



Impulsräume für  
Visions-Architekten

## **Deine Wahrheit – Dein Leben**

*Impuls No. 16*

### **Du bist nicht deine Geschichte**

*Aber du kannst sie neu erzählen.*

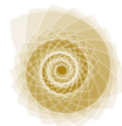
Die Geschichte, die du über dich erzählst, wirkt. Sie beeinflusst, wie du dich siehst, was du dir zutraust, was du dir erlaubst. Sie ist vielleicht geprägt von Erfahrungen, Mustern, Prägungen. Vielleicht sogar von Schmerz. Aber sie ist nicht in Stein gemeißelt. Sie ist erzählbar. Wandelbar. Und sie ist nicht gleichzusetzen mit dem, was du wirklich bist.

Denn du bist nicht deine Vergangenheit. Nicht dein Trauma. Nicht dein Mangel. Du hast all das erlebt – aber du *bist es* nicht. Die Identifikation mit deiner Geschichte kann dich eng machen. Festlegen. Und gleichzeitig Halt geben, weil du sie kennst. Aber irgendwann spürst du: Diese Erzählung passt nicht mehr zu der Weite, die du geworden bist.

Manche Sätze wiederholen sich so oft in deinem Inneren, dass sie sich wie Wahrheit anfühlen: „Ich bin eben so.“ „Das war schon immer mein Thema.“ „Ich kann nicht anders.“ Doch Wahrheit ist nicht gleich Wiederholung. Wahrheit ist lebendig. Und du darfst deine Geschichte neu schreiben – nicht, indem du sie verdrängst, sondern indem du erkennst: Ich bin mehr als das, was ich erlebt habe.

Veränderung beginnt nicht im Außen, sondern in der Erzählung über dich selbst. Welche Worte gibst du dir? Welche Bilder trägst du? Welche Rollen hast du übernommen, ohne sie zu prüfen? Du musst deine Geschichte nicht löschen. Aber du darfst entscheiden, wie du sie weiterträgst. Mit welchem Ton. Mit welcher Kraft. Mit welchem Bewusstsein.

Du bist nicht hier, um eine alte Version von dir zu wiederholen.  
Du bist hier, um dich zu erinnern, wer du wirklich bist – jenseits der Geschichte.



**Erlaube ich mir, mich nicht länger über meine Vergangenheit zu definieren – sondern meine Geschichte bewusst neu zu erzählen?**