

SELBST-REFLEXION

Essay aus der Sicht des Sprechers

BASTART

Ich stehe heute hier und frage mich, wer ich wirklich geworden bin. Einerseits bin ich derselbe Mensch, der vor zehn Jahren begann, seine Gedanken und Erfahrungen in die Welt hinauszutragen. Andererseits trage ich eine Leichtigkeit in mir, die früher fehlte: Ich habe gelernt, mich selbst nicht unablässig zu kritisieren. Doch so sehr ich mich bemühe, die innere Stimme der Selbstzweifel zum Schweigen zu bringen, so sehr erinnert sie mich daran, dass Entwicklung niemals abgeschlossen ist.

Selbstbestimmte Veränderung ist für mich kein theoretisches Konstrukt, sondern gelebter Alltag. Jedes Mal, wenn ich mich vor die Kamera setze, treffe ich eine bewusste Entscheidung: Ich teile einen Teil meines Weges, weil ich glaube, dass Transparenz andere inspiriert und mir gleichzeitig Klarheit über meine eigene Reise

verschafft. Dabei begegne ich immer wieder neuen „*Tools oder Stolpersteinen*“ – den kleinen und großen Herausforderungen, die jede Gewohnheitskette unterbrechen können.

”

Das System des Lebens ist Veränderung. Leben ist ständige Veränderung.

Ich habe erfahren, dass das Leben selbst ein unaufhörlicher Wandlungsprozess ist. Genau hier liegt meine zentrale Überzeugung: „*Das System des Lebens ist Veränderung. Leben ist ständige Veränderung.*“ Wer auf Dauer stagniert, verschließt sich vor den Chancen, die in jedem Augenblick verborgen liegen. Deshalb empfehle ich, für eine begrenzte Zeit in ein bewusst gewähltes Extrem einzutauchen: Ein radikaler Verzicht, eine ungewohnte Routine, ein entschlossener Perspektivwechsel. Solche Phasen wirken wie ein Reset-Knopf, sie sprengen eingefahrene Muster und schenken uns die Freiheit, neue Gewohnheiten zu verankern.

Doch gerade im Erfolg lauert die Gefahr der Selbstzufriedenheit. Wenn wir uns zu schnell bequem einrichten, verlieren wir den Blick für Potenzial und Wachstum. Deshalb lautet meine zweite Devise:

„*Gib dich nicht zu sehr zufrieden.*“ Nur wer seine Grenzen ständig austestet, entdeckt unentdeckte Fähigkeiten in sich.

”

Gib dich nicht zu sehr zufrieden.

Ich schließe dieses Gedankenstück mit einer Verheißung: Es wird immer weitergehen. Jede Erfahrung, jede Herausforderung, jeder Moment des Innehaltens fügt meinem Bild von mir selbst eine neue Facette hinzu. Und dafür danke ich – nicht nur meinen Zuhörern, sondern vor allem mir selbst: Danke fürs Hören, fürs Fragen, fürs Weitermachen.

— *Bastart*

LOST & FOUND • Chaos | Frequencies | Love | Revelation

Website: www.bastart666.com

Booklet: [be A.FACT! Interactive Album Booklet!](#)

Linktree: linktr.ee/cognitivewave

Apple Music: [Dreams of Intimidation](#)

iTunes: [Dreams of Intimidation](#)

