

Modul 2

Richte Dein Mindset aus



Inhaltsverzeichnis

Deine Route



Modul 2

Richte Dein Mindset aus

Woche 3: Lerne Dich selbst zu lieben

Wie sprichst Du mit Dir selbst?
Vorwürfe gegen Dich und Andere
Du nimmst Deine Maske ab
Bei Dir selbst ankommen
Selbstliebeübungen
Reflexion 3. Woche



Woche 4: Wer willst Du sein?

Deine inneren Antreiber
Glaubenssätze aufdecken und verändern
Neue Affirmationen entdecken
Positive Glaubenssätze im Alltag
Vision-Board
Reflexion 4. Woche



Modul 3

Dein Mindset

Nachdem wir uns im ersten Modul angesehen haben wo Du stehst und was für Dich wichtig ist, werden wir im zweiten Modul Deine persönlichen Grundlagen dafür schaffen, dass Du Deine Idee bzw. Deinen Traum erfolgreich leben kannst.

Ich habe nämlich immer wieder beobachtet, dass sich viele Menschen nicht wegen mangelnder Kreativität oder Ideenlosigkeit im Weg stehen, sondern weil ihre Grundeinstellung, also ihr Mindset, sie ausgebremst hat. Deshalb werden wir in diesem Modul Dein Mindset unter die Lupe nehmen und entsprechend ausrichten.

Was glaubst Du wer Du bist - und wer bist Du wirklich? Diese Fragen wirst Du Dir am Ende dieses Moduls beantworten können.

Außerdem werden in diesem Modul bereits den ersten Schritt in Richtung Deiner Idee oder Deines Traums gehen.



Alle Träume können
wahr werden,
wenn wir den Mut haben,
ihnen zu folgen

Walt Disney

Woche 3

Lerne Dich selbst zu lieben

Diese Woche steht ganz im Zeichen der Selbstliebe und Achtsamkeit. Die Liebe zu Dir selbst ist ein unglaublich machtvolles Instrument, mit dem Du Berge versetzen kannst und sie hat nichts mit Egoismus zu tun.

Zwischen Selbstliebe und Egoismus gibt es einen klaren Unterschied.

Egoismus bedeutet, dass man mit seinem Handeln ganz bewusst einen Nachteil für einen Anderen in Kauf nimmt. Der Egoist ist alleine auf seinen Vorteil bedacht, obwohl er so handeln könnte, dass Gerechtigkeit und Moral berücksichtigt werden. Der Egoist behandelt andere Menschen nur als Mittel zum Zweck, anstatt ihn als gleichberechtigt zu sehen und anzuerkennen.

Selbstliebe dagegen, wird als Grundlage dafür gesehen, andere Menschen überhaupt lieben zu können (Erich Fromm) und eine gute Verbindung zur Welt zu haben. Das heißt, dass Selbstliebe ein ganz wesentlicher Teil unseres Selbstwertgefühls ist. Sie prägt nicht nur Dein Selbstbild, sondern ist auch die Basis für einen wertschätzenden Umgang mit anderen Menschen.

Du siehst also schon, warum es extrem wichtig ist, dass Du Dich selbst liebst. Solange Du Dich nicht selbst liebst, kannst Du auch niemand anderem echte Liebe entgegenbringen. Denn wir können immer nur das geben, was wir selbst in uns haben.

Charlie Chaplin hat dazu anlässlich seines 70. Geburtstags eine wundervolle Rede gehalten, die ich hier mit Dir teilen möchte:

Rede von Charlie Chaplin zu seinem 70. Geburtstag

Als ich mich selbst zu lieben begann...
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht,
richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man SELBST-BEWUSST-SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann...
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich
sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann...

habe ich verstanden, wie sehr es jemand beleidigen kann, wenn ich versuche, diesem Menschen meine Wünsche aufzudrücken, obwohl ich wusste, dass die Zeit nicht reif war und der Mensch nicht bereit, und auch wenn ich selbst dieser Mensch war.

Heute weiß ich: Das nennt man RESPEKT

Als ich mich selbst zu lieben begann...

habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Einladung zum Wachsen war.

Heute weiß ich, das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann...

habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Freude und Glück bringt, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem eigenen Rhythmus.

Heute weiß ich, das nennt man EINFACHHEIT.

Als ich mich selbst zu lieben begann...

habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war.

Von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.

Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“, aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.

Als ich mich selbst zu lieben begann...

habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt.

Heute habe ich erkannt: das nennt man BESCHEIDENHEIT.

Als ich mich selbst zu lieben begann...

habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag, Tag für Tag, und nenne es BEWUSSTHEIT.

Als ich mich zu lieben begann...

da erkannte ich, dass mich mein Denken behindern und krank machen kann.

Als ich mich jedoch mit meinem Herzen verband, bekam der Verstand einen wertvollen Verbündeten.

Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.

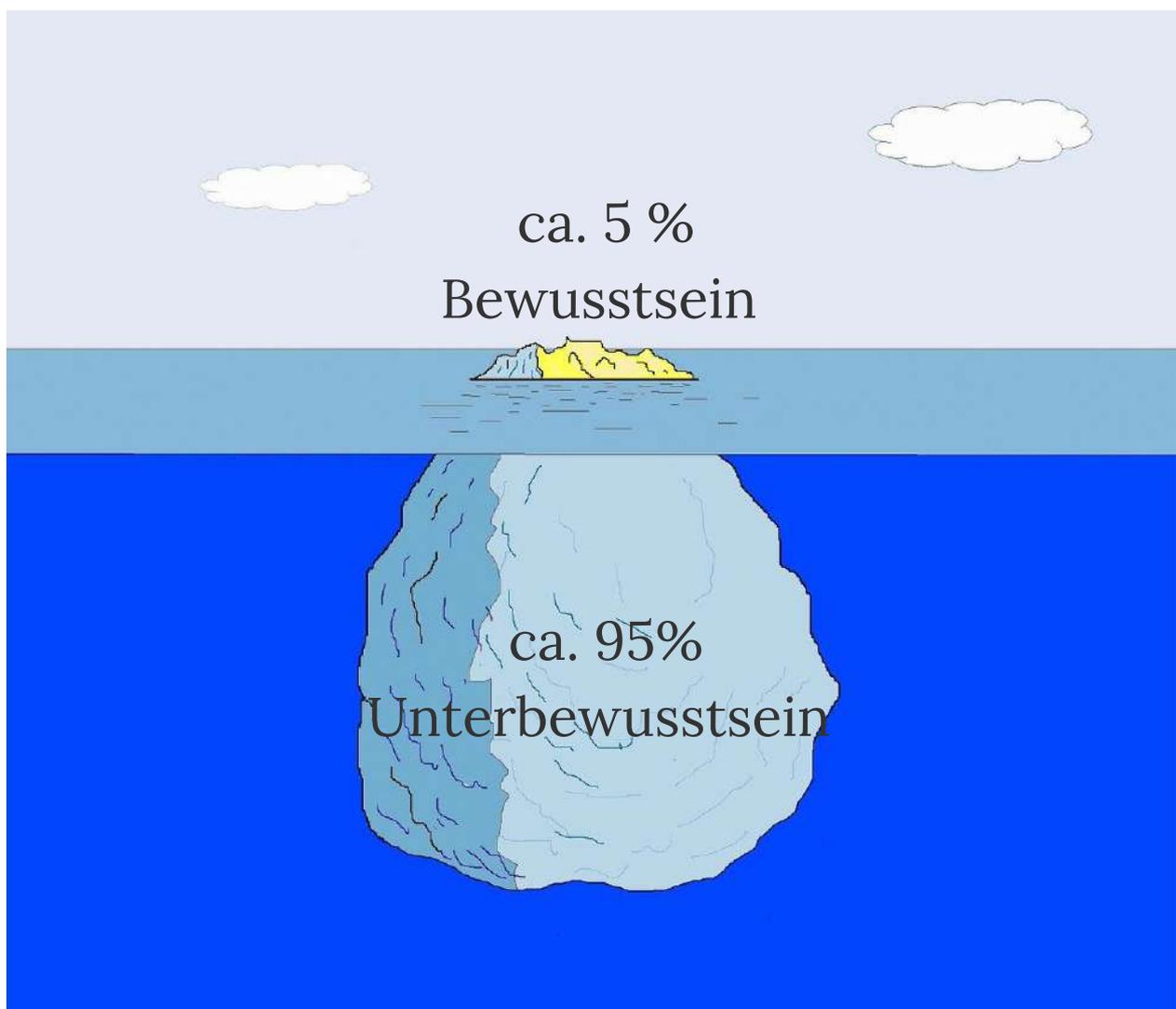
Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten.

Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN!

(Charlie Chaplin)

Die Sache mit dem Unterbewusstsein

Die Meinungen zu wieviel Prozent wir über unser Unterbewusstsein gesteuert werden, gehen etwas auseinander. Sicher ist aber, dass es mindestens 90 (!) % sind, eher wahrscheinlich sogar 95 %. Natürlich gehört dazu auch die Steuerung von unserem Körper, also das Schlagen des Herzens, die Funktion der Nieren, der Leber usw. Müssten wir darüber ganz bewusst nachdenken, hätten wir für andere Dinge keine Zeit mehr. Unser Unterbewusstsein ist auch dafür zuständig all die Dinge, die für uns unwichtig sind auszublenden. Andererseits sorgt es auch dafür, dass Dir Dinge, auf die Du Dich momentan fokussierst, auffallen. Wenn Du Dir zum Beispiel demnächst einen roten Sportwagen kaufen willst, wird Dein Unterbewusstsein dafür sorgen, dass Dir all die schönen, roten Sportwagen, an denen Du vorbeiläufst oder fährst, auffallen. Und genauso ist Dein Unterbewusstsein dafür verantwortlich, dass fest verankerte Glaubenssätze für dich Gültigkeit haben. Aber dazu kommen wir in der 4. Woche. Du kannst Dir das Verhältnis zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein also wie einen Eisberg vorstellen.



Wie sprichst Du mit Dir?

Wenn Du anfangen willst, Dich selbst zu lieben, dann ist es zunächst wichtig für Dich zu wissen, dass niemand von außen Dir dabei helfen kann. Du alleine bist dafür verantwortlich. Wie sprichst Du selbst mit Dir? Wie achtsam gehst Du mit Dir um? Wir haben im Lauf der Zeit verlernt darauf zu achten wie wir mit uns selbst umgehen. Sätze wie: "Ach bin ich blöd" kommen uns einfach so über die Lippen, ohne dass wir uns etwas dabei denken. Sie kommen aus unserem Unterbewusstsein.

Wenn Du Dich selbst liebst, wirst Du Dich nicht mehr in Frage stellen. Sich selbst zu lieben bedeutet sich so anzunehmen, wie man ist - und zwar mit all den kleinen Fehlern und Unzulänglichkeiten. Egal ob im Äußeren oder im Innern. Egal ob es darum geht, dass Dir an Deinem Körper etwas nicht gefällt, oder ob Du vielleicht glaubst nicht genug zu leisten.

Solange Du nicht selbst mit Dir im Frieden bist und Dich akzeptierst und liebst wie Du bist, wird es im Außen immer etwas geben, das Dich glauben lässt, nicht gut genug zu sein. Eine alte chinesische Weisheit sagt:

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.

Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Taten.

Achte auf deine Taten, denn sie werden zu Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden zu deinem Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Deshalb möchte ich Dich bitten in Zukunft genau darauf zu achten wie Du mit Dir selbst sprichst. Fokussiere Dich darauf, auf Deine eigenen Worte zu hören.

Schreibe hier die negativen Sätze auf, die Du immer wieder zu Dir selbst sagst.



Wenn Du Dich jetzt dabei ertappst, dass Du einen dieser Sätze wieder denkst oder sagst, dann erkenne Dich dafür an und lobe Dich, dass es Dir aufgefallen ist! Mit der Zeit wirst Du immer seltener so mit Dir sprechen. Du wirst diese Sätze dann verbannt haben.

Was wirfst Du Dir selbst vor?

Es gibt viele Dinge, die wir anderen Menschen vorwerfen. Sicher hast auch Du Menschen in Deinem Umfeld, denen Du Vorwürfe machst. Vielleicht, weil sie Dich belogen haben, oder Dir in einer bestimmten Situation, als Du sie gebraucht hättest, nicht geholfen haben.

Die schwersten Vorwürfe hegen wir aber meistens gegen uns selbst. Wir beschuldigen uns und schämen uns für Dinge, die wir gemacht haben. Aber können wir diese Dinge rückgängig machen? Nein. Das einzige was wir tun können ist zu verzeihen und zu vergeben. Und zwar sowohl den Menschen, von denen wir enttäuscht wurden, als auch uns selbst.

Vergebung ist deshalb so wichtig, weil Du so lange keinen Frieden in Dir selbst finden wirst, so lange Du nicht vergeben hast. Aus diesem Grund bitte ich Dich, in das nachfolgende Feld einzutragen was Du Dir alles vorwirfst. Vielleicht einen Fehler, den Du gemacht hast, vielleicht hast Du jemanden weh getan. Schreibe hier bitte alles auf, für was Du Dir selbst Vorwürfe machst. Egal wie lange es schon her ist. Wenn Du es Dir noch nicht verzeihen hast, gehört es in dieses Feld.



Was wäre, wenn Du all diese Vorwürfe, die Du Dir aufgeschrieben hast, nicht mehr mit Dir herumschleppen müsstest? Wie würde sich das für Dich anfühlen?
Beschreibe wie es dann für Dich wäre



Nimm Dir jetzt jeden einzelnen Vorwurf, den Du aufgeschrieben hast vor und bitte Dich selbst oder den Menschen, den Du damit verletzt hast um Verzeihung. Sage:

*.....(Dein Name) es tut mir leid, dass ich vor(Jahren/Monaten)
.....(Dein Fehler) gemacht habe. Ich bitte Dich um Verzeihung.*

Sage nach jedem Vorwurf zu Dir:

.....(Dein Name) ich verzeihe Dir.

Wenn es sich für Dich besser anfühlt, kannst Du Dir auch einen Brief mit allen Deinen Vorwürfen schreiben und Dich um Verzeihung bitten. Antworte Dir dann am besten auch schriftlich und schreibe auch hier: *.....(Dein Name) ich verzeihe Dir.*

Welche Vorwürfe hegst Du gegen Andere?

Welchen Menschen aus Deinem Umfeld, machst Du Vorwürfe? Wer hat Dich verletzt oder Dir nicht geholfen, als Du ihm/sie gebraucht hättest. Vielleicht hat Dich auch jemand belogen, betrogen oder noch etwas viel schlimmeres getan.

Auch hier gilt: Du kannst all diese Dinge nicht mehr rückgängig machen. Das einzige was Du tun kannst ist zu verzeihen und zu vergeben. Denn wenn Du nicht verzeihst, schadest Du nur Dir selbst damit.

Bei dieser Übung kann es durchaus sein, dass Dein Ego ganz laut "NEIN, das will ich nicht" schreit. Denke aber daran, für Deinen inneren Frieden ist es wichtig loszulassen.

Die Person, der Du noch immer Vorwürfe machst, merkt davon nichts. Sie weiß es nicht. Die einzige Person, der Du damit schadest, bist Du selbst, weil Du Dir Deinen inneren Frieden verwehrst. Aus diesem Grund bitte ich Dich, in das nachfolgende Feld einzutragen welche Vorwürfe Du noch gegen wen hegst. Schreibe bitte auch hier alles auf, egal wie lange es schon zurück liegt.



Was wäre, wenn Du all diese Vorwürfe gegen diese Menschen, die Du hier aufgeschrieben hast, nicht mehr mit Dir herumschleppen müsstest? Wie würde sich das für Dich anfühlen? Beschreibe auf der nächsten Seite wie es dann für Dich wäre.

Nimm Dir auch hier wieder jeden einzelnen Vorwurf, den Du aufgeschrieben hast vor und vergebe nun dem Menschen, gegen den Du diesen Vorwurf hegst.

Sage:

.....(Name des Menschen, dem Du vergeben möchtest) ich vergebe Dir, dass Du mir vor(Jahren/Monaten).....(Sein/Ihr Fehler) getan hast. Ich weiß, dass Du es damals nicht besser wusstest.

Sage nach jedem Vorwurf:

....(Name des Menschen, dem Du vergeben möchtest) ich vergebe Dir.

Wenn es sich für Dich besser anfühlt, kannst Du Dir auch einen Brief mit allen Deinen Vorwürfen schreiben und Dich um Verzeihung bitten. Antworte Dir dann am besten auch schriftlich und schreibe auch hier: *.....(Dein Name) ich verzeihe Dir.*

*Vergib anderen....
nicht weil sie Vergebung verdienen,
sondern weil Du Frieden verdienst*

Nimm Deine Maske ab und erkenne Deine Identität

Wir werden uns jetzt auf die Suche nach dem machen, was Dich daran hindert Dich selbst zu lieben. Dafür schauen wir uns Deine Identität an. Du wirst in dieser Übung Deine Maske abnehmen und tief in Dein Inneres blicken. Auch hier geht es wieder um Dein Unterbewusstsein.

Denn Dein Inneres spiegelt Deine Welt im Außen wider. Nur wenn Du Dich selbst in Deinem Inneren veränderst, kann sich auch im Äußeren etwas verändern. Du alleine bist dafür verantwortlich, ob Du glücklich bist, oder nicht.

Sehr oft sagen wir. "Wenn passiert, dann bin ich glücklich". Dabei ist es alleine Deine Entscheidung, ob Du glücklich bist, oder nicht.

Mit diesem Schritt werden wir beginnen herauszufinden was Du in Deinem Unterbewusstsein über Dich denkst und wir werden in der 4. Woche damit beginnen Dein Unterbewusstsein umzuprogrammieren.

Lass uns jetzt einen tiefen Blick auf Deine Identität werfen. Wer bist Du - welche Identität lebst Du im Moment? Schau auf alle Deine Lebensbereiche und beantworte dafür nacheinander die folgenden Fragen:

Was glaubst Du über Dich? Was ist Deine Identität?

Hier könnte beispielsweise stehen: Ich bin zu dumm, ich muss mehr lernen, ich kann mir nichts merken.....



Welche Gedanken hast Du aufgrund Deiner Identität?

Wie denkst und sprichst Du über Dich - mit Dir selbst und vor anderen?

Mit welchen Gedanken beweist Du Dir selbst, dass Du recht hast, mit dem was Du über Dich denkst?

Welche starken, negativen Glaubenssätze hast Du in Dir?



Welche Gefühle rufen Deine Gedanken in Dir hervor?

Wie fühlt es sich für Dich an, dass Du diese Gedanken hast und sie glaubst? Hast Du vielleicht einen Kloß im Hals oder Magenschmerzen?



Deine Gedanken und Gefühle beeinflussen immer Deine Entscheidungen.

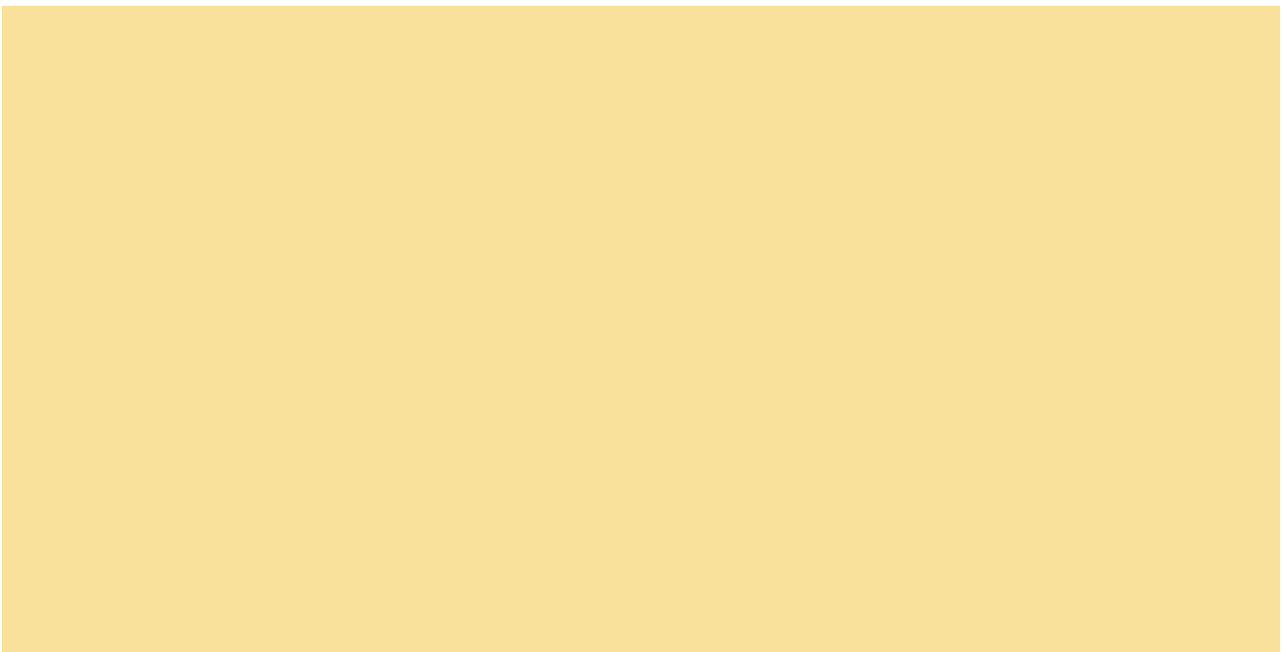
Was waren Deine Entscheidungen?

Ich dachte zum Beispiel früher, ich wäre nicht gut in meinem Job. Deshalb hatte ich immer ein flaes Gefühl im Magen, wenn es um das Gehalt ging. Meine Entscheidung war dann immer lieber weniger Geld zu verlangen.



Was hast Du durch diese Entscheidungen gelernt?

Welche Erfahrungen hast Du gemacht? Hatten diese Erfahrungen Einfluss darauf was Du dir zugetraut hast?



Komme bei Dir selbst an

Wie schaffst Du es nun mehr Selbstliebe in Dein Leben zu integrieren? Dafür ist es wichtig, dass Du bei Dir selbst ankommst und achtsam mit Dir umgehst.. Was bedeutet das jetzt genau?

Bei Dir selbst anzukommen bedeutet, dass Du im Reinen mit Dir selbst bist. Die ersten Schritte dafür bist Du bereits gegangen.

- Du hast festgestellt wie Du mit Dir sprichst und beobachtest Dich dabei
- Du hast Deine Selbstvorwürfe gefunden und sie Dir vergeben bzw. bist auf dem Weg zur Vergebung
- Du hast anderen Menschen, die Dich verletzt haben, vergeben oder bist auf dem Weg dorthin.

Dankbarkeit

Der nächste Schritt, den es zu gehen gilt heißt "Dankbarkeit". Dankbarkeit lenkt Deinen Fokus auf das Gute im Leben, auf das was Dich glücklich macht und Dir Freude bereitet. Vielleicht gehörst Du ja bereits zu den Menschen, die dankbar sind für all die kleinen und großen Dinge, die sie sehen und erfahren. Vielleicht gehörst Du aber auch zu den Menschen, die sich allzusehr von Social Media und negativen Nachrichten beeinflussen lassen? Mit einer positiven Sichtweise schaffst Du die Grundlage dafür, dass Du mit Freude und Optimus durch Dein Leben gehst. Und genau diese positive Sichtweise erreichst Du mit Dankbarkeit.

Wenn Du dankbar bist, kannst Du positive Gefühle mehr genießen und erlebst langfristig weniger negative Gefühle. Es wird Dir leichter fallen mit Stress und Belastungen umzugehen und Dein Selbstwertgefühl wird sich steigern. Und genau deshalb werden wir uns in diesem Schritt darum kümmern, dass Du dankbar bist.

Dankbar zu sein bedeutet nicht, dass Du Dich mit Deiner aktuellen Situation zufrieden geben musst. Du darfst ruhig mehr von Deinem Leben erwarten. Und auch wenn Dir Dein Leben einmal Steine in den Weg legt, solltest Du das als wertvolle Erfahrung sehen und dafür dankbar sein. Denn jeder Misserfolg ist nur vorübergehend und birgt immer die Chance, dass sich neue Türen öffnen. Ich will gar nicht abstreiten, dass es gerade bei Misserfolgen schwer ist dankbar zu sein. Wir wären schließlich keine Menschen, wenn wir bei negativen Ereignissen laut "Hurra" schreien würden. Einer meiner Lieblingsprüche dazu lautet übrigens:

Es ist nichts so schlecht, dass es nicht auch für irgendetwas gut ist!

Überlege Dir im nächsten Schritt für was Du alles dankbar sein kannst. All die großen und kleinen Dinge in Deinem Leben, in der Natur, in Deinem Freundeskreis oder an Deinem Arbeitsplatz. Sicher findest Du eine ganze Menge!

Für was ich alles dankbar bin:

Nutze diese Liste, um Dir immer wieder vor Augen zu führen wie viele positive Dinge es im Leben gibt. Um so öfter Du Dich daran erinnerst, um so mehr wird sich das Positive in Deinem Unterbewusstsein verankern.

Morgenroutine

Ein weiterer, wichtiger Schritt um jeden Tag wieder bei Dir anzukommen ist, dass Du Dir eine Morgenroutine schaffst. Das kann zum Beispiel sein, dass Du gleich nach dem Aufstehen meditierst oder Yoga machst. Vielleicht machst Du auch eine Selbstliebe- oder Dankbarkeitsübung. Oder Du schreibst ein Tagebuch....

Egal was es ist, die Hauptsache ist, dass es etwas Positives ist und dass Du es zu einer Routine werden lässt.

Meine neue Morgenroutine

Abendroutine

Auch eine Abendroutine hilft Dir dabei, um bei Dir anzukommen. Hier ist es ebenfalls völlig egal was es ist. Hauptsache es ist etwas Positives und Du lässt es zu einer Routine werden. Hierfür eignet sich übrigens wunderbar ein kleines Dankbarkeitsritual direkt vor dem Schlafengehen.

Wenn es Dir zu viel ist, eine Morgen- **und** Abendroutine auf einmal zu etablieren, kannst Du auch zunächst mit einer von beiden beginnen.

Meine neue Abendroutine

Eine Routine zu etablieren dauert übrigens im Durchschnitt 66 Tage! Hältst Du also Deine neue Morgen- und/oder Abendroutine 66 Tage durch, kannst Du davon ausgehen, dass Du sie in Zukunft ganz automatisch machst.

Selbstliebeübungen

Hier habe ich Dir noch 3 Übungen aufgeschrieben, die Dir helfen in Deine Selbstliebe zu kommen.

Selbstliebeübung 1:

Diese Übung erfordert fast keine Zeit und hat eine enorme Wirkung! Wichtig dabei ist wieder, dass Du sie täglich machst. Sie eignet sich übrigens perfekt als Abendroutine:

Stelle Dir vom dem Schlafengehen folgende Fragen und beantworte sie für Dich:

Was habe ich heute Gutes getan?

Was hat mich heute glücklich gemacht?

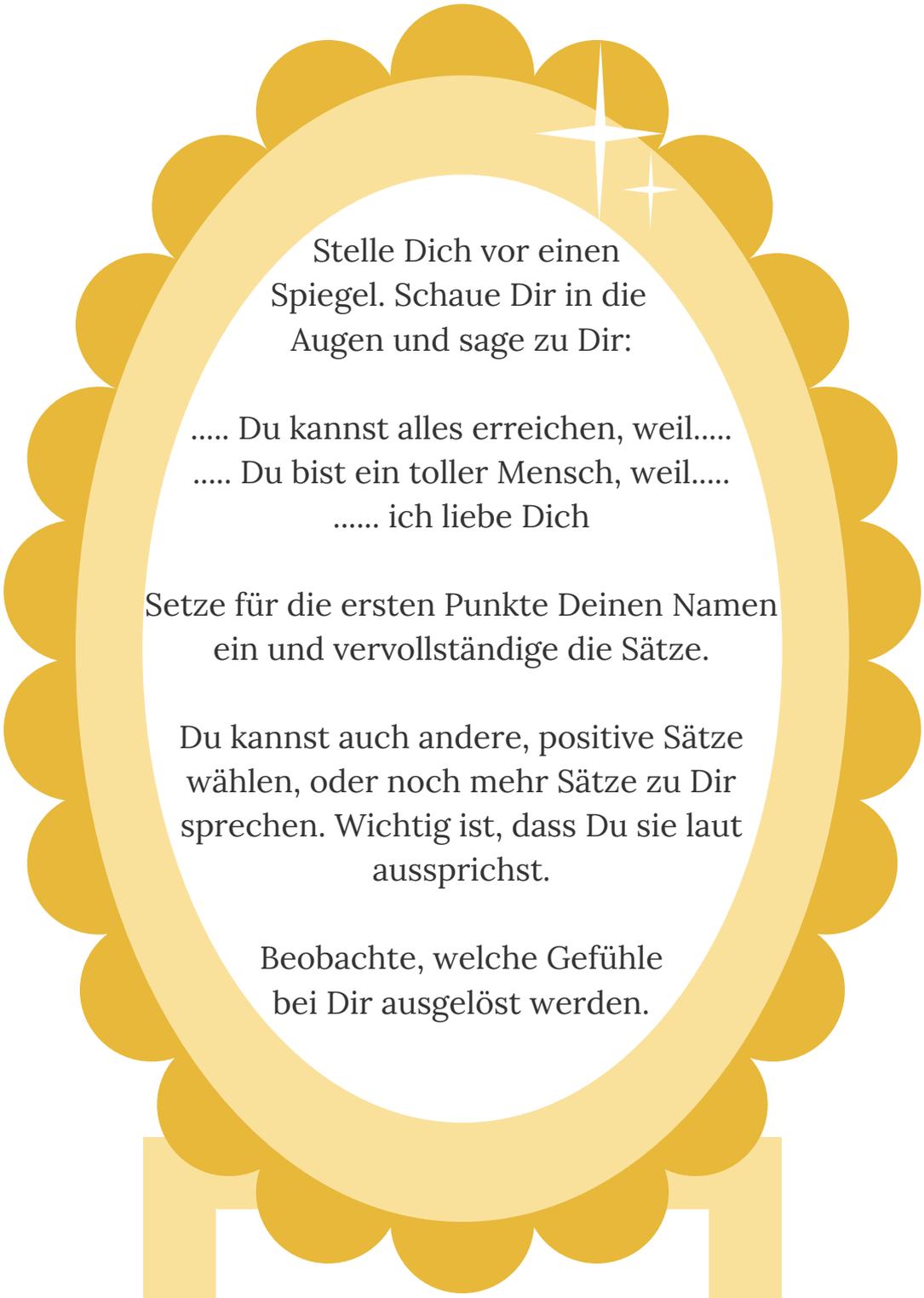
Für was kann ich heute dankbar sein?



Selbstliebeübung 2:

Diese Übung wird Dir im ersten Moment vielleicht etwas seltsam vorkommen, aber sie ist extrem kraftvoll. Du kannst sie morgens im Badezimmer machen, abends wenn Du aus der Dusche kommst oder immer dann, wenn Du irgendwo vor einem Spiegel stehst oder an einem Spiegel vorbeikommst. Trau Dich! Du wirst mit der Zeit merken, wie gut es Dir tut.

Auch bei dieser Übung ist wichtig, dass Du sie täglich mindestens einmal machst.



Stelle Dich vor einen Spiegel. Schau Dir in die Augen und sage zu Dir:

..... Du kannst alles erreichen, weil.....
..... Du bist ein toller Mensch, weil.....
..... ich liebe Dich

Setze für die ersten Punkte Deinen Namen ein und vervollständige die Sätze.

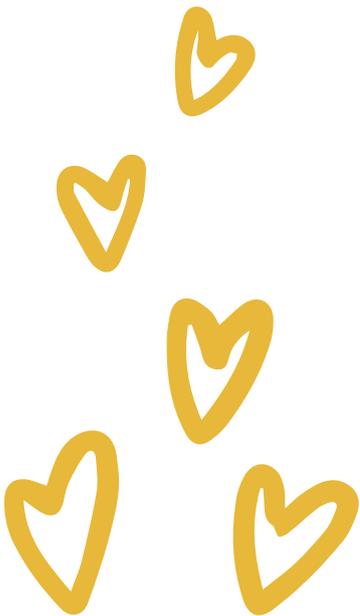
Du kannst auch andere, positive Sätze wählen, oder noch mehr Sätze zu Dir sprechen. Wichtig ist, dass Du sie laut aussprichst.

Beobachte, welche Gefühle bei Dir ausgelöst werden.

Selbstliebeübung 3:

Schreibe einen Liebesbrief an Dich!

Es ist gar nicht schwer. Schreibe Dir diesen Brief am Besten genau so, wie es sich für einen Liebesbrief gehört. Fang an mit: Liebste (Dein Name) oder mit: Meine geliebte (Dein Name), denn das ist der Beginn für Deine Selbstliebe. Schreibe Dir in diesem Brief wie sehr und warum Du Dich liebst. Alles was Du an dir magst, alles was Du Dir wünschst und alle Deine Träume. Schreibe außerdem alles Positive über Dich und male es in den schönsten, buntesten Farben aus, die Du Dir vorstellen kannst. Vielleicht denkst Du auch lieber an einen bestimmten Geruch, wie zum Beispiel Dein Lieblingsparfum, beim Schreiben oder an etwas besonders Schönes, das Du mit Deinen Fingerspitzen fühlen kannst. Ganz egal, ob Du in Gedanken ein buntes Gemälde aus Deinem Brief machst, das Du Dir später an die Wand hängst oder ein wunderschönes Kleid zauberst, welches Du in Deiner Phantasie trägst – schreibe Deine Liebeserklärung an Dich! Denn das Alles trägt zu Deiner Selbstliebe bei.



Weitere Tipps für Deine Selbstliebe

Hier bekommst Du noch ein paar weitere wertvolle Tipps für Deine Selbstliebe:

- Behandle Dich wie Deinen besten Freund, denn Du bist wertvoll! – Oder anders ausgedrückt, koche Dir etwas leckeres und gönne Dir etwas Besonderes.
- Schenke Dir selbst ein Lächeln und freue Dich über Deine Erfolge, auch wenn Du glaubst, dass es nur ein kleiner Erfolg war. Sag stattdessen zu Dir: „Glückwunsch! Das hast Du toll gemacht!“
- Lächle Deine Mitmenschen an wo immer es geht und freue Dich, denn die Meisten werden zurücklächeln. Auch diese Übung stärkt Deine Liebe zu Dir selbst.
- Stell Dich vor einen Spiegel und sage „..... ich liebe Dich!“ Für die Punkte setzt Du Deinen Vornamen ein. Kannst du nicht? – Doch Du kannst es! Anfangs wird es Dir vielleicht etwas schwer fallen, weil Du es bisher noch nicht gemacht hast, aber es ist eine wundervolle Übung.
- Beobachte wie Du im Alltag mit Dir sprichst – sagst du beispielsweise öfter „Ach bin ich blöd“ oder „Ich bin dumm“, obwohl das gar nicht stimmt? Ändere das! Erkenne an, dass Du wertvoll bist und achte auf solche Aussagen. Verbanne sie aus Deinen Gedanken, ehe sie sich in Dein Unterbewusstsein schleichen.



Reflexion der 3. Woche

Welche negativen Sätze hast Du Dir bisher immer wieder gesagt? Konntest Du Dich bereits dabei ertappen, wenn Du sie wieder gedacht hast?

Welche Vorwürfe gegen Dich selbst und gegen andere hattest Du? Konntest Du sie bereits vergeben?

Was hast Du über Deine Identität herausgefunden?

Für was bist Du dankbar und welche Morgen-/Abendroutinen möchtest Du gerne etablieren?

Welche der Selbstliebeübungen hast Du bereits gemacht? Wie hat sich das angefühlt?

Schreibe hier Deine wichtigsten Erkenntnisse aus der dritten Woche für Dich noch einmal zusammen.





Es ist nicht Deine Aufgabe
mich zu mögen...

... es ist meine!

Byron Katie

Woche 4

Wer willst Du sein?

In dieser Woche geht es darum festzustellen wer und wie Du sein willst. Dafür gehen wir auf die Suche nach Deinen "Inneren Antreibern", wir werden negative Glaubenssätze aufspüren, verändern und sie als positive Glaubenssätze in Deinen Alltag integrieren.

Deine inneren Antreiber

Deine inneren Antreiber sind Forderungen, die Du an Dich selbst stellst. Diese Forderungen wurden im Laufe Deiner Kindheit so oft an Dich gestellt, dass sie sich tief in Deinem Unterbewusstsein eingegraben haben. Bis zu einem gewissen Grad können diese Antreiber hilfreich sein. Manchmal führen sie aber zu weit und schießen am Ziel vorbei.

Wenn Dir beispielsweise als Kind von Deinen Eltern immer wieder gesagt wurde "Dafür habe ich jetzt keine Zeit", kann es sein, dass Du den inneren Antreiber "Ich muss mich beeilen" verinnerlicht hast. Wenn Du beispielsweise bei einer schlechten Note von Deinen Eltern mit Enttäuschung gestraft wurdest, kann es sein, dass Du tief in Deinem Innern denkst: "Ich muss mich anstrengen, sonst werde ich bestraft"

Du siehst, Deine inneren Antreiber sind Verhaltensmuster, die sich in Deiner Kindheit gebildet haben und die Du übernommen hast.

Erfüllst Du nun Deinen inneren Antreibern nicht, hast Du das Gefühl "ich bin nicht okay, weil....". Dieses Gefühl äußert sich dann in Niedergeschlagenheit oder Wut. Weil Du dieses Gefühl aber nicht haben möchtest, wirst Du versuchen das Problem das nächste Mal noch besser zu lösen. Dadurch gerätst Du in einen Teufelskreis.

Aus diesem Grund müssen wir unsere inneren Antreiber erkennen und für uns nutzen. Denn diese inneren Antreiber sind Deine positiven Eigenschaften. Ihr Problem ist nur, dass sie es gerne übertreiben. Wenn Du erkennst, wie Du Deine inneren Antreiber richtig für Dich einsetzen kannst, werden sie zu Deinen starken Begleitern.

Wer sind nun diese inneren Antreiber? Auf der nächsten Seite werde ich Dir die fünf inneren Antreiber vorstellen und auch die positiven Eigenschaften, die sich hinter den Antreibern verbergen. Höre beim Lesen schon einmal in Dich hinein und prüfe, welche dieser Antreiber Dich triggern.

Die 5 inneren Antreiber

"Sei immer perfekt!" oder "Mach keine Fehler!"

Dieser Antreiber fordert Perfektion, Vollkommenheit und Gründlichkeit in allem was Du tust, von Dir. Genau dieses Verhalten erwartest Du dann auch von Anderen. Du willst immer noch besser werden und bist Dir selbst nie gut genug.

Positive Eigenschaft:

Sorgfältigkeit, Genauigkeit, Kompetenz, Korrektheit, Ausdauer, Beharrlichkeit

"Mach immer schnell" oder "Beeile Dich!"

Du willst immer alles schnell erledigen und rasch antworten, sprechen, essen. Du rennst durch Dein Leben. Du darfst keine Zeit verschwenden und siehst Dich als Motor. Es ist ein Aufruf zur Hektik. Die Gefahr dabei ist, dass Du Dich an nichts mehr freuen kannst und sich durch das Hetzen Fehler einschleichen.

Positive Eigenschaft:

Schnelligkeit, Ziele verfolgen, Chancen nutzen

"Streng Dich immer an"

Wenn Du diesem Antreiber folgst, machst Du aus jedem Auftrag ein Jahrhundertwerk und verwirrst Dich selbst und andere. Wenn Du unter dem Einfluss dieses Antreibers stehst, folgst Du dem Aufruf "Nur nicht locker lassen". Es fällt Dir schwer, einfach nur mal die Zeit zu genießen. Du glaubst, dass Du Dir alles hart erarbeiten und ohne fremde Hilfe schaffen musst. Aufgeben ist für Dich keine Option.

Positive Eigenschaft:

Durchhaltevermögen, Disziplin

"Mach es immer allen recht" oder "Sei immer lebenswürdig"

Bei diesem Antreiber ist der andere immer wichtiger als Du selbst. Wenn Du unter diesem Antreiber stehst, fühlst Du Dich dafür verantwortlich, dass die anderen sich wohlfühlen. Du kommst den anderen entgegen, denn es Dir wichtig von anderen geschätzt zu werden und beliebt zu sein. Du willst unter allen Umständen Streit vermeiden und sagst auch oft JA, obwohl Du gerne NEIN sagen würdest.

Positive Eigenschaft:

Liebenswert sein, Freundlichkeit, Mitgefühl

"Sei immer stark" oder "Beiß die Zähne zusammen"

Du willst Vorbild sein, Haltung bewahren, eiserne Konsequenz zeigen und am besten alles allein durchstehen, nur keine fremde Hilfe in Anspruch nehmen, "ich löse meine Probleme selber". Du willst Held sein um jeden Preis und keine Gefühle zeigen oder traurig sein. Du willst Sicherheit gewinnen, eigene Gefühle unter Kontrolle haben und jede Art von Verletzlichkeit oder Abhängigkeit vermeiden.

Positive Eigenschaft:

Unabhängigkeit, Stärke

Was sind Deine inneren Antreiber?

Als nächstes werden wir uns jetzt darum kümmern, dass Du Deine inneren Antreiber erkennst. Dazu lade ich Dich ein, den nachfolgenden Test zu machen. Die Auswertung findest Du am Ende.

Bewerte bitte die Aussagen im Test mit Hilfe der Bewertungsskala von 1 - 5, so wie Du Dich im Moment selbst siehst. Bitte überlege nicht lange dabei, sondern beantworte die Fragen spontan.

Punkteschema:

- stimmt voll und ganz: 5 Punkte
- stimmt einigermaßen: 4 Punkte
- stimmt etwas: 3 Punkte
- stimmt kaum: 2 Punkte
- stimmt gar nicht: 1 Punkt

Aussagen	Einschätzung (1 - 5 Punkte)
1 Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich	
2 Ich fühle mich dafür verantwortlich, dass die, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen	
3 Ich bin ständig auf Trab	
4 Anderen gegenüber zeige ich nicht gerne meine Schwächen	
5 Wenn ich raste, dann roste ich	
6 Ich sage häufig: "Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen"	
7 Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre	
8 Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	
9 Est fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	
10 "Nur nicht locker lassen" ist meine Devise	
11 Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	
12 Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell	
13 Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe	
14 Leute, die herumtrödeln, regen mich auf.	
15 Es ist wichtig für mich, von anderen akzeptiert zu werden	
16 Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern	

- 17 Ich versuche oft herauszufinden was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten
- 18 Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen
- 19 Bei Diskussionen unterbreche ich oft
- 20 Ich löse meine Probleme selbst
- 21 Aufgaben erledige ich möglichst rasch
- 22 Im Umgang mit anderen, bin ich auf Distanz bedacht
- 23 Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen
- 24 Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge
- 25 Erfolge fallen nicht vom Himmel. Ich muss sie hart erarbeiten
- 26 Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis
- 27 Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch antworten.
- 28 Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
- 29 Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende
- 30 Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück
- 31 Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
- 32 Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch
- 33 Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die klare Aufzählung: Erstens....., zweitens....., drittens.....
- 34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.
- 35 Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren
- 36 Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf
- 37 Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.
- 38 Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
- 39 Ich bin nervös
- 40 So schnell kann mich nichts erschüttern
- 41 Meine Probleme gehen die anderen nichts an
- 42 Ich sage oft: "Macht mal vorwärts"
- 43 Ich sage oft: "Genau", "exakt", "klar", "logisch"

Aussagen

Einschätzung
(1 - 5 Punkte)

- 44 Ich sage oft: "Das verstehe ich nicht..."
- 45 Ich sage normalerweise eher: "Könnten Sie es nicht einmal versuchen?" als "Versuchen Sie es einmal"
- 46 Ich bin diplomatisch
- 47 Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen, zu übertreffen
- 48 Beim Telefonieren bearbeite ich oft nebenbei noch Akten
- 49 "Auf die Zähne beißen" heißt meine Devise
- 50 Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen

Auswertung des Fragebogens:

Schau bei der entsprechenden Nummer jeder Frage (die erste Nummer wäre hier also beim Antreiber "sei perfekt" die Frage Nummer 1, dann die Frage Nummer 8) und übertrage jetzt bitte Deine Punktzahlen für jede entsprechende Fragennummer. Zähle dann die Bewertungszahlen für jede Reihe zusammen. Anhand des Ergebnisses siehst Du wie stark der jeweilige Antreiber ausgeprägt ist

"Sei immer perfekt"

Fragen: 1, 8, 11, 13, 23, 24, 33, 38, 43, 47

Total:

"Mach immer schnell"

Fragen: 3, 12, 14, 19, 21, 27, 32, 39, 42, 48

Total:

"Streng Dich immer an"

Fragen: 5, 6, 10, 18, 25, 29, 34, 37, 44, 50

Total:

"Mach es immer allen recht"

Fragen: 2, 7, 15, 17, 28, 30, 35, 36, 45, 46

Total:

"Sei immer strak"

Fragen: 4, 9, 16, 20, 22, 26, 31, 40, 41, 49

Total:

Wenn bei einem Deiner Antreiber der Wert "40" überschritten wird, kannst Du mit großer Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass dieser unbewusst Dein Verhalten in wesentlicher Weise beeinflusst und mitbestimmt.

Wie Du Deine inneren Antreiber entschärfst

Du hast nun herausgefunden welche inneren Antreiber Dich triggern und vor allem wie sehr sie Dich beeinflussen.

Um Deine inneren Antreiber zu entschärfen und ihnen entgegenzuwirken kannst Du sie durch "innere Erlauber" ersetzen. Genauso wie bei den negativen Glaubenssätzen, musst Du diese Erlauber langsam in Deinen Alltag integrieren. Du kannst hier genau so, wie bei den positiven Affirmationen vorgehen.

Wie innere Erlauber formuliert werden:

Hier zeige ich Dir einige Beispiele wie die Formulierung von inneren Erlaubern für Dich aussehen könnte:

● **"Sei perfekt"**

- Ich gebe mein Bestes, das reicht
- Ich bin liebenswert so wie ich bin
- Ich bin, so wie ich bin, gut genug!

● **"Mach immer schnell"**

- Ich darf mir Zeit nehmen

● **"Streng Dich an"**

- Die Dinge, die ich erledige, mach ich mit Leichtigkeit und Freude
- Ich haushalte gut mit meinen Kräften
- Ich erlaube mir, das Leben zu genießen!

● **"Sei immer liebenswürdig"**

- Ich bin auch wichtig!
- Meine Bedürfnisse sind genauso wichtig, wie die der anderen
- Ich darf auch mal NEIN sagen

● **"Sei stark"**

- Ich darf um Hilfe bitten
- Ich darf Gefühle zeigen
- Ich darf auch mal schwach sein oder Fehler machen

Beantworte nun für Dich für jeden Deiner Antreiber folgende Fragen:

Inwieweit sind meine inneren Antreiber heute noch gerechtfertigt und angemessen?



Was würde geschehen, wenn ich diese inneren Antreiber immer ernst nehmen würde und entsprechend handeln würde?



Was würde passieren, wenn ich diesen Antreiber vollends über Bord werfen würde?



Welche Vor- und Nachteile bringt die Befolgung meiner Antreiber für mich heute?



In welcher Situation möchte ich auf die Antreiber verzichten?



Welchen inneren Erlauber könnte ich meinem Antreiber entgegensetzen?



Deine Glaubenssätze

Was sind eigentlich Glaubenssätze und wie entstehen sie?

Glaubenssätze sind tiefe, innere Überzeugungen. Sie beeinflussen was wir wahrnehmen und worauf wir uns fokussieren. Wenn ein Glaubenssatz auf dich selbst zum Beispiel: "Auf Fotos sehe ich immer hässlich aus" ist, dass werden Dir auf allen Fotos in erster Linie die Dinge auffallen, die Dir an Dir nicht gefallen.

Sicher kennst Du die grundsätzliche Frage: "Ist das Glas halb leer oder halb voll?" Es ist so, wie Du es für Dich wahrnimmst. Nimmst Du eher wahr was fehlt und bist so auf das Defizit fokussiert? Oder nimmst Du eher das wahr was vorhanden ist und hast so ein Gefühl von Zufriedenheit? Glaubenssätze und Werte liegen oftmals nahe beieinander.

Bereits als kleines Kind hat Du von Deinen Eltern, Lehrern, Trainern erfahren, welche Sicht sie auf bestimmte Dinge haben. Du hast erfahren wie sich Deine Eltern die Welt vorstellen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Das haben sie Dir mit Bemerkungen, Warnungen, Sprichwörtern, Verboten und Ermahnungen schon früh vermittelt. So hast Du gelernt in welcher Welt Du lebst. Als Kind hast Du viel von dieser Sicht der Dinge übernommen. Da Dir diese Dinge immer wieder gesagt wurden, hast Du sie als Überzeugung in Dir aufgenommen. Und diese Überzeugungen sind zu tief verwurzelten, überdauernden Glaubenssätzen geworden.

Dabei kann es sich sowohl um positive, als auch um negative Glaubenssätze handeln.

Wir werden uns hier um Deine negativen Glaubenssätze kümmern. Es ist deshalb so wichtig Deine negativen Glaubenssätze aufzulösen, weil sie Dich immer wieder ausbremsen. Egal was Du tun willst, wo oder wie Du aktiv werden willst – solange da ein negativer Glaubenssatz ist, der in irgend einer Form damit zu tun hat, wird er dich daran hindern. Ja schlimmer noch – er wird Dir beweisen, dass das was Du möchtest nicht geht. Und Du wirst ihm glauben, weil Du es als Kind so gelernt hast.

Negative Glaubenssätze können zum Beispiel sein:

- Ich bin unwichtig
- Ich bin nicht gut genug
- Ich bin ein schlechter Mensch
- Ich habe immer Angst
- Ich bin arm
- Ich bin zu dick
- Ich bin dumm
- Ich bin faul

usw.

Wie wirst Du vorgehen:

- Gehe zunächst auf die Suche nach den Glaubenssätzen, die Du auflösen willst
- Formuliere Deine negativen Glaubenssätze
- Hinterfrage jeden einzelnen Glaubenssatz
- Neutralisiere Deinen Glaubenssatz
- Finde einen positiven Glaubenssatz, um den negativen aufzulösen
- Verankere Deinen neuen Glaubenssatz

Let's go

Schritt 1

Geh auf die Suche nach Deinen negativen Glaubenssätzen

Am besten gehst Du dabei wie bei einem Brainstorming vor. Schreib einfach alles auf, was Dir gerade in den Sinn kommt. Mache Dir dabei Gedanken zu den folgenden Themen:

- Wie redest Du mit dir selbst? Sagst du öfter „Ach bin ich blöd“ oder „Wie dumm bin ich eigentlich?“
- Welche negativen Sprüche benützt Du (z.B. Das Leben ist hart, Alles geht schief...)?
- In welchem Lebensbereich gibt es vielleicht gerade Probleme (Hast du am Monatsende nicht genug Geld auf dem Konto? Bist du vielleicht öfter krank)
- Bei welchen Gedanken fühlst Du Dich schlecht?

Hinter all diesen Bereichen verstecken sich negative Glaubenssätze. Nimm Dir Zeit und geh in Dich. Schau genau hin und suche in jedem Zimmer Deines Lebens!

Dein Brainstorming:



Schritt 2

Formuliere Deine negativen Glaubenssätzen

Überlege Dir nun zu jedem Deiner Punkte, die durch Dein Brainstorming ans Tageslicht gekommen sind, welcher negative Glaubenssatz dahintersteckt und wie Du ihn formulieren kannst.

Negative Glaubenssätze können zum Beispiel sein:

- Ich bin dumm
- Ich bin geizig
- Ich bin nicht gut genug
- Geld führt zu Streit usw.

Schreibe Dir Deine negativen Glaubenssätze am besten untereinander in nachfolgendes Feld



Schritt 3

Hinterfrage Deine negativen Glaubenssätzen

Auf der folgenden Seite hast Du die Möglichkeit Deine negativen Glaubenssätze einzutragen. Bitte beantworte anschließend die 4 Fragen, um Deine Glaubenssätze zu hinterfragen. Ganz wichtig dabei ist die Warum-Frage.

Hinterfrage Deine Glaubenssätze

Negativer Glaubenssatz:

Ist das wirklich so?

Warum glaubst Du das?

Gilt dieser Glaubenssatz heute noch?

Willst Du diesen Glaubenssatz weiter in Deinem Leben haben?



Negativer Glaubenssatz:

Ist das wirklich so?

Warum glaubst Du das?

Gilt dieser Glaubenssatz heute noch?

Willst Du diesen Glaubenssatz weiter in Deinem Leben haben?



Negativer Glaubenssatz:

Ist das wirklich so?

Warum glaubst Du das?

Gilt dieser Glaubenssatz heute noch?

Willst Du diesen Glaubenssatz weiter in Deinem Leben haben?



Negativer Glaubenssatz:

Ist das wirklich so?

Warum glaubst Du das?

Gilt dieser Glaubenssatz heute noch?

Willst Du diesen Glaubenssatz weiter in Deinem Leben haben?



Negativer Glaubenssatz:

Ist das wirklich so?

Warum glaubst Du das?

Gilt dieser Glaubenssatz heute noch?

Willst Du diesen Glaubenssatz weiter in Deinem Leben haben?



Negativer Glaubenssatz:

Ist das wirklich so?

Warum glaubst Du das?

Gilt dieser Glaubenssatz heute noch?

Willst Du diesen Glaubenssatz weiter in Deinem Leben haben?



Negativer Glaubenssatz:

Ist das wirklich so?

Warum glaubst Du das?

Gilt dieser Glaubenssatz heute noch?

Willst Du diesen Glaubenssatz weiter in Deinem Leben haben?



Negativer Glaubenssatz:

Ist das wirklich so?

Warum glaubst Du das?

Gilt dieser Glaubenssatz heute noch?

Willst Du diesen Glaubenssatz weiter in Deinem Leben haben?



Schritt 4 und 5 werden wir auf einem Arbeitsblatt erledigen:

Schritt 4

Neutralisiere Deine Glaubenssätze

Alle Glaubenssätze, die Du nun gehen lassen willst, schreibst Du in die erste Spalte der Liste weiter unten. Arbeite einen Glaubenssatz nach dem anderen wie folgt ab:

Finde eine Neutralisierung für den negativen Glaubenssatz. Die Neutralisierung ist die Aussage, durch die Du erkennst, dass der Glaubenssatz falsch ist.

Mir wurde zum Beispiel immer gesagt, dass ich mehr lernen sollte. Mein Glaubenssatz: „Ich bin faul“. Hier wäre die Neutralisierung „Ich habe viel gelernt und mich immer bemüht“.

Bei der Neutralisierung geht es darum, dass Du den alten, falschen Glaubenssatz für Dich selbst widerlegst. Du solltest Dir dadurch bewusst machen, dass dieser negative Glaubenssatz, den Du in Dir verankert hast, heute keine Gültigkeit mehr hat und schlicht und ergreifend falsch ist.

Schritt 5

Finde einen positiven Glaubenssatz, um den negativen aufzulösen

Im nächsten Schritt findest Du nun für den ursprünglichen, negativen Glaubenssatz einen neuen, positiven Glaubenssatz und schreibst ihn in die 3. Spalte. Dieser wird den negativen Glaubenssatz ersetzen und ihn somit letztendlich auflösen.

Folgende Punkte sind wichtig:

- Verwende in Deinem neuen Glaubenssatz keine Wörter wie „nicht“, „nie“ oder „kein“. Schreibe Deinen neuen Glaubenssatz nur mit positiven Wörtern. In meinem Fall hieß der positive Glaubenssatz: Ich bin fleißig.
- Schreibe Deine Glaubenssätze immer in der Gegenwart.
- Denke bitte daran, dass Glaubenssätze immer kurz formuliert sein sollen. Ein kurzer Glaubenssatz kann sich schneller und leichter im Unterbewusstsein verankern.

Neutralisieren und Positiven Glaubenssatz formulieren

Negativer Glaubenssatz

Neutralisierung

Positiver Glaubenssatz

A dotted line grid for writing. It consists of a horizontal line of dots at the top, from which two vertical lines of dots descend, forming two columns. The dots are yellow and spaced evenly.

Neue Affirmationen entdecken

Es gibt einen Unterschied zwischen positiven Affirmationen und positiven Glaubenssätzen und der liegt in der Ausdrucksform. Während Glaubenssätze kurz und direkt formuliert werden, werden Affirmationen „sanfter“ formuliert. Durch diese sanftere Formulierung sträubt sich Dein Unterbewusstsein nicht so sehr dagegen. Anstelle von positiven Glaubenssätzen, kannst Du also auch gerne auf Affirmationen zurückgreifen, wenn Du Dich dann leichter tust.

Ich setze mein Wissen gerne ein

Ich vertraue der Stimme meines Herzens

Ich achte auf meine Gedanken

Ich fühle mich frei

Ich bin dankbar für alles, was ich habe

Ich bin es wert geliebt zu werden

Ich kann der Welt viel geben

Alle Antworten sind bereits in mir

Ich bin ein kluger Mensch

Ich bin auf dem richtigen Weg

Das Leben ist immer für mich

Ich nehme Herausforderungen des Lebens dankend an

Ich habe viele gute Ideen

Ich bin mutig und vertraue

Ich bin innerlich ruhig und ausgeglichen

Ich bin ein selbstbewusster Mensch

Ich bin gut so wie ich bin

Ich vertraue meinen Gefühlen

Ich achte auf mich

Ich bin erfolgreich

Ich bin reine Energie

Ich gewinne viel in meinem Leben

Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben

Ich wähle die Liebe

Ich lebe meine Wahrheit

Ich bin ein Glücksmagnet

Ich bin erfüllt von Dankbarkeit

Ich ehre meine Energie

Ich bleibe bei mir

Ich umarme das Leben

Mein Vertrauen ist grenzenlos

Ich darf gut zu mir selbst sein

Ich fühle mich von Tag zu Tag gesünder

Ich werde jeden Tag stärker

Ich bin bereit mich zu verändern

Ich bin gebe gerne und bin großzügig

Mein Glück liegt in meinen Händen

Ich bin der Schöpfer meines Lebens

Vor mir liegt ein wundervolles, buntes Leben

Ich bin frei

Ich bin ein wundervolles Wesen

Mein Geist ist grenzenlos

Ich fühle mich beschützt

Ich kann mich in jedem Moment neu entscheiden

Ich lebe im Jetzt

Ich bin mitfühlend



Deine positiven Glaubenssätze im Alltag

Du hast Deine neuen Glaubenssätze gefunden? Sehr schön! Dann lass uns jetzt dafür sorgen, dass sie in Deinem Unterbewusstsein verankert werden und Du sie in Deinen Alltag integrieren kannst. Dazu hast du unterschiedliche Möglichkeiten. Hier sind einige Beispiele, die Dir dabei helfen werden:

- Lese Dir Deine neuen Glaubenssätze täglich laut vor
- Bringe Deine Glaubenssätze mit einer Handbewegung in Verbindung
- Schreibe Deine Glaubenssätze auf Blätter und verteile sie in Deiner Wohnung.
Dann siehst du sie immer wieder.
- Nutze kleine Klebezettel und klebe sie überall hin, wo Du sie immer siehst

Deiner Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist, dass Du Deine Glaubenssätze täglich übst.

Bitte erwarte nicht, dass sich Deine neuen, positiven Glaubenssätze von „heute auf morgen“ in Deinem Unterbewusstsein festigen und verankern werden. Das braucht Zeit. Schließlich hast Du viele Jahre mit Deinen negativen Glaubenssätzen gelebt und sie nie in Frage gestellt. Dein Unterbewusstsein muss erst lernen, dass Deine positiven Glaubenssätze die Richtigen sind.

Deshalb lautet Deine wichtigste Aufgabe jetzt:

Bleib dran und übe täglich

Dann wird sich der Erfolg auch einstellen!

*Was immer Du glaubst zu können,
oder nicht zu können -
Du hast Recht!*

Henry Ford

Deine Aufgabe: Erstelle Dir ein Vision Board

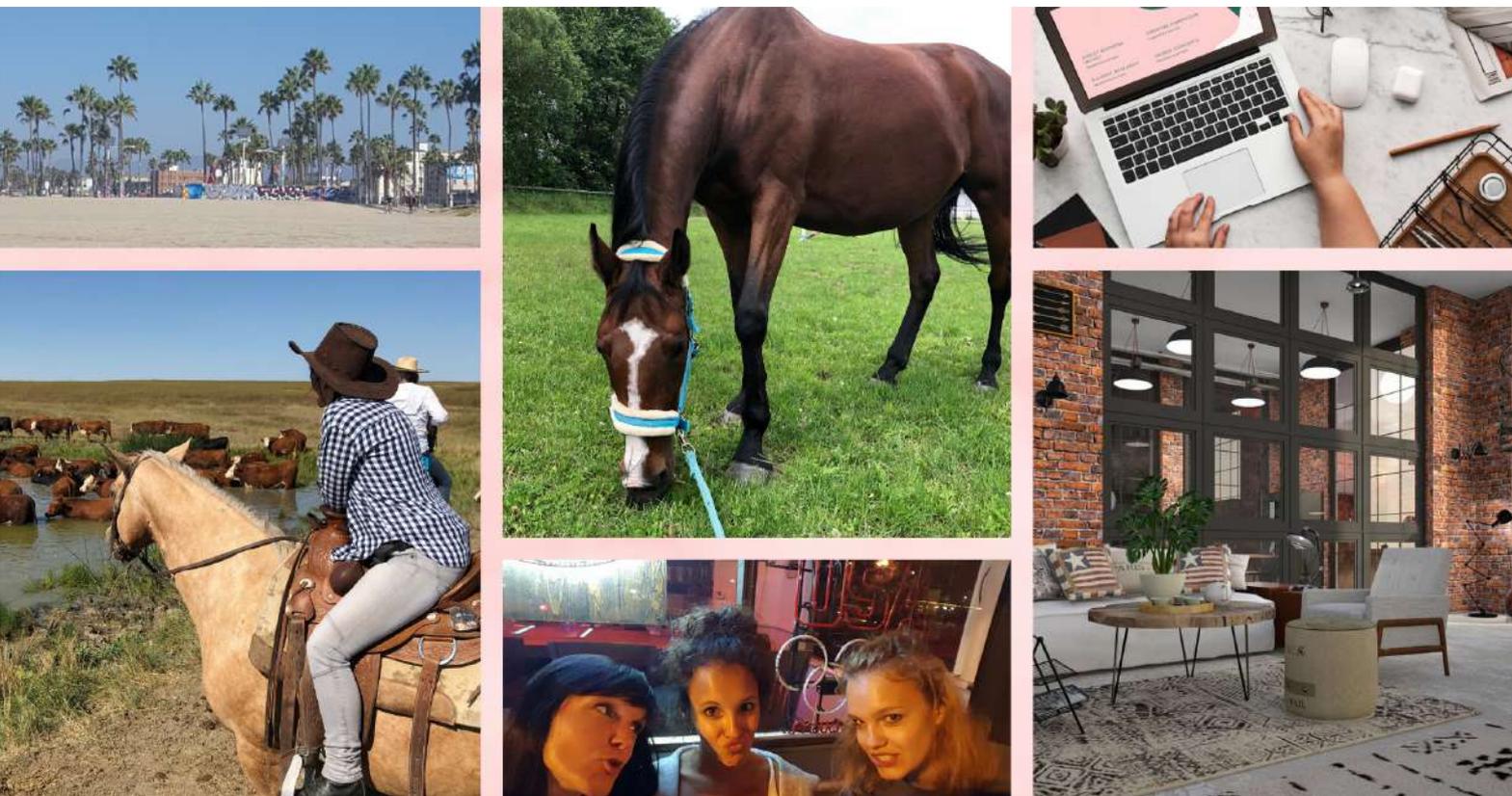
Ohne Visionen keine Ideen und Träume! Deshalb lautet Deine Aufgabe Dir ein Vision Board zu erstellen. Dieses Board ist der erste Schritt in Richtung Deiner Idee bzw. Deines Traums.

Unser Unterbewusstsein denkt in Bildern. Daher ist es wichtig, dass die Bilder, die Du auswählst Dich stark berühren und möglichst starke, positive Gefühle in Dir auslösen.

Wichtig ist außerdem, dass Du Dein Vision Board so oft wie möglich siehst. Lege es Dir als Hintergrund auf Deinem PC, Laptop oder Smartphone fest oder bastle Dir eine Collage aus schönen Bildern und hänge sie Dir in Deiner Wohnung an einen Ort, an dem Du sie möglichst oft siehst. Sei kreativ! Nutze ein altes Brett und nagle Bilder darauf oder klebe sie direkt an eine Türe. Mach es so, wie es Dir am besten gefällt. Dein Vision Board ist übrigens nichts, was in Stein gemeißelt ist! Ergänze und verändere es sooft Du willst, denn Du wirst immer wieder neue Ideen, Wünsche und Träume haben.

Wenn Du die PC-Variante wählst, bietet sich "Canva" als kostenloses Programm zum Erstellen Deines Boards an. Ich selbst habe übrigens sowohl ein Vision-Board in meinem Wohnzimmer hängen, als auch eines auf meinem Desktop am Computer.

Meine PC-Variante siehst Du hier:





Reflexion der 4. Woche

Was sind Deine inneren Antreiber und durch welche inneren Erlauber wirst Du sie ersetzen?

Welche positiven Eigenschaften bringen Deine inneren Antreiber in Deiner Situation mit sich?

Welche negativen Glaubenssätze hast Du aufgelöst und wie lauten Deine neuen, positiven Glaubenssätze?

Was tust Du dafür, um diese positiven Glaubenssätze zu verankern und im Alltag zu vergegenwärtigen?

Schreibe hier Deine wichtigsten Erkenntnisse aus der vierten Woche für Dich noch einmal zusammen.



A hand holding a lit sparkler over water at sunset. The background is a soft, hazy sunset sky with a hand holding a lit sparkler. The sparkler is the central focus, with bright orange and yellow sparks radiating from it. The hand is positioned in the center, with the arm extending downwards. The water below is dark and rippled, reflecting the light from the sparkler. The overall mood is contemplative and hopeful.

Wenn das Leben keine Vision hat,
nach der man strebt,
nach der man sich sehnt,
die man verwirklichen möchte,
dann gibt es auch kein Motiv,
sich anzustrengen.

Erich Fromm



In diesem zweiten Modul hast Du Dein Mindset neu ausgerichtet. Du hast erkannt und weißt jetzt, was für ein wundervoller Mensch Du bist und hast gelernt Dich selbst zu lieben. Außerdem weißt Du wer und wie Du sein willst.

Wir haben dafür gesorgt, dass Du das, was Du Dir selbst und anderen vorwirfst, vergibst.

Du bist bei Dir selbst angekommen!
Außerdem haben wir herausgefunden was Deine inneren Antreiber sind und haben Deine negativen Glaubenssätze aufgelöst.

Bevor Du jetzt mit dem 3. Modul startest, erstelle Dir bitte unbedingt Dein Vision-Board

