**Freiheit beginnt im Kopf**

 Sehr geehrtes Publikum, sehr geehrte Jury!
Bevor ich mit meiner Rede beginne, möchte ich Ihnen eine Frage stellen:

Who are you?
Ich glaube, dass sich fast jeder Mensch mindestens einmal in seinem Leben diese Frage stellt. Aber weil sie eben so komplex und allumfassend ist, ist es kaum möglich, sie konkret zu beantworten. Jedoch hat so ziemlich jeder von uns, wenn auch unbewusst, schon längst eine Antwort auf diese Frage gefunden. Diese spiegelt sich in der Art und Weise wider, wie wir über uns selbst denken und sprechen.
Zum Beispiel: „This is what I am, this is who I am not. This is what I can do, this is what I cannot do.“
Alle Vorstellungen und Meinungen, die wir von uns selbst haben, kann man in einem großen Begriff zusammenfassen: das eigene Selbstbild.

 Our self image is built upon many factors, for example our past, how others perceive us, society’s labels for us and pretty much everything we’ve experienced. And based on our self image we develop certain boundaries and limits for ourselves.
Obviously, personal boundaries are extremely important and have something to do with a sense of self-respect. But there are certain ones that hinder our growth, development and evolvement. They basically keep us from being our true selves and seal us off from unlocking our fullest potential. These boundaries are built upon the negative aspects of our self image and just restrict or limit us.

 Ich möchte nun einige von meinen persönlichen Grenzen mit Ihnen teilen, die mich extrem einschränkten und mich daran hinderten, die Person zu sein, die ich sein möchte. Zum Beispiel redete ich mir dauernd ein, ich wäre viel zu schüchtern und würde immer im Schatten meiner Freunde stehen. Ich sagte mir selbst immer, ich sei zu dumm, um die Mathematik in der Schule zu verstehen. Und ich war immer davon überzeugt, ich wäre viel zu sprunghaft, würde ein Projekt nie fertigbekommen und war mit meinen Leistungen nie zufrieden. Diese Überzeugungen waren und sind vereinzelt noch immer ein Teil meines Selbstbildes.

 These limiting beliefs or boundaries kind of work like cages for us. Within this cage, we feel comfortable, we feel safe. We know what the inside of this cage has to offer. It’s basically our comfort zone. It represents everything that we think we’re capable of doing. And beyond its bars lies everything that is seemingly out of our reach.

 Aber ich bin davon überzeugt, dass es möglich ist, diesen „Käfig”, alias unsere Komfort-Zone, zu verlassen. Denn unsere Grenzen reflektieren nur das, was wir glauben zu sein und nicht unsere tatsächlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten und unser tatsächliches Selbst. Unsere Persönlichkeit ist nicht in Stein gemeißelt. Wir können so ziemlich all das sein, was wir möchten, wir müssen nur dazu gewillt sein, Veränderungen auch zuzulassen.

But how are we supposed to shift our boundaries in order to become the person we truly want to be? I discovered four keys that helped me to transform myself. Now I want to share them with you.

* Die Person sein, die ich sein möchte, mithilfe der Akzeptanz. Alles akzeptieren, was ich bin und keinen Teil von mir bekämpfen, denn Akzeptanz ist der erste Schritt in Richtung Veränderung.
* Being the person I want to be with the help of an open-mind. To not judge anything in advance. I dont’ want to think too much and just do it! But obviously, everything that I try out should be aligned with my values, so it shouldn’t happen randomly. It’s also really important to me to always be open-minded enough and to be willing to evaluate my patterns and adjust them, if necessary. To never become to fixated on them.
* Die Person sein, die ich sein möchte, mithilfe des Verlassens meiner Komfort-Zone. Ich möchte mich selbst immer pushen das zu tun, vor dem ich mich scheue. Ich möchte kontinuierlich Neues kennenlernen und ausprobieren. Neue Denkweisen, neue Verhaltensmuster, neue Geisteshaltungen, neue Einstellungen, neue Angewohnheiten, neue Hobbies und neue Lebensstile. Öfter „Ja“ sagen zu den Dingen, zu denen ich normalerweise „Nein“ sagen würde.
* Being the person I want to be with the help of reflection. Whenever I get to know something new I always make sure to reflect about it afterwards. To see if what I’ve tried out really feels good and natural to me and if it resonates with me or not. And also to become aware of the lesson that this new experience or this new way of doing things is providing me with.

Ich möchte diese vier Schlüssel zur Selbsttransformation nun noch einmal zusammenfassen: Akzeptanz, Offenheit, Verlassen der Komfort-Zone und Reflexion.

Last but not least, I quickly wanted to explain to you why I think this topic is directly connected to the guiding theme, „Freiheit beginnt im Kopf“. I’m convinced that I’m the only person that is able to allow myself to be who I want to be. I’m the only person that is able to actively work on myself and set myself free from anything that is limiting me and my growth. I am in charge of myself. And being the person I dream of and being able to unlock my fullest potential, that is freedom to me.

Zum Abschluss möchte ich Ihnen noch eine Frage stellen, die wahrscheinlich noch viel wichtiger ist als “Who am I?” nämlich “Who do I truly want to be?”. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich die beste Version Ihrer Selbst vor. Wie handelt, spricht und denkt diese Person, wer ist sie? Ich möchte Sie nun dazu aufrufen, jeden Tag daran zu arbeiten, sich selbst von all dem freizusetzen, was Sie daran hindert, dieser Mensch zu sein und Ihr Wachstum und Ihre Entwicklung in irgendeiner Weise hemmt und einschränkt.

Thank you. Danke.