

Wer glaubt, etwas zu sein, hat aufgehört, etwas zu werden.

- Sokrates

Hast du dir schon mal die Frage gestellt, wer du eigentlich bist?

Ich meine fernab von den offensichtlichen Fakten wie deinem Namen, deinem Alter, deinem Geschlecht und deiner Herkunft? Sind wir nicht alle irgendwie auf der Suche nach uns selbst?

Wie würdest du auf die Frage antworten, wenn dich jemand fragt: "Wer bist du?"

Beim Abschlussevent der [APC III](#) Tour kam diese Frage auf. Und ich muss dir ganz ehrlich sagen, spontan hatte ich keine schlaue Antwort darauf. Aber ich finde es immer unheimlich spannend über solche tiefgründigen Fragen nachzudenken. Manchmal ist die Antwort dann plötzlich da, wenn man gerade gar nicht drüber nachdenkt. Und so war es auch dieses Mal. Ich stolperte über dieses Zitat von Sokrates oder Philip Rosenthal (das Internet ist sich da nicht so ganz einig ;-)), bestimmt hab ich es schon unzählige Male irgendwo gelesen, aber noch nie war es die Antwort auf eine Frage. Bis jetzt.

"Wer glaubt, etwas zu sein, hat aufgehört, etwas zu werden."

Was verändert das im Hinblick auf unsere Frage, wer wir sind?

Wir müssen gar nicht nach der Antwort suchen, wer wir gerade sind. Sondern danach, wie wir uns entwickeln. Das Leben ist Veränderung, in dieser Sekunde ist nichts mehr wie im Augenblick davor. Auch du veränderst dich. Auch ich verändere mich. Und das ist gut so!

Was bedeutet das für unser Leben?

Wir können uns immer weiter entwickeln und auch neu erfinden. Wer wir sind, ist nicht in Stein gemeißelt. Heute bist du vielleicht selbstbewusster Unternehmer und morgen unerfahrener Schüler. Heute bist du vielleicht super sportlich, morgen genießt du es auf der Couch zu liegen. Heute schmeckt dir die Gemüsepfanne, morgen der Kuchen. Heute hast du einen Wunsch, morgen einen Anderen.

Warum sollten wir uns festlegen, wenn das Leben sowieso ein stetiger Wandel ist? Warum gehen wir nicht mit den Jahreszeiten und der Erdrotation? Wie können wir heute wissen, wer wir morgen sind?

Ist es nicht unglaublich beruhigend, los zu lassen? Wenn wir den Wandel zu und uns auf den Wellen des Lebens treiben lassen, sind wir frei. Frei von Bewertungen, von Systemen

und Schubladen. Weil sich sowieso alles immer verändert und entwickelt.

Auch im Hinblick auf unsere Ernährung und unseren Sport ist das eine so wertvolle Erkenntnis. Glaubst du wirklich, dass du zufriedener bist, wenn du dein Ziel erreicht hast? Oder denkst du nicht auch, dass sich dann ein neues Ziel finden wird? Weil wir eben niemals etwas sind, sondern immer etwas werden. Der Moment, in dem du endlich "perfekt" bist, wird nicht kommen. Und das ist auch gut so! Also genieß die Reise, den Weg der stetigen Entwicklung, nimm das Leben an, wie es kommt.

Wer bist du?

Alles Liebe
Deine Bianca

PS: in der letzten Selbstcoaching Einheit hatte ich meine Präsentation über Sporternährung mit dir geteilt. Ich habe nochmal einige Ergänzungen vorgenommen, die während des Vortrags hoch kamen -du findest im [Archiv](#) (Passwort <3foodselbstcoaching) jetzt also die überarbeitete Version.