicht deine eigenen Grenzen nicht mehr wahrnimmst und durchsetzt.

Auf Dauer führt das nicht zu mehr Anerkennung, sondern zu Frust, Selbstzweifeln  
und innerem Stress.

*Ein neuer Blickwinkel: Von  
„Everybody’s Darling“ zu „Ich bin gut,  
wie ich bin“*

*Was wäre, wenn du nicht von allen  
gemocht werden müsstest? Was, wenn  
es völlig okay wäre, dass nicht jeder  
mit dir übereinstimmt?*



# 3

## Reflexionsfragen für dich:

- 💡 Wo sage ich „Ja“, obwohl ich eigentlich „Nein“ meine?
- 💡 Welche Meinung halte ich zurück, weil ich Angst habe, anzuecken?
- 💡 Wann verhalte ich mich anders, nur um jemandem zu gefallen?

## Konkret umsetzen:

### Drei kleine Schritte für mehr Authentizität

#### 1 Die 10-Sekunden-Regel

Vor einer spontanen Zusage: Halte inne. Atme tief durch und frage dich: Will ich das wirklich? Oder tue ich es nur, um gemocht zu werden?

#### 2 Mini-Nein-Training

Starte mit kleinen Absagen. Statt „Ja klar, ich mach das noch schnell!“ versuche: „Heute passt es nicht für mich.“ Oder: „Lass mich drüber nachdenken.“

#### 3 Tägliche Selbstcheck-Fragen

Am Ende des Tages frage dich: Habe ich heute meine Meinung gesagt - und wie habe ich sie gesagt - bin ich zufrieden oder habe ich mich aus Angst und Unsicherheit zurückgenommen?

Vielleicht lohnt es sich, diesen Gedanken einmal auszuprobieren – Schritt für Schritt, in deinem Tempo. Denn du bist mehr als nur die Erwartungen anderer. Du bist du – und das ist genug. 💙

#### **Impuls für dich:**

*Stell dir vor, du müsstest heute niemandem gefallen.*

💚 Wie würdest du sprechen?

🚀 Wie würdest du handeln?

💡 Was würdest du tun oder lassen?

# Christine Krug

CK Consulting  
www.christine-krug.de  
+49 1515 7682798



## Schwerpunkte:

- Demografische Veränderung
- Nachwuchsführungskräfte Training/Coaching
- Nachhaltigkeit im Personalmanagement



## Partnerunternehmen:



NotchDelta Recruiting & Consulting  
65203 Wiesbaden  
www.notchdelta.com

