

GROSSES SELBSTBEWUSSTSEIN ÜBUNGSBUCH



In

30 Tagen

**stark &
selbstbewusst**

und frei von
Selbst
zweifeln

**PRAXIS
BUCH**

Cosima Sieger

Selbstbewusstsein:

**DAS GROSSE ÜBUNGSBUCH
FÜR EIN STARKES
SELBSTBEWUSSTSEIN!**

**Wie Sie in 30 Tagen systematisch
Ihr Selbstbewusstsein stärken,
Ihr Selbstwertgefühl aufbauen
und ein unerschütterlich starkes
Selbstvertrauen gewinnen**

Cosima Sieger

Inhalt

Vorwort	5
---------	---

TEIL I

7 SCHRITTE ZU EINEM STARKEN SELBSTBEWUSSTSEIN

Schritt 1: Sie sind richtig	14
Schritt 2: Lernen Sie Ihren Wert kennen	21
Schritt 3: Warum Sie das Beste verdienen	26
Schritt 4: Ihre Ansprüche an das Leben sind so hoch wie Ihr Selbstwertgefühl -So steigern Sie beides dauerhaft	32
Schritt 5: So glauben Sie an sich - Glaubenssätze nachhaltig Verändern	37
Schritt 6: Die Macht der inneren Stimme – so bauen Sie mit ihrer Hilfe Ihr Selbstbewusstsein auf	43

Schritt 7: So werden Sie immun gegen
die Urteile Anderer 51

Und zum Schluss: Geben Sie sich selbst
ein Versprechen 57

TEIL II DAS PRAXISPROGRAMM

Warum Sie JETZT aktiv werden müssen! 63

Anleitung 1 (Tag 1-30):

So strotzen Sie in 30 Tagen vor
Selbstvertrauen 71

Anleitung 2 (parallel Tag 16-30):

So überwinden Sie Schüchternheit und
sind in 15 Tagen Smalltalk sicher 78

Anleitung 3:

So überwinden Sie Selbstzweifel
in 3 Schritten 105

TEIL III
DAS ULTIMATIVE GEHEIMNIS FÜR EIN
DAUERHAFT STARKES SELBSTBEWUSSTSEIN

116

Schusswort & Schritt in die Praxis 133

Anhang, Haftungsausschluss, Copyright 152

Vorwort

Wenn es uns an Selbstbewusstsein mangelt, wir uns in der Gegenwart von neuen Menschen, in neuen Situationen oder bei neuen Herausforderungen unsicher fühlen oder Angst haben, etwas falsch zu machen, zu versagen oder uns zu blamieren, dann liegen dahinter in der Regel zwei Ursachen:

Ein geringes Selbstwertgefühl und ein geringes Selbstvertrauen.

Unser Selbstvertrauen ist unser Vertrauen in unsere eigenen Kräfte, in unsere Fähigkeiten und Kompetenzen, Ansprüche erfüllen, Erfolge erzielen, Herausforderungen meistern und mit anderen Menschen (und Situationen) umgehen zu können.

Es entsteht aus der Summe der Erfahrungen, die wir in der Vergangenheit mit unseren eigenen Fähigkeiten gemacht haben.

So ist es gut möglich, dass wir in einem Lebensbereich, in dem wir bereits viele Erfolge sammeln konnten (weil wir vielleicht gute Ausgangsbedingungen hatten), ein starkes Selbstvertrauen entwickelt haben, und in anderen Bereichen (in denen wir vielleicht wenig optimale Ausgangsbedingungen hatten) kaum Erfolge erzielen konnten und daher ein schwaches Selbstvertrauen haben.

Unser Selbstvertrauen hat also bei weitem nicht nur mit unseren tatsächlichen Kompetenzen zu tun, sondern vielmehr mit den Erfahrungen, die wir bisher gesammelt haben.

Wenn wir unser Selbstvertrauen aufbauen wollen, so müssen wir dafür sorgen, in dem betreffenden Bereich Erfolge zu sammeln, und dadurch unsere negativen Glaubenssätze korrigieren, und zwar so lange, bis wir Vertrauen in unsere Fähigkeit aufgebaut haben und Erfolg erwarten.

Wie Sie das tun, erfahren Sie in diesem Buch.

Positives Denken und das Visualisieren von Erfolg hilft uns hier jedoch (entgegen einem verbreiteten Irrglauben) alleine nicht weiter.

Unser Selbstwertgefühl ist unsere Überzeugung, unser innerer Glaube, dass wir wertvoll sind, dass wir ein guter Mensch sind und etwas Gutes im Leben verdienen.

Wir werden alle mit einem gesunden Selbstwertgefühl geboren. Im Laufe unseres Lebens leidet es aber oft durch eine ungünstige Prägung im Elternhaus und unrealistische Standards, die uns die Werbung und die Medien vorgeben, und an denen unser Wert in der Gesellschaft gemessen wird.

Oftmals ist uns ein geringes Selbstwertgefühl gar nicht bewusst, denn wir überspielen und verdrängen es meist instinktiv, um uns Anderen und uns selbst gegenüber nicht schwach zeigen zu müssen.

Wenn wir unser Selbstwertgefühl aufbauen und steigern möchten, dann müssen wir unse-

ren Blick nach innen wenden, unseren inneren Kern und unseren echten Wert erkennen. Wir müssen überzogene Erwartungen an uns selbst korrigieren, uns in Akzeptanz und Selbstliebe üben und gegen die Urteile Anderer immun werden.

In diesem Ratgeber lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre innere Einstellung und Ihre Glaubenssätze korrigieren und Selbstzweifel überwinden. Sie erfahren, wie Sie innerhalb von 30 Tagen systematisch Ihr Selbstvertrauen aufbauen, ein starkes Selbstwertgefühl entwickeln und beides auch gegen Widerstände verteidigen.

Und Sie lernen, wie Sie echte innere Stärke und Sicherheit gewinnen und dauerhaft selbstbewusst, offen und strahlend durchs Leben gehen.

Wie bei jedem neuen Wissen, das Sie sich mit einem Buch aneignen, so gilt auch hier:

Nur *angewandtes* Wissen ist Macht und kann wirklich etwas verändern.

Oftmals scheitern Menschen jedoch genau an diesem Punkt. Sie wissen und verstehen, was sie tun müssten, um ihr Ziel zu erreichen, aber sie gehen entweder den Schritt in die Praxis nicht, oder sie versuchen es zwar, aber wissen nicht genau, wie sie ihr Wissen im Alltag umsetzen können und geben es schließlich wieder auf.

Das wird Ihnen nicht passieren! Denn Sie haben dieses Buch gekauft - und dieses Buch ist anders!

Es versorgt Sie mit dem nötigen Wissen, das Sie brauchen, um sich selbst und die tiefliegenden Ursachen eines schwachen Selbstbewusstseins im Kern zu verstehen und es gibt Ihnen konkrete Strategien, um das zu ändern.

Anschließend begleitet es Sie jedoch auch bei Ihrem entscheidenden Schritt in die Praxis!

Sie erhalten eine 30 Tage Schritt für Schritt Anleitung, mit der Sie mit einer kleinen Übung für jeden Tag Ihr Selbstbewusstsein in der Tiefe aufbauen, ein starkes Selbstwertgefühl und ein unerschütterliches Selbstvertrauen gewinnen.

Sie benötigen für die täglichen Übungen nur wenige Minuten Zeit und können Sie ganz problemlos auch in einem hektischen Alltag umsetzen.

Zusätzlich erhalten Sie in diesem Buch noch eine zweite Schritt für Schritt Anleitung, mit der Sie in 15 Tagen (ebenfalls mit einer kleinen Übung für jeden Tag) auf sehr einfache Weise Schüchternheit überwinden und Small-talk sicher werden können. Diese Anleitung können Sie optional einfach parallel zur ersten Anleitung umsetzen, falls Sie unter Schüchternheit leiden sollten.

Und für all diejenigen, die häufig von Selbstzweifeln geplagt werden, habe ich zudem eine

dritte Praxisanleitung in das Buch aufgenommen, mit der Sie in 3 Schritten (ebenfalls mit wenigen Minuten Zeitaufwand täglich) Ihre Selbstzweifel ein für alle Mal überwinden.

Im letzten Teil des Buches verrate ich Ihnen ein Geheimnis, mit dem Sie nicht nur ein unerschütterlich starkes Selbstbewusstsein erlangen und auch dauerhaft behalten, sondern mit dem Sie auch Ihr gesamtes Leben positiv verändern. Lassen Sie sich überraschen!

Wenn Sie dieses Buch gelesen und die Anleitung umgesetzt haben, werden Sie in 30 Tagen mit einer starken inneren Kraft und Selbstsicherheit durchs Leben gehen.

Sie werden ein natürliches gesundes Selbstwertgefühl und ein felsenfestes Vertrauen in sich und Ihre Kräfte zurück erlangt haben. Sie werden sich vollkommen anders fühlen als heute und auch so anders auf andere Menschen wirken, dass Sie darauf angesprochen werden!

Und Sie werden stolz und offen auf andere Menschen zu und durch das Leben gehen. Ja, Sie werden sich endlich wieder öffnen und sich der Welt zeigen wollen!

Lassen Sie uns also gleich mit dem ersten Teil beginnen. Lernen Sie jetzt die sieben Schritte zu einem starken Selbstbewusstsein kennen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre Cosima Sieger

TEIL I

7 SCHRITTE ZU EINEM STARKEN SELBSTBEWUSSTSEIN



Schritt 1: Sie sind richtig

Ein Mensch mit einem gesunden Selbstwertgefühl ist der Überzeugung, dass er grundsätzlich richtig und ein guter Mensch ist, dass er das Beste verdient und dass das, was er kann, tut und ist, ausreichend ist und einen Wert hat.

Kurz: Er findet sich richtig, so wie er ist und glaubt, dass er für die Welt wertvoll ist, und er möchte deshalb auch das Beste für sich selbst.

Er plagt sich nicht mit Gedanken herum, dass er besser oder anders sein sollte oder dass er etwas Gutes, das ihm geschieht, nicht verdient hat. Er gönnt sich das Beste und sorgt auch aktiv dafür, dass es ihm gut geht.

Andere Menschen bemerken das, sie spüren seine innere Grundhaltung und beginnen, ihn ebenfalls mit mehr Respekt und Umsicht zu

behandeln, was sein positives Selbstbild weiter verstärkt.

Leider hat unsere natürliche positive Grundhaltung uns selbst gegenüber, mit der wir alle geboren wurden, bei vielen von uns im Laufe der Jahre Schaden genommen: Durch Kritik und Ermahnungen von außen, durch Leistungsdruck, überhöhte Standards durch die Medien, aber auch durch offene oder versteckte Ablehnung von anderen, wenn wir bestimmte Ansprüche nicht erfüllt oder bestimmten Trends nicht entsprochen haben.

Unsere Liebe und Freundschaft zu uns selbst wurde bei vielen von uns im Laufe der Jahre ganz allmählich zerstört und meist unmerklich durch eine kritische innere Stimme ersetzt, die uns antreibt, ermahnt, uns in Frage stellt und kritisiert und die uns all das sagt, was uns früher einmal von außen eingeredet oder auch, was anderen Menschen, die uns nahe standen, früher in unserer Gegenwart gesagt wurde.

Wenn wir zu unserer natürlichen inneren Grundhaltung und unserem angeborenen Selbstwertgefühl zurück finden wollen, dann sollten wir die folgenden fünf Dinge tun:

Erstens:

Ein Gespür für uns selbst entwickeln (siehe Schritt 1)

Zweitens:

Uns unseren Wert für die Welt bewusst machen (siehe Schritt 2)

Drittens:

Uns das Beste gönnen lernen (siehe Schritt 3)

Viertens:

Unseren Anspruch an das Leben neu festlegen (siehe Schritt 4)

Fünftens:

Unseren inneren Kritiker zum Schweigen bringen (siehe Schritt 7)

In diesem ersten Kapitel möchte ich Ihnen eine sehr simple, aber ungeheuer mächtige

Übung verraten, mit der Sie innerhalb von wenigen Tagen eine Verbindung zu Ihrem inneren Kern aufbauen und ein Gespür für sich selbst entwickeln, gleichzeitig eine große innere Kraft und eine starke Widerstandskraft entwickeln und lernen, Ihren Fokus und Ihre Gedanken zu kontrollieren.

Ich empfehle Ihnen, diese Übung morgens und abends für jeweils wenige Minuten zu machen. Und zwar parallel zu den Anleitungen im Praxisteil.

Täuschen Sie sich nicht, falls Ihnen diese Übung trivial erscheinen sollte. Sie ist die Basis für ein starkes Selbstbewusstsein. Nur wenn wir uns selbst spüren, können wir uns wirklich kennen, und nur dann können wir uns selbst einschätzen lernen (die Basis für ein starkes Selbstvertrauen) und uns wertschätzen (die Basis für ein gesundes Selbstwertgefühl). Machen Sie die Übung daher auf jeden Fall!

Setzen Sie sich bequem und mit aufrechtem Rücken im Schneidersitz auf einen harten Untergrund (z.B. auf einen Teppich), schalten Sie Ihr Telefon aus und schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig ein und aus und beginnen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu richten und ihn zu verfolgen, bis Sie innerlich ruhig werden.

Stellen Sie sich dann eine weiße Fläche vor. Sobald Gedanken, Bilder oder Erinnerungen auftauchen (was bei Anfängern in der Regel alle paar Sekunden geschieht), schieben Sie diese Gedanken und Bilder beiseite, bis die weiße Fläche vor Ihrem inneren Auge wieder frei ist. Verlieren Sie die weiße Fläche niemals aus dem Blick.

Wenn Sie nach einigen Minuten die Augen wieder öffnen, werden Sie sich unmittelbar stärker, klarer, in sich ruhend und mit sich verbunden fühlen. Und mit jeder Meditation nimmt diese Wirkung zu, da Ihre Konzentrationsfähigkeit immer weiter trainiert wird.

Diese kleine, trivial klingende Übung – eine Zen-Meditation - ist eine hoch effektive Methode, um Konzentration und Fokus zu schärfen und eine Verbindung zu unserem inneren Kern und unserer inneren Kraft herzustellen.

Sie trainiert darüber hinaus unsere innere Widerstandskraft und unsere Fähigkeit, Abläufe selbst zu steuern und zu kontrollieren und schafft dadurch mit sehr wenig Aufwand die perfekte Basis für ein wirklich starkes Selbstbewusstsein. Probieren Sie es aus!

Wahrscheinlich wird es Ihnen anfangs nicht möglich sein, sich 10 Minuten voll zu konzentrieren. Das ist kein Problem, steigern Sie sich dann einfach langsam. Beginnen Sie mit 4 oder 5 Minuten voll konzentrierter Meditation morgens und abends und steigern Sie sich jeden Tag um eine Minute. Wichtig ist aber, dass Sie in diesen Minuten wirklich alles geben und 100% konzentriert bleiben.

An Tagen, an denen Sie sehr müde oder gestresst sind, nehmen Sie sich nur 3 Minuten bei wirklich voller Konzentration, aber bleiben Sie ebenfalls zu 100% präsent und kontrollieren Sie in diesen 3 Minuten Ihre Gedanken vollständig. Dadurch erzielen Sie eine größere Wirkung als mit 10 oder 20 Minuten halbherziger Meditation mit abschweifenden Gedanken.

Schritt 2: Lernen Sie Ihren Wert kennen

Ich habe eine ungewöhnliche Frage an Sie:

Welchen Wert haben Sie eigentlich für die Welt?

Die wenigsten von uns können diese Frage beantworten. Vielleicht wissen wir zwar, was uns besonders und einzigartig macht (manchmal wissen wir auch das nicht), aber woher wissen wir, wie wertvoll uns das für die Welt macht und inwiefern die Welt von unserer Einzigartigkeit profitiert?

Der Schlüssel zu einem gesunden Selbstwertgefühl liegt jedoch genau hier: Wir müssen unseren eigenen Wert nicht nur kennen, sondern auch wissen, dass und wie wir ihn der Welt (oder unserer Umgebung) zur Verfügung stellen, sodass unser Umfeld auch davon profitiert und bereichert wird. Denn selbst die

größten Talente stiften keinen Wert, solange sie ungenutzt bleiben.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch einen Gewinn für seine Umgebung darstellen kann, wenn er es möchte, und wunderbare Dinge zu geben hat. Aber wer sich dessen nicht bewusst ist, wird diese Dinge auch nicht geben können. Er hat zu seinem inneren Reichtum keinen Zugang und behält ihn ungenutzt in sich. Dort verkümmert er mit den Jahren, weil er nicht wahrgenommen, genutzt und geteilt wurde.

Tun Sie daher doch einmal etwas Ungewöhnliches:

Nehmen Sie sich etwas Zeit und ein Notizbuch und ziehen Sie sich zurück. Machen Sie sich nun Gedanken darüber, was Sie wertvoll macht:

Notieren Sie 5 Dinge, für die andere Menschen Sie schätzen, 5 Dinge, für die Sie Komplimente bekommen oder früher bekommen

haben, 5 Dinge, die Sie als Kind besonders liebenswert gemacht haben, 5 Situationen, in denen Sie anderen Menschen wirklich geholfen oder sie voran gebracht haben und 5 Situationen, in denen Sie einen Menschen tief glücklich gemacht haben.

Erkennen Sie einen roten Faden? Etwas, das Sie und Ihre Fähigkeiten ausmacht und mit dem Sie die Welt bereichern können? Schreiben Sie es auf.

Im zweiten Schritt machen Sie sich Gedanken darüber, inwiefern Sie Ihren Wert der Welt zur Verfügung stellen: Was von den Dingen, die Sie oben notiert haben, haben Sie im letzten Monat und in der letzten Woche getan oder gegeben?

Wenn vieles von dem schon längere Zeit zurück liegt, dann machen Sie sich keine Sorgen, Sie können sich jederzeit neu entscheiden. Sie hatten sicher gute Gründe dafür, die Dinge, die Sie zu geben haben, zunächst in sich zu

behalten. Aber wollen Sie das weiterhin tun? Oder möchten Sie sich heute entscheiden, Ihre Gaben der Welt wieder zur Verfügung zu stellen? Notieren Sie 10 Dinge, mit denen Sie die Welt (oder Ihre Umgebung) ab heute regelmäßig bereichern wollen.

Falls Sie Schwierigkeiten haben, den Gedanken überhaupt zuzulassen, dass Sie wertvoll für diese Welt oder für die Menschen um Sie herum sind oder sein können (ein Zeichen für sehr wenig Selbstliebe – arbeiten Sie dann am besten nach diesem Programm auch einmal gezielt an Ihrer Selbstliebe), dann habe ich für den Anfang einen sehr hilfreichen Tip für Sie:

Sehen Sie sich den Film „Ist das Leben nicht schön“ mit James Stewart und Donna Reed aus dem Jahr 1946 an. Er erzählt auf wunderschöne und berührende Weise die Geschichte eines Mannes, der sich wegen seiner Schulden am Heiligabend das Leben nehmen will. Das wollen die „himmlischen Mächte“ jedoch nicht zulassen: Ein Engel rettet ihn und führt

ihm vor Augen, was aus dem Ort und seinen Bewohnern geworden wäre, hätte er nie gelebt... Erst dadurch wird ihm bewusst, wie viele Leben er bereichert und positiv beeinflusst hat und wie wichtig es für die Welt ist, dass es ihn gibt.

Dieser Film wird Sie sich selbst und auch Ihr Leben mit völlig anderen Augen sehen lassen.

Schritt 3: Warum Sie das Beste verdienen

Viele von uns haben – ohne es zu merken – einen sehr geringen Anspruch an das Leben. Wir glauben dann zum Beispiel, gutes Geld zu verdienen, stünde uns nicht zu – das wäre unfair gegenüber denjenigen, die nicht so viel haben. Auch eine glückliche Beziehung, ein harmonisches Familienleben oder eine tolle Karriere zu haben, ohne uns sehr dafür mühen oder Stress aushalten zu müssen, können wir uns nicht vorstellen. Wer einen tollen Job hat, der muss nun mal auch regelmäßig Überstunden machen, denken wir. Und wer drei Kinder großzieht, der muss eben selbst für eine Zeit zurück stecken und kann nicht zugleich entspannt sein und gut auf sich selbst achten.

Wir glauben fast immer, dass wir uns entscheiden müssen. Wenn wir etwas Schönes

haben, dann müssen wir dafür entweder einen hohen Preis zahlen, oder aber auf etwas anderes schönes verzichten, so denken wir. Manchmal ist das tatsächlich so. Aber allzu oft schränken wir uns vollkommen unnötig ein, wäre unser Zurückstecken anderer Interessen gar nicht notwendig, wenn wir etwas Bestimmtes haben möchten. Wir erlauben uns zu wenig. Wir sind in einem Mangeldenken gefangen, in dem wir glauben, es gäbe von allem zu wenig.

Tatsächlich können wir jedoch (fast) immer viel mehr haben als wir glauben. Wir müssen unser Mangeldenken dafür aber gegen ein Überflusdenken eintauschen, müssen beginnen, die zahlreichen Geschenke zu erkennen, den das Universum uns anbietet und die wir nur annehmen müssen, und wir müssen unseren Blick fort von Beschränkung und Mangel und hin zu Überfluss, Fülle, Reichtum und Glück richten. Unser Leben wird früher oder später so aussehen wie unsere Gedanken und wir bekommen letztendlich das, was wir vom

Leben erwarten. Wenn wir also unser Leben ändern wollen, dann müssen wir zuerst unsere Gedanken ändern.

Öffnen Sie sich für neue Gedanken und ersetzen Sie die Worte „entweder...oder“ durch die Worte „sowohl...als auch“:

Es ist nicht ausgeschlossen, sehr gutes Geld zu verdienen (auch für Sie!), einen tollen Job zu haben und dennoch dafür zu sorgen, dass Sie um 18 Uhr nach Hause gehen. Wir können wunderbare Eltern sein und trotzdem stets gut auf uns selbst achten. Wir dürfen viel mehr haben als wir glauben! Und oftmals müssen wegen unseres Wunsches nicht einmal unbedingt Andere zurückstecken. Wir müssen es uns nur erlauben! Denn selbst wenn das Universum uns unseren Traumjob, den Traumpartner und das große Glück vorsetzt, so werden wir es abblocken und mit allen Kräften aus unserem Leben fernhalten, wenn wir überzeugt sind, es nicht verdient zu haben.

ERLAUBEN SIE SICH GLÜCK!

Wenn wir uns dieses Glück gönnen und uns erlauben, schöne Dinge im Leben zuzulassen, dann wird alleine dadurch bereits unser Selbstwertgefühl zunehmen, denn wir signalisieren uns mit dieser Haltung, dass wir es wert sind, Glück und Fülle zu genießen.

Betrachten Sie heute einmal die Bereiche in Ihrem Leben, in denen Sie häufig den Kürzeren ziehen, Ihre Interessen hinten anstellen und dadurch unzufrieden sind: Seien Sie jetzt ganz ehrlich: Was, glauben Sie, steht Ihnen in diesen Bereichen zu?

Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten und sie kostet Überwindung. Wer gesteht sich schon gerne ein, dass er selbst aktiv sein Glück von sich fern hält... Dann wären wir ja selbst schuld an unserer Unzufriedenheit und hätten uns womöglich jahrelang selbst unglücklich gemacht.

Überwinden Sie sich trotzdem! Denn selbst wenn das so ist, können wir jederzeit eine neue Entscheidung treffen. Auch wenn wir uns die letzten 30, 40, oder auch 70 Jahre kein Glück erlauben haben (in bestimmten Lebensbereichen oder auch in allen), so können wir uns jetzt dazu entscheiden, ab heute das große Glück zuzulassen! Es uns zu erlauben! Wenn wir selbstbewusst nach den schönen Dingen im Leben greifen wollen, so müssen wir uns das zuvor erst einmal erlaubt haben! So verrückt es ist: Aber oft erlauben wir uns selbst unser Glück nicht!

Da die Überwindung bei vielen Menschen sehr groß ist, Schreiben Sie zunächst nur 3 Bereiche auf, in denen Sie sich momentan kein echtes, großes Glück gönnen wollen. Machen Sie sich nun Ihre Gründe dafür klar, indem Sie zu jedem Bereich nur 5 kurze Sätze oder Stichworte notieren: Was würde passieren, wenn Sie es doch täten? Wem tun Sie weh, wenn Sie das große Glück in Ihr Leben lassen? Wen müssen Sie zurück lassen? Wen

wollen Sie nicht verlieren oder nicht verunsichern? Warum haben Sie es nicht verdient?

Vervollständigen Sie nun zu jedem Ihrer drei Bereiche die folgenden Sätze:

Sobald ich das große Glück lebe, kann ich ... (Personen, die Sie lieben)... auf mein Glückseligkeit hochziehen und sie endlich auch glücklich machen! Ich verlasse sie jetzt für kurze Zeit, um den Weg zu meinem Glück zu gehen. Sobald ich dort bin, hole ich sie zu mir. Sie müssen sich nicht verändern. Ich werde aus eigener Kraft dafür sorgen, dass sie zu mir in den Zustand von Fülle, Reichtum und großem Glück kommen können. Ich werde sie nicht im Stich lassen.

Dieses Versprechen ist eine wirksame Methode, um Schuldgefühle und Minderwertigkeit zu überwinden und einen guten Grund zu haben, sich das Beste im Leben zu gönnen.

Schritt 4: Ihre Ansprüche an das Leben sind nur so hoch wie Ihr Selbstwertgefühl - So steigern Sie beides dauerhaft

Sobald Sie sich erlaubt und dazu entschlossen haben, Glück und Fülle in Ihr Leben zu lassen, können Sie Ihre Ansprüche – das, was Sie vom Leben erwarten – konkret festlegen. Wir erwarten immer irgendetwas – ob positiv oder negativ – ganz gleich, ob es uns bewusst ist oder nicht. Und Sie wissen ja: Wir bekommen letztendlich das, was wir erwarten. Wir sollten uns deshalb unsere Erwartungen an das Leben bewusst machen und sie selbst bestimmen.

Legen Sie daher heute Ihren eigenen Anspruch an die wichtigen Bereiche in Ihrem Leben einfach noch einmal neu fest!

Bestimmen Sie selbst, was Sie als Ihnen angemessen betrachten möchten und damit auch, was Sie vom Leben bekommen möch-

ten. Überlegen Sie auch, wie das, was Sie sein, tun und haben möchten, genau aussehen soll.

Machen Sie sich dabei vorerst keine Gedanken darüber, ob und wie Sie es erreichen können. Hier geht es darum, Ihr Selbstwertgefühl aufzubauen, indem Sie sich bewusst machen, dass Sie Fülle verdienen und wie diese Fülle sich genau in Ihrem Leben zeigen soll.

Die konkrete Umsetzung kann sich später zeigen und mit Hilfe von guten Zielerreichungsstrategien ermöglicht werden.

Es ist wichtig, ein genaues Bild von dem vor Augen zu haben, was Sie sich wünschen, denn erst, wenn wir uns konkrete Bilder vorstellen, konkrete Visionen entwickeln, und diese konkreten Bilder betrachten, werden wir das Gefühl von Fülle in uns spüren und unserem Selbstwertgefühl dadurch Auftrieb geben. Außerdem wecken Bilder in uns Vorfreude, Begeisterung und Tatendrang und die wiederum lenken unseren Fokus auf unseren Zielzu-

stand und geben uns dadurch eine innere Ausrichtung und Sicherheit (die wir auch nach außen ausstrahlen).

Allein durch diese neue „Zielorientierung“ wirken wir auf unsere Umwelt sehr viel selbstbewusster und selbstsicherer, da wir offensichtlich wissen, was wir wollen und davon ausgehen, dass wir es auch bekommen werden.

Stellen Sie sich also genau vor, was Sie sich wünschen - in allen Lebensbereichen und in allen Details. Und schreiben Sie es auf. Woran auch immer Sie denken: Erlauben Sie sich, in Gedanken eine Situation zu erschaffen, von der Sie denken: fantastisch! Genau so sollte es sein!

Formulieren Sie Ihre Wünsche immer als Beschreibung einer bereits bestehenden Situation, also zum Beispiel „Ich bekomme in Job-Interviews immer genau das Gehalt, das ich möchte“, oder „In meinem Freundeskreis fol-

gen Alle mit Begeisterung meinen Ideen“. Ihr Gehirn kann sich durch diese Formulierung ideal auf die neue Situation einstellen, ihm wird suggeriert, dass die Situation bereits Wirklichkeit geworden ist und Sie sich entsprechend verhalten und auftreten dürfen.

Legen Sie Ihre Notizen auf Ihren Nachttisch und lesen Sie sie in den nächsten Tagen immer morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Schlafen gehen kurz durch.

So verinnerlichen Sie mit der Zeit, wie Ihr Leben bald aussehen wird und gewinnen immer größere Orientierung und Sicherheit.

Optimal wäre es, wenn Sie hin und wieder auch über Ihren Visionen meditieren, sie sich im Detail vorstellen und Ihr neues Leben visualisieren.

Negative Erwartungen ändern sich nicht über Nacht. Aber wenn Sie sich Ihre Visionen erlauben, genau ausmalen und sie sich regelmäßig ins Gedächtnis rufen, dann werden alte

negative Überzeugungen, altes Mangeldenken, allmählich von den neuen Bildern verdrängt.

Ihre neuen Überzeugungen werden sich in Ihren Gedanken festsetzen und Sie werden sogar bald feststellen, dass Sie sich beinahe automatisch so verhalten und in Situationen so auftreten und so entscheiden, dass Sie das Gewünschte auch durchsetzen bzw. sich nehmen – weil Sie Chancen und Möglichkeiten schneller erkennen werden und weil Sie sich dazu entschieden haben, sie sich zu erlauben und sie sich voll und ganz zu gönnen.

Schritt 5: So glauben Sie an sich - Glaubenssätze nachhaltig verändern

Neben dem wichtigen Thema *Selbstwertgefühl* aufbauen, können wir auch einiges dafür tun, um an *Selbstvertrauen* zu gewinnen – und zwar in allen Bereichen unseres Lebens.

Über das umfangreiche Thema *Mangel an Selbstvertrauen*, die Ursachen und Lösungswege, könnte ich eine ganze Buchreihe schreiben. In diesem Ratgeber möchte ich jedoch auf eine Ursachenanalyse verzichten und Ihnen stattdessen zunächst eine ganz konkrete Strategie geben, wie Sie dieses Vertrauen sicher und anhaltend aufbauen können. Und Ihnen anschließend im Praxisteil des Buches eine Schritt für Schritt Anleitung an die Hand geben, wie Sie Ihr Selbstvertrauen innerhalb von 30 Tagen ganz praktisch massiv aufbauen.

Wie das geht?

Verändern Sie Ihre Glaubenssätze! Und zwar diejenigen, die sich auf Ihre eigenen Fähigkeiten beziehen.

Leichter gesagt, als getan, denken Sie jetzt vielleicht. Wie ändert man Glaubenssätze, die sich über Jahre und Jahrzehnte in unseren Köpfen festgesetzt haben? Und was sind Glaubenssätze eigentlich genau?

Glaubenssätze sind innere Überzeugungen (also auch Erwartungen) über uns, die Welt, andere Menschen, oder bestimmte Ursache-Wirkungszusammenhänge und sie sind entscheidend mit verantwortlich dafür, wieviel wir uns in einem Bereich selbst zutrauen.

Sie sind durch bestimmte Erfahrungen in uns entstanden, die wir entweder selbst gemacht, oder bei anderen beobachtet oder übernommen haben und sie lassen sich nicht durch bloßes positives Denken ändern. Wir können Glaubenssätze auch nicht wegdenken, ignorieren oder uns von ihnen frei machen. Wir

können sie aber durch neue, positive Glaubenssätze ersetzen.

Wenn Sie zum Beispiel davon überzeugt sind, keine Vorträge halten zu können, weil Sie in der Vergangenheit immer wieder diese Erfahrung gemacht haben, dann wird es Ihnen nichts nutzen, sich vor dem nächsten Vortrag 10 Mal selbst zu sagen, dass Sie gute Vorträge halten. Ihr Verstand wird Ihnen das – zu recht - nicht glauben, denn er hat genügend Gegenbeweise gesammelt.

Was Sie stattdessen tun müssen, ist, andere, positive Erfahrungen zu sammeln! Nur solche neuen „Beweise“ werden unsere Überzeugungen dauerhaft ändern und die alten Überzeugungen ersetzen können.

Wie aber können wir positiven Erfahrungen sammeln, wenn wir nun mal keine Vorträge halten können? Nun, am besten in Situationen, in denen die Anforderungen deutlich niedriger sind als normalerweise. Zum Bei-

spiel, indem wir statt vor dem wichtigsten Kunden unserer Firma einen kleinen Vortrag auf einem Familienfest oder einer Hochzeit im Kreise von Freunden halten oder ähnliches.

Auf diese Weise können Sie natürlich nicht nur Ihre Glaubenssätze über Ihre Fähigkeit, Vorträge zu halten, verändern, sondern auch alle anderen.

Sorgen Sie dafür, dass Sie sich in Situationen üben, in denen die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Erfolg haben, sehr groß ist und vermeiden Sie vorübergehend schwierige Situationen, um sich vor schlechten Erfahrungen zu schützen. Mit jeder positiven Erfahrung steigt Ihr Selbstvertrauen ein Stück weiter, was die Wahrscheinlichkeit eines neuen Erfolgs ebenfalls weiter erhöht.

So können Sie den „Schwierigkeitsgrad“ langsam steigern und wenn Sie genügend positive Erfahrungen (Beweise) gesammelt haben, werden Ihre negativen Glaubenssätze durch

neue, positive ersetzt und Ihre Erwartungen damit automatisch korrigiert sein.

Zusätzlich sollten Sie sich Menschen zum Vorbild nehmen, die das gut können, was Sie lernen wollen.

Beobachten Sie sie und imitieren Sie bei jedem Ihrer Tests ein oder zwei kleine Dinge von ihnen. Überfordern Sie sich nicht, denn es ist wichtig, dass Sie Ihre eigenen Anforderungen auch erfüllen können, wenn Sie an Selbstvertrauen gewinnen wollen.

Nehmen Sie sich auf diese Weise diejenigen Ihrer Glaubenssätze vor, die Sie am stärksten davon abhalten, sich selbst ein glückliches Leben zu erschaffen oder ein glückliches Leben zu leben und erstellen Sie einen „Aktionsplan“, wie Sie positive Gegenbeweise für jeden dieser Glaubenssätze sammeln wollen.

Ersetzen Sie so jeden dieser negativen Glaubenssätze Stück für Stück durch neue, positive und gewinnen Sie auf diese Weise Ihr Selbst-

vertrauen zurück, sodass Sie (wieder) in Ihre eigenen Fähigkeiten vertrauen und ganz entspannt und gelassen dauerhaft für Ihr eigenes Glück sorgen können.

Schritt 6: Die Macht der inneren Stimme – So bauen Sie mit ihrer Hilfe Ihr Selbstbewusstsein auf

Es gibt eine Instanz in uns, die unserem neu erlangten Selbstwertgefühl und unserem frisch aufgebauten Selbstvertrauen sehr gefährlich werden und beides innerhalb kürzester Zeit zerstören kann, wenn wir sie nicht regulieren, und der wir deshalb unbedingt unsere Aufmerksamkeit schenken sollten: Unsere innere Stimme.

Diese innere Stimme sitzt direkt in unserem Kopf und spricht unaufhörlich mit uns. Je nachdem, was sie uns sagt und in welchem Ton sie mit uns spricht, fühlen wir uns gut, gemocht und bestätigt, oder aber falsch, klein und unzulänglich. Sie kann uns Dinge sagen wie „Kannst Du nicht aufpassen!“, „Du machst Dich lächerlich!“, „Geht das nicht schneller?“, „So schaffst Du das nie“, „Warum solltest ausgerechnet DU mit so etwas Erfolg

haben, das haben schon ganz andere versucht“. Wir ziehen dann automatisch den Kopf ein, lassen die Schultern hängen und fühlen uns schlecht, minderwertig, unsicher oder angespannt, wenn wir solche Dinge hören.

Unsere innere Stimme kann aber auch ganz anders mit uns umgehen. Sie kann uns sagen „Du siehst fantastisch aus!“ oder „Du bist genial!“, sofort richten wir uns auf, fühlen uns stolz und bestätigt. Oder sie kann uns Dinge sagen wie „Eins nach dem Anderen“, „Immer mit der Ruhe, lass Dich nicht unter Druck setzen“ oder „Du hast alles richtig gemacht!“ und wir fühlen uns beruhigt und in Ordnung.

Unsere innere Stimme ist mächtig, wir sollten sie nicht unterschätzen. Bereits ein einziger Satz von ihr hat einen Einfluss auf unser Lebensgefühl, unser Selbstwertgefühl und unser Selbstvertrauen. Stellen Sie sich vor, was geschieht, wenn ein Mensch über Jahre hinweg ständig Sätze hört, die ihn nieder machen, antreiben oder in Frage stellen. Wie muss ein

solcher Mensch sich fühlen? Und wie wird sich jemand fühlen, der über Jahre hinweg täglich Bestätigung, Bewunderung, Lob und Mitgefühl entgegengebracht bekommt?

Das Fatale ist: wir glauben irgendwann an das, was uns immer wieder gesagt wird und halten es dann für wahr. Wir beginnen, uns entsprechend zu verhalten und bekommen dadurch zu allem Überfluss auch von unserer Außenwelt entsprechende Reaktionen, die unser Selbstbild bestätigen. Und wir merken es oft nicht einmal.

So kann es passieren, dass ein kluger, fleißiger, sehr fähiger und begabter Mensch sich permanent unzulänglich fühlt und sich für seine mangelnde Leistung selbst heruntermacht, dass er sich zu immer neuen Leistungen und besseren Ergebnissen antreibt, um sich auch nur einigermaßen im Spiegel betrachten oder anderen selbstbewusst gegenüber treten zu können.

Ebenso kann es passieren, dass ein sehr attraktiver Mensch sich selbst durch den Einfluss seiner inneren Stimme höchst kritisch betrachtet, sich für kleinste Makel verurteilt, niedermacht oder gar hasst, dass er sich selbst geradezu verabscheut oder seinen Körper ablehnt, weil und solange er nicht vollkommen makellos ist.

Es ist sehr wichtig zu verstehen, dass wir das Bild, das wir (und später auch Andere) von uns selbst haben, selbst erschaffen - und dass wir es jederzeit neu erschaffen können. Das sollten wir daher sehr bewusst tun: unser gesamtes Lebensgefühl hängt davon ab. Es ist aus diesem Grund ungemein wichtig, dass wir unsere innere Stimme nicht länger unseren Feind sein lassen. Wir müssen sie zu unserem Freund machen!

Zu einem sehr guten, wohlwollenden Freund, der uns kennt und mag, so wie wir sind, der uns unterstützt und bestätigt und der uns lieb hat, ohne dass wir etwas dafür tun müssen.

Der seine Worte vorsichtig wählt, wenn er mit uns spricht und der uns schont. Der uns selbst Kritik ausschließlich liebevoll und konstruktiv nahebringt. Und uns damit nicht in Frage stellt. Der niemals auf die Idee kommen würde, uns für unsere Schwächen nieder zu machen.

Genau so müssen wir mit uns selbst umgehen. Mit uns selbst sprechen. Jeden Tag, und jede Minute. Wir haben es verdient, ausgezeichnet und freundschaftlich behandelt zu werden.

Wie können Sie nun vorgehen, um das zu erreichen?

Achten Sie zunächst einmal einen ganzen Tag darauf, was Ihnen Ihre innere Stimme den Tag über für Dinge sagt – und achten Sie auch darauf, wie sie es sagt.

Stellen Sie sich vor, mit einem anderen Menschen würde auf diese Art gesprochen. Sie werden dadurch einen guten Eindruck davon bekommen, wie Ihr Selbstbild aussehen

muss. Schreiben Sie diese Sätze auf. Erinnern Sie Sie an bestimmte Stimmen aus Ihrer Vergangenheit? Falls ja, wem gehören diese Stimmen? Wer hat so mit Ihnen gesprochen? Vielleicht Ihre Eltern oder Geschwister oder vielleicht auch Menschen außerhalb Ihrer Familie? Vielleicht Ihre Klassenkameraden oder Lehrer? Wie haben Sie sich damals dabei gefühlt?

Machen Sie Notizen, auch wenn die Erinnerung ein bisschen schmerzt. Dinge werden uns klarer, wenn wir sie aufschreiben und niedergeschrieben vor uns sehen.

Und um sich wirklich davon lösen zu können, ist es wichtig zu verstehen, unter welchem Einfluss Sie in der Vergangenheit und insbesondere als Kind standen, von welchen Menschen dieser Einfluss ausging und was er mit Ihnen gemacht hat.

Erst wenn Ihnen bewusst geworden ist, wie man Sie damals behandelt hat, können Sie

erkennen, dass es nicht Ihre Schuld ist – dass Sie nicht falsch sind - sondern dass andere Menschen vielleicht Fehler gemacht haben. Erst dann können Sie sich darin trainieren, diesen Stimmen nicht länger zuzuhören, ihnen keine Bedeutung mehr zu schenken - und sich stattdessen bewusst bestätigende und unterstützende Dinge zu sagen.

Beginnen Sie so mit sich zu sprechen, wie Sie mit einem sehr lieben Freund sprechen würden. Denken Sie dafür einmal an den liebevollsten und herzlichsten Menschen, den Sie je getroffen haben und wählen Sie seine oder ihre Stimme in Gedanken aus, um mit Ihnen zu sprechen.

Die Dinge, die sie Ihnen sagt, bestimmen Sie selbst. Aber Sie können sich den Klang seiner oder ihrer Stimme ausleihen, um von der negativen Stimme in Ihrem Kopf Abstand zu gewinnen und sie abzulösen.

Tun Sie das in den nächsten Tagen täglich ganz bewusst (zum Beispiel immer morgens unter der Dusche und abends beim Zähneputzen, oder auch im Auto an jeder roten Ampel oder in der Schlange im Supermarkt).

Ihre innere Stimme wird diese Gewohnheit irgendwann übernehmen und beginnen, automatisch so mit Ihnen umzugehen, ohne dass Sie sie bewusst steuern müssten.

Sie erziehen dadurch Ihre innere Stimme dazu, Sie gut zu behandeln und Ihnen eine treue Unterstützung zu sein, Ihnen Sicherheit und Bestätigung zu geben, anstatt Sie zu verunsichern. Ihr Selbstbewusstsein, aber auch Ihr gesamtes Lebensgefühl werden sich dadurch massiv zum Positiven verändern.

Schritt 7: So werden Sie immun gegen die Urteile Anderer

Neben unserer inneren Stimme gibt es jedoch auch noch die Stimmen von außen in unserem aktuellen Umfeld, die uns sagen, ob wir etwas gut oder nicht so gut gemacht haben, ob wir den Ansprüchen genügen, ob wir erfolgreich, gut gekleidet oder fit genug, ob wir klug, gebildet oder reich genug sind.

Diese vielen kleinen, oft sogar unausgesprochenen Rückmeldungen unserer Mitmenschen auf das, was wir tun, können und was wir sind, haben ebenfalls Einfluss auf unser Selbstbild und damit auf unser Selbstvertrauen und unser Selbstwertgefühl, unseren Erfolg und unser Wohlbefinden. Und auch sie sind leider nicht immer positiv.

Wir können sie nicht ausschalten, wir können nicht aufhören, sie wahrzunehmen. Und wir können uns nicht immer von ihnen distanzie-

ren. Wir dürfen sie nicht unterschätzen, besonders wenn wir über lange Zeiträume hinweg negative Reaktionen von unserem Umfeld bekommen. Steter Tropfen höhlt den Stein.

Was aber können wir tun?

Zunächst einmal sollten wir dafür sorgen, dass wir uns langfristig in einem Umfeld bewegen, in das wir passen und in dem wir grundsätzlich positiv gesehen werden. Das gilt sowohl für unser berufliches Umfeld als auch für unser privates. Wir sollten uns nicht länger als nötig mit Menschen umgeben, die uns nicht richtig finden, die uns gerne anders hätten und uns ständig schief ansehen. Das haben wir auch gar nicht nötig.

Dennoch wird es auch in dem passendsten Umfeld immer Menschen geben, die uns nicht mögen, uns nicht verstehen, die uns ändern oder gar schaden wollen. Und wir sollten unserer Bestes tun, uns von solchen Stimmen ein

Stück weit unabhängig zu machen. Denn in dem Maß, in dem wir diese Urteile glauben, sehen wir immer weniger, wer und wie wir wirklich sind. Wir dürfen unser eigenes Bild von uns selbst nicht von anderen Menschen ankratzen oder verändern lassen.

Manchmal hat jemand in unserem Umfeld einfach einen schlechten Tag oder sich über etwas anderes geärgert und stört sich nur deshalb an etwas, das wir tun.

Vielleicht ist er auch neidisch auf etwas, das wir tun, haben oder können und möchte uns deswegen ein schlechtes Gefühl geben, um uns auf sein Stimmungsniveau herunter zu ziehen oder uns unsere Errungenschaft „kaputt“ zu machen.

Oder er hat vielleicht ganz einfach andere Werte als wir, findet andere Dinge wichtig als wir und stört sich deshalb an uns. Urteile werden schließlich immer aufgrund von Wertvorstellungen gefällt - entweder negativ, weil

bestimmte Wertvorstellungen nicht erfüllt werden oder positiv, weil das der Fall ist. Wir dürfen und müssen jedoch nach unseren eigenen Werten und Idealen leben und nicht nach denen der Anderen. Sie sind für uns und unsere Zufriedenheit mit uns selbst vollkommen irrelevant.

Was wir also tun müssen, ist, unserem eigenen Urteil über uns selbst mehr zu glauben als dem der Anderen. Unserem eigenen Urteil zu vertrauen. Wir kennen uns selbst schließlich am besten.

Sobald wir eine negative Rückmeldung auf unsere Person erfahren oder spüren, sollten wir uns daran erinnern, dass sie nur der subjektiven Meinung eines Anderen über uns entspringt, dass sie aber mit uns und dem, wie gut oder schlecht wir wirklich sind, nur sehr wenig zu tun hat.

Wir müssen sein Urteil hinterfragen und überprüfen: Hat dieser Mensch überhaupt

recht? Haben wir uns wirklich falsch verhalten? Haben wir jemandem geschadet? Falls nicht, müssen wir sie durch unser eigenes Urteil korrigieren. Wir müssen uns sagen: Er oder sie hat Unrecht. Er hat uns nicht verstanden. Er erkennt nicht, wer ich bin. Deshalb müssen mich seine Gedanken nicht interessieren. Ich bleibe bei meiner eigenen Einschätzung.

Die Meditation aus dem ersten Kapitel ist dafür übrigens ein ausgezeichnetes Training.

Je mehr Sie nämlich darin geübt sind, aufkommende Gedanken in Ihrem Bewusstsein von der weißen Fläche vor Ihrem inneren Auge wegzuschieben, um die Fläche weiter klar im Blick zu behalten, je mehr Sie also in der Lage sind, Ihren Fokus zu kontrollieren, umso schneller und müheloser werden Sie auch die falschen Urteile Anderer über Sie aus Ihrem Aufmerksamkeitsfeld wegschieben können, um die freie und klare Sicht auf Ihr eigenes Urteil zu behalten.

Sie entwickeln dabei eine geistige Resilienz, die eine wichtige Grundlage dafür ist, Ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl dauerhaft stabil zu halten und gegen Widerstände und „Angriffe“ zu verteidigen.

Und zum Schluss: Geben Sie sich selbst ein Versprechen!

Um voll und ganz zu sich selbst stehen zu können und eine stabiles, starkes Selbstbewusstsein auch langfristig aufrecht zu erhalten, ist es unbedingt notwendig, dass Sie sich mit Hilfe Ihrer inneren Stimme regelmäßig bestärken und dass Sie sich von den Urteilen Anderer unabhängig machen, dass Sie selbst sich gut und richtig finden und dass Sie stolz auf sich sind.

Aber es ist noch etwas anderes notwendig:

Sie müssen für sich selbst der wichtigste Mensch auf der Welt sein oder es werden. Und Sie müssen Ihr eigener bester Freund werden.

Sie müssen es werden, weil Sie von allen Menschen auf der Welt als erstes dafür verantwortlich sind, dass es Ihnen gut geht. Weil

Sie der Erste sind, der sich um Sie kümmern muss.

Was Sie dafür tun müssen?

Nun, als Ihr bester Freund müssen Sie sich wirklich gut kennen. Und zwar mit allem, was Sie hinter der Fassade ausmacht. Wie im letzten Kapitel beschrieben müssen Sie damit beginnen, sich an Ihren schwachen Stellen und wunden Punkten zu schützen und sich auf Ihre Stärken zu verlassen.

Sie dürfen glänzen. Und auffallen. Sich über sich selbst freuen. Und sich so richtig mögen. Sie dürfen und sollen zu sich und hinter sich stehen. Und sich Fehler verzeihen. Sie dürfen genauso sein, wie Sie sind und sich dafür so richtig toll finden.

Als Ihr bester Freund sollten Sie sich zudem mithilfe Ihrer inneren Stimme kontinuierlich bestärken, unterstützen, sich Mut machen und sich, wenn es nötig ist, auch trösten. Sie müssen sich tagtäglich selbst aufbauen, für

sich da sein und sich auf Ihre eigene Unterstützung und Fürsorge verlassen können.

Nicht zuletzt sollten Sie sich jedoch als Ihr bester Freund auch sich selbst gegenüber verpflichten.

Es geht darum, nicht nur dann zu sich zu stehen, wenn Sie gerade gut drauf sind oder ein Erfolgserlebnis hatten. Zu den Menschen, die Sie lieben, halten Sie ja auch jederzeit. Ihren Partner oder Ihre Kinder würden Sie sicher niemals fallen lassen.

Sie sollten sich daher auch verpflichten, für immer auf Ihrer Seite zu sein, sich und Ihre Mühe wertzuschätzen, zu Ihnen zu halten und sich für Sie einzusetzen.

Geben Sie sich selbst ein Versprechen! Das dürfen und sollten Sie sich wert sein!

Es mag ungewöhnlich anmuten, aber Sie sollten Ihr Versprechen an sich selbst am besten schriftlich formulieren.

Schreiben Sie sich selbst einen Brief und sagen Sie sich darin all die Dinge, die Sie für sich sicherstellen wollen. Alles, was Sie sich selbst ab heute geben und was Sie für sich tun wollen.

Sie können Ihr Versprechen auch auf einen kleinen Zettel schreiben, den Sie im Geldbeutel immer bei sich tragen.

Legen Sie ein Gelöbnis ab – für den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben:

Sie selbst.

TEIL II

PRAXIS PROGRAMM



Nun, da Sie die sieben Schritte zu einem starken Selbstbewusstsein kennen und sich selbst ein Versprechen gegeben haben, werden wir gemeinsam den entscheidenden Schritt von der Theorie in die Praxis gehen.

Ich begleite Sie bei diesem Schritt und zeige Ihnen in diesem Praxisteil konkret, wie Sie Ihr neues Wissen systematisch und mit wenigen Minuten Zeitaufwand am Tag umsetzen.

In 30 Tagen werden Sie ein neuer Mensch sein!

Warum Sie JETZT aktiv werden müssen!

Zu Beginn dieses Praxisteils möchte ich Ihnen ein paar Worte über unsere Komfortzone erzählen, denn sie ist es, die uns von einer gewünschten Veränderung abhalten oder aber genau dabei unterstützen kann – je nachdem, wie wir mit ihr umgehen.

Ihre Komfortzone und was passiert, wenn Sie sie verlassen

Unsere Komfortzone ist der Bereich, in dem wir uns auskennen und uns wohlfühlen, in dem und die Dinge leicht fallen und wir uns nicht überwinden müssen. Sie ist bei jedem Menschen unterschiedlich groß und verändert sich im Laufe unseres Lebens. Und sie kann von uns ganz bewusst erweitert werden.

Jedes Mal, wenn wir uns in eine neue Situation begeben oder etwas tun, vor dem wir Angst haben, verlassen wir unsere Komfortzone und begeben uns in die Lernzone.

Die Lernzone ist der Bereich, in dem wir unsere Fähigkeiten erweitern, Blockaden lösen und besser werden können.

Dahinter befindet die Panikzone. In sie geraten wir, wenn wir uns zu weit aus unserer Komfortzone herauswagen.

Ängstliche Menschen haben die Tendenz, in ihrer Komfortzone zu bleiben. Mutige Menschen haben die Tendenz, sich aus der Komfortzone heraus in ihrer Lernzone zu bewegen. Sie fühlen sich gefordert, aber auch lebendig in der Lernzone, während ängstliche Menschen die unbekannte Lernzone als besonders bedrohlich erleben.

Ein Beispiel:

Nehmen wir an, Sie sind schüchtern und es fällt Ihnen schwer, fremde Menschen anzurufen. Wenn Sie mit einem alten Freund telefonieren, dann sind Sie in Ihrer Komfortzone, in der Sie sich wohl fühlen.

Wenn Sie in einem Restaurant anrufen müssen um eine Reservierung zu machen, müssen Sie sich aus Ihrer Komfortzone hinaus in die Lernzone bewegen und das kostet Sie bereits Überwindung.

Wenn Sie nun allerdings für Ihre Firma eine internationale Telefonkonferenz mit der Ma-

nagement-Etage aller Konsortialpartner Ihres Unternehmens aufsetzen müssten, um die Vertragsverhandlungen für einen Multi-Millionen-Auftrag zu leiten, dann wären Sie wahrscheinlich in Ihrer Panikzone.

Wenn wir unsere Komfortzone erweitern und in Situationen sicher werden wollen, die uns bisher schwer gefallen sind – wenn wir wie in diesem Fall Smalltalk lernen wollen, was uns bislang noch Schwierigkeiten bereitet hat - dann müssen wir uns dafür zu Beginn etwas überwinden und uns in der ersten Zeit täglich ein Stück aus unserer Komfortzone heraus in die Lernzone wagen.

Aber immer nur ein kleines Stück!

Meiden Sie die Panikzone (besonders am Anfang) wie der Teufel das Weihwasser, denn sie wird Ihnen so große Angst machen und Sie werden durch die Überforderung wahrscheinlich tatsächlich kleinere oder größere Misserfolge erleiden, dass Sie ganz schnell wieder in

Ihrer Komfortzone zurück sind und sich weigern werden, diese noch einmal zu verlassen.

Sie brauchen gute Gründe, um Ihre Komfortzone zu verlassen – Finden Sie IHRE Gründe!

Wie aber können wir uns dazu motivieren, unsere Komfortzone zu verlassen, wenn wir uns doch offensichtlich außerhalb von ihr nicht wohl fühlen?

Unsere Komfortzone zu verlassen und sie dadurch zu erweitern kostet uns Überwindung und wir Menschen suchen von Natur aus immer zuerst den einfachen, bequemen Weg. Um uns zu etwas Unangenehmem zu überwinden, brauchen wir also gute GRÜNDE.

Unser WARUM (unsere Motivation) muss stärker sein, als der Widerstand den wir verspüren. Wir benötigen also SEHR gute Gründe und die sollten wir kennen, bevor wir beginnen, unsere Komfortzone zu verlassen!

„Wenn Du ein WARUM zum Leben hast, erträgst Du jedes WIE“ sagte schon Friedrich Nietzsche.

Diese Worte können wir auf jede Aufgabe übertragen, der wir uns im Leben stellen möchten. Sei es, ein starkes Selbstbewusstsein aufzubauen, oder etwas anderes zu schaffen, zu dem wir uns überwinden müssen.

Wenn wir einmal unser WARUM dafür gefunden haben, dann werden wir uns überwinden und bereit sein, den Preis dafür zu bezahlen.

Deshalb möchte ich Sie dazu inspirieren, sich, bevor wir mit der Praxis beginnen, IHR persönliches WARUM, IHREN GRUND, warum Sie selbstbewusst werden wollen und müssen, ganz deutlich bewusst zu machen.

Sie werden merken, dass es Ihnen, sobald Sie Ihr WARUM vor Augen haben, VIEL leichter fallen wird, sich in den kommenden 30 Tagen jeden Tag ein kleines bisschen zu überwinden und sich aus Ihrer Komfortzone heraus zu wagen.

Bitte beantworten Sie daher doch jetzt gleich einmal schriftlich die folgenden vier Fragen:

1. Woran hindern mich mein geringes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen? (mindestens 5 Dinge notieren)
2. In welchen konkreten Situationen habe ich bisher Nachteile erlitten, weil ich nicht selbstbewusst genug war? (mindestens 3 Situationen, besser 5)
3. Was kann ich erreichen/bekommen, wenn ich selbstbewusst bin? (mindestens 3 Dinge, besser 5 notieren)
4. In welchen Situationen werde ich ganz konkret in 30 Tagen Vorteile haben, sobald ich selbstbewusst bin? (mindestens 5 Dinge notieren).

Und nun beginnen wir mit der ersten Praxisanleitung...

Anleitung 1 (Tag 1-30)

So strotzen Sie in 30 Tagen vor Selbstvertrauen

In dieser 30 Tage Anleitung lernen Sie nun konkret, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken und Ihr Selbstvertrauen aufbauen, indem Sie Ihre Glaubenssätze verändern.

Sie haben bereits erfahren, wie stark Glaubenssätze in uns wirken und dass wir sie verändern müssen, wenn wir unser Selbstbild im Inneren ändern und selbstbewusst werden wollen.

Die 7 Schritte, mit denen Sie das in den kommenden 30 Tagen tun können, erfahren Sie jetzt.

Noch eins vorab:

Sie können in 30 Tagen nicht alle Ihre negativen Glaubenssätze ändern. Aber keine Sorge,

das müssen Sie auch nicht, um ein starkes Selbstbewusstsein zu gewinnen.

Für dieses 30 Tage Programm sollten Sie sich auf die Glaubenssätze beschränken, die den größten Unterschied in Ihrem Leben ausmachen (die also am stärksten negativ auf Ihr Selbstbewusstsein wirken und die Sie ganz besonders klein machen oder klein halten) und sie systematisch ersetzen.

Dazu sollten Sie folgendes tun:

Erstens:

Schreiben Sie 3 Lebensbereiche auf, in denen Sie ein besonders schwaches Selbstvertrauen haben, sich selbst also wenig zutrauen oder wenig von sich halten (das werden auch die Bereiche in Ihrem Leben sein, in denen Sie nicht ganz so große Erfolge erzielen, wie Sie sich das wünschen).

Zweitens:

Schreiben Sie nun zu jedem Bereich die zwei Glaubenssätze auf, die Sie am stärksten daran hindern, in diesem Bereich Erfolg zu haben und glücklich zu sein (zum Beispiel: „Ich bin nun mal kein Model“, oder „Ich kann nun mal nicht mit Geld umgehen“ oder „wir sind in unserer Familie nun mal einfache Leute“....)

Drittens:

Schreiben Sie zu jedem der insgesamt 6 Glaubenssätze auf, welche Beweise (Erfahrungen), die Sie bisher gesammelt haben, die diese Glaubenssätze hervorgerufen oder bestätigt haben (dieser Schritt tut etwas weh. Tun Sie ihn trotzdem.)

Wenn er Ihnen sehr schwer fällt, dann denken Sie zu jedem Glaubenssatz nur ganz genau 2 Minuten über diese Frage nach und notieren Sie das, was Ihnen als erstes in den Kopf kommt. Nach 12 Minuten haben Sie es hinter sich.

Viertens:

Notieren Sie nun zu jedem der 6 Glaubenssätze, welche Erfolge Sie erzielen (welche Beweise Sie sammeln) müssten, damit Ihre alten Überzeugungen durch neue ersetzt werden, mit denen Sie ganz einfach das aufbauen oder erreichen können, was Sie sich wünschen.

Fünftens:

Notieren Sie zu jedem Glaubenssatz 5 konkrete positive Erfahrungen, die Sie in den nächsten 30 Tagen machen wollen, um diese Glaubenssätze zu ersetzen. Sie benötigen hier etwas Kreativität. Aber es wird Ihnen einiges einfallen, sobald Sie erst einmal den Gedanken zulassen, dass Ihr alter Glaubenssatz bald nicht mehr Teil Ihrer Identität, ja nicht einmal mehr Teil Ihres Lebens sein wird.

Diese Beweise (Erfahrungen) können auch kleine Dinge sein, aber es sollten zu jedem Glaubenssatz mehrere sein. Durch eine einzelne positive Erfahrung wird ein Glaubens-

satz in aller Regel nicht verdrängt. Achten Sie dabei auch darauf, dass Sie diese Erfahrungen unter so günstigen Umständen machen, dass Sie sehr wahrscheinlich Erfolg haben werden, so wie im ersten Teil des Buches beschrieben.

Sechstens:

Planen Sie ganz konkret, wie und in welcher (günstigen) Situation Sie jeden dieser Erfolge in den nächsten 30 Tagen erzielen wollen.

Wenn Sie beispielsweise in Gegenwart fremder Menschen unsicher sind und Ihre Fähigkeit trainieren wollen, auf Anhieb die Sympathie fremder Menschen zu gewinnen, dann könnten Sie ganz einfach Erfolge sammeln, indem Sie zunächst mit Fremden, mit denen Sie ohnehin in Kontakt treten, wie der Kassiererin im Supermarkt, dem Pizzalieferanten an Ihrer Tür oder der Boutiqueverkäuferin nur einen einzigen Satz Small Talk führen (über das Wetter, dass heute so wenig im Laden los ist oder die Baustelle vor dem Gebäude...).

Nur einen Satz. Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie dafür eine „Abfuhr“ oder eine ablehnende Reaktion bekommen? Richtig, die liegt nahe Null. Ihre Erfolgswahrscheinlichkeit ist also sehr hoch.

Beim zweiten oder dritten Mal könnten Sie in diesem Beispiel nach Ihrem Small Talk Satz noch einen kleinen Scherz hinterher schieben und testen, ob Sie es schaffen, die andere Person zum Lachen zu bringen. Wenn nicht, verbessern Sie Ihren Scherz und versuchen Sie es wieder.

Und beim vierten Mal können Sie in einem einzigen kurzen Satz etwas von Ihnen preisgeben und damit den Blick der anderen Person auf Sie lenken. Zum Beispiel, indem Sie sagen, dass die Pizzasorte X Ihre Lieblingssorte ist, dass Sie immer dieses Angebot im Supermarkt kaufen und sehr zufrieden sind oder ähnliches. Sie werden dabei ebenfalls mit hoher Wahrscheinlichkeit positive Reaktionen erhalten und diese helfen Ihnen nach und nach,

Ihre Hemmschwelle abzubauen und auch in anderen Situationen positive Reaktionen zu erwarten, wenn Sie mit fremden Menschen in Kontakt treten.

Siebtens:

Notieren Sie in den kommenden 30 Tagen jeden einzelnen Erfolg, den Sie erlangt haben, also jeden einzelnen Beweis, den Sie für Ihre neuen positiven Glaubenssätze gesammelt haben (am besten jeden Abend), um die positive Erfahrung in Ihrem Gedächtnis tiefer abzuspeichern.

Anleitung 2 (parallel Tag 16-30)

So überwinden Sie Schüchternheit und sind in 15 Tagen Small Talk sicher

In diesem zweiten Praxisprogramm bekommen Sie eine Schritt für Schritt Anleitung, mit der Sie in 15 Tagen (auch extreme) Schüchternheit überwinden und Smalltalk sicher werden, falls Sie sich in diesem Bereich verbessern und entwickeln möchten.

Sie können diese Anleitung einfach parallel zur Anleitung Nr. 1 umsetzen, am besten aber nicht gleich am Anfang sondern in den letzten beiden Wochen des Programms.

Sie benötigen für diese Schritt für Schritt Anleitung etwa fünf Minuten Zeit am Tag und sie wird Sie ganz einfach, aber gründlich und vor allem dauerhaft von Schüchternheit, Blockaden und Unsicherheit befreien.

Doch Sie werden dafür jeden Tag ein kleines Stück (wenn auch nicht sehr weit) aus Ihrer Komfortzone heraus gehen und sich ein kleines bisschen überwinden müssen. Seien Sie hier konsequent.

Um Ihren Widerstand abzubauen und es Ihnen zu erleichtern, die Übungen auch wirklich zu machen, sehen Sie sich bitte in den kommenden 15 Tagen zusätzlich jeden Tag einmal (zum Beispiel direkt nach dem Aufwachen) Ihre Notizen zu Ihrem WARUM an.

Sie werden mit diesem Programm in den nächsten 15 Tagen jeden Tag mit neuen, zum Teil fremden, Menschen sprechen. Und Sie werden diese Gespräche selbst in die Wege leiten. Aber keine Sorge, ich zeige Ihnen, wie das ganz einfach und in so kleinen Schritten geht, dass Sie das Programm, auch wenn Sie SEHR schüchtern sind, einfach umsetzen können.

Sie werden außerdem sehen, dass mit jedem Tag Ihre Hemmschwelle sinken und Ihre Komfortzone weiter wachsen wird und in zwei Wochen wird Ihnen das so leicht fallen, dass Sie gar nicht mehr verstehen werden, wie Ihnen Smalltalk zu führen einmal Schwierigkeiten bereiten konnte.

Tag 1

Wir beginnen ganz einfach:

Fragen Sie einen Fremden auf der Straße nach dem Weg zu einem nahen und einfachen Ziel (auch wenn Sie den Weg kennen). Fragen Sie in einem kurzen, aber freundlichen Satz, hören Sie sich die Antwort an, bedanken Sie sich und gehen Sie weiter. Fassen Sie sich kurz. Sie müssen nur einen kurzen Satz sagen.

Sie bauen damit Ihre innere Blockade, selbst ein Gespräch mit einem fremden Menschen zu beginnen, ein Stück weit ab, auch wenn sich aus dieser Frage noch kein Smalltalk ergibt.

Tag 2

Setzen Sie sich für 30 Minuten alleine in ein gut besuchtes Cafe. Setzen Sie sich neben jemanden, der einen Kuchen oder etwas zu essen bestellt hat (er sollte nicht nur einen Kaffee oder eine Cola trinken). Fragen Sie diesen Menschen freundlich, aber knapp, ob der Kuchen/Salat/Hauptgang, den er bestellt hat, zu empfehlen ist.

Hören Sie sich die Antwort an, lächeln Sie, bedanken Sie sich freundlich (wenn Sie mögen, sagen Sie noch einen Satz zu seinem Essen) und wenden Sie sich dann wieder Ihrem eigenen Tisch zu – wenn Sie schüchtern sind, am besten, ohne noch einmal zurück zu sehen.

Tag 3

Machen Sie heute einen kleinen beiläufigen Scherz mit einem Menschen, den Sie nicht oder nur wenig kennen. Sagen Sie einfach irgendetwas Lustiges, das gerade zur Situation passt.

Das kann ein fremder Kollege sein, den Sie im Aufzug oder in der Kaffeeküche antreffen, oder die KassiererIn im Supermarkt, während Sie Ihre Einkäufe scannt oder wer auch immer.

Alternativ kann es auch jemand sein, den Sie zwar kennen, vor dem Sie aber normalerweise sehr schüchtern und gehemmt sind, zum Beispiel der Geschäftsführer Ihrer Firma, den Sie hin und wieder im Aufzug treffen, oder ein anderes „hohes Tier“ in Ihrem Büro, vor dem Sie Respekt haben.

Testen Sie, ob Sie diesen Menschen mit Ihrem kleinen situationsbedingten Scherz zu einem Lächeln bewegen können.

Wenn nicht, wiederholen Sie die Übung mit einer anderen Person (und vielleicht einem anderen Scherz).

Tag 4

Tragen Sie heute in einer Gruppe von mindestens 4 Personen (die Ihnen nicht sehr vertrauet sind, also nicht Ihre Familie) etwas zum gemeinsamen Gespräch bei. Ein einziger Satz reicht zunächst einmal vollkommen aus.

Das kann bei einem Teammeeting in der Firma, oder beim gemeinsamen Mittagessen in der Kantine, bei einem Schwatz in der Kaffeeküche oder auch bei einem Stammtischtreffen oder in Ihrem Verein sein.

Nur ein einziger Satz, das genügt für heute.

Tag 5

Überwinden Sie sich heute dazu, einen Menschen, den Sie mögen oder einigermaßen sympathisch finden und bereits kennen, zu einer gemeinsamen Unternehmung einzuladen.

Es sollte etwas kleines sein (zum Beispiel einmal zusammen einen Kaffee oder ein Bier zu trinken oder einmal zusammen in die Mittagspause zu gehen) und Sie sollten es nebenbei formulieren und so, dass der Andere nicht direkt darauf antworten muss.

Sagen Sie zum Beispiel zu einem netten Kollegen oder einer Kollegin am Ende eines netten Gesprächs ganz locker und unverbindlich „Okay, ich muss mal wieder an meinen Platz weiter arbeiten ;) Wir können ja gerne mal nach Feierabend einen Kaffee trinken gehen und ein bisschen quatschen.“ Oder „Wir können gerne mal in der Mittagspause den neuen Sushi-Laden testen“ oder was auch immer in

Ihrer Situation passend ist. Gehen Sie dann weg, um keinen Druck bei Ihrem Gegenüber zu erzeugen. Wenn er Interesse hat, wird er Ihnen das zeigen, oder wieder auf Sie zukommen.

Wahrscheinlich wird Ihr Gesprächspartner sehr viel positiver auf Ihr Angebot reagieren, als Sie erwartet hätten – und Sie haben das Gespräch und sogar den Verlauf Ihrer Bekanntschaft selbst in die Hand genommen und können SEHR stolz auf sich sein!

Übrigens auch dann, wenn der Andere nicht darauf eingeht (das passiert auch selbstbewussten Menschen – die machen sich bloß nicht besonders viel daraus).

Tag 6

Heute steigern wir den Schwierigkeitsgrad ein bisschen. Sehen Sie sich direkt vor dieser Übung bitte noch einmal Ihre Gründe an, warum Sie Ihre Schüchternheit überwinden und selbstbewusst werden wollen.

In dieser Übung werden Sie nicht direkt Smalltalk führen, sondern sich überwinden, mit einem fremden Menschen in einer schwierigen Situation Kontakt aufzunehmen und dadurch Ihre Angst ganz massiv abbauen, mit neuen Menschen ein Gespräch zu beginnen. Das wird Ihre Anfangsblockade beim Smalltalk ganz erheblich senken. Machen Sie die Übung daher in jedem Fall, auch wenn Sie nicht sehr schüchtern sind.

Sehen Sie sich im Internet Stellenangebote zu Ihrem Beruf an (auch wenn Sie mit Ihrem Job vollkommen glücklich sind und nicht vorhaben, ihn zu wechseln). Rufen Sie dann zu drei Stellen den in der Anzeige angegebenen An-

sprechpartner aus der Personalabteilung kurz an. Sie müssen nicht länger als 2 Minuten mit ihm sprechen.

Sagen Sie ihm, dass Sie sich für die Stelle interessieren und Sie gerne in Erfahrung bringen möchten, welche Berufserfahrung dafür ganz konkret gewünscht wird (zum Beispiel wieviele Jahre, in welcher Branche etc). Wenn Sie die Information haben, bedanken Sie sich höflich und beenden das Gespräch.

Das kostet zu Beginn viel Überwindung, wird Sie aber einen Quantensprung nach vorne bringen! Tun Sie es daher wirklich!! Wenn es Ihnen sehr schwer fällt, sich zu überwinden, erinnern Sie sich daran: Sie werden ohnehin nie wieder mit der Person am anderen Ende der Leitung sprechen und brauchen auch nichts von ihr, Sie wollen diesen Job ja gar nicht. Falls Sie sich also blamieren sollten (was ganz sicher nicht passiert), dann wäre das vollkommen egal.

Tag 7

Tragen Sie heute in einer Gruppe von mindestens 4 Personen, besser mehr (zum Beispiel im Büro bei einem internen Meeting oder in der Kantine) etwas zum Gespräch bei und sorgen Sie dafür, die Aufmerksamkeit der Gruppe mindestens eine Minute auf Sie gerichtet zu halten.

Sie können zum Beispiel etwas vorschlagen oder einen Witz machen und dann auf die Reaktion der Anderen hin wieder etwas sagen, und zwar so laut, dass wirklich alle Sie wahrnehmen.

Anschließend dürfen Sie sich für Ihren Mut mit einem kleinen Geschenk belohnen.

Tag 8

Tun Sie heute in der Öffentlichkeit etwas, das die Blicke der anderen auf sich zieht. Machen Sie zum Beispiel eine kleine Dehnübung, oder tun Sie etwas anderes.

Sie müssen damit nicht negativ auffallen, aber Sie müssen dafür sorgen, dass Andere Sie wahrnehmen, vielleicht etwas über Sie denken (oder auch nicht) und lernen, ihre Aufmerksamkeit auszuhalten.

Auch hier geht es wieder nicht direkt um Smalltalk, sondern zunächst darum, dass Sie aushalten lernen, die Aufmerksamkeit Anderer auf sich zu ziehen. Denn wenn Ihnen das unangenehm ist (zum Beispiel weil Sie sehr schüchtern sind oder unter einer sozialen Phobie leiden), dann werden Sie sich auch nicht zu Smalltalk überwinden können.

Sie schaffen damit also weiter die Basis, um sich ungehemmt mit Menschen unterhalten zu können.

Tag 9

Gehen Sie wieder in ein gut besuchtes Cafe und bestellen Sie etwas. Wenn Sie bezahlen wollen, dann rufen Sie den Kellner, während er gerade ein Stück von Ihnen entfernt ist, sodass Sie so laut rufen müssen, dass sich mindestens 3 andere Gäste nach Ihnen umdrehen oder Sie zumindest wahrnehmen. Diese Situation ist die normalste auf der Welt und wir finden es überhaupt nicht schlimm, wenn andere das tun, und doch haben schüchterne Menschen damit selbst ein Problem. Trauen Sie sich also und fallen Sie einmal auf.

Wenn Sie bezahlen, dann führen Sie ein ganz kurzes Gespräch mit dem Kellner und zwar mit nur einem einzigen Satz. Sagen Sie etwas, das zur Situation passt, wie „Der Kuchen ist wirklich sehr gut bei Ihnen, sind da Walnüsse im Teig?“ oder etwas ähnliches. Es geht nicht darum, was Sie sagen, sondern dass Sie überhaupt etwas sagen, das für das Bezahlen Ihrer Rechnung nicht unbedingt notwendig wäre.

Tag 10

Fragen Sie wieder einen Fremden auf der Straße nach dem Weg zu einem nahen und einfachen Ziel (auch wenn Sie den Weg kennen), zum Beispiel „Wissen, Sie, wie ich von hier aus am schnellsten zum Opernplatz komme?“

Es sollte diesmal ein Vertreter des anderen Geschlechts sein, der ungefähr in Ihrem Alter ist. Und er sollte Ihnen ziemlich gut gefallen. Damit müssen Sie sich wieder ein Stück dazu überwinden, innere Blockaden abzubauen.

Fragen Sie ihn wieder in einem kurzen, aber freundlichen Satz nach dem Weg, hören Sie sich die Antwort an und bedanken Sie sich. Während Sie gerade im Begriff sind, weiter zu gehen, sagen Sie noch einen Satz, der zur Situation passt wie „jetzt war ich schon bestimmt 4 Mal hier in der Stadt und suche doch jedes Mal wieder nach dem Opernplatz“, oder „Super, das ist ja gar nicht weit, gut, dass ich

das Auto habe stehen lassen, da ist es bestimmt sowieso schwer, einen Parkplatz zu bekommen“...

Auch hier kommt es wieder nicht darauf an, WAS Sie sagen, sondern nur darauf, dass Sie sich überwinden, etwas zu sagen, dass nicht unbedingt notwendig wäre, um den Weg zu erfahren. Gehen Sie dann einfach mit einem fröhlichen Lächeln weiter.

Tag 11

Machen Sie heute einem Vertreter des anderen Geschlechts ein kleines Kompliment. Das kann ein Fremder sein (zum Beispiel der Barkeeper oder die Kassiererin) oder auch ein Mensch, den Sie kennen.

Sagen Sie ihm in einem kurzen Nebensatz, wie selbstverständlich und ohne großes Aufheben etwas, das Sie an ihm gut finden (das kann, muss aber nicht auf Äußerlichkeiten bezogen sein), und jetzt kommt der entscheidende Punkt:

Erwarten Sie KEINE Reaktion.

Die meisten Menschen sind ebenfalls unsicher und wissen nicht, wie sie auf ein Kompliment reagieren sollen. Wenn Ihr Gegenüber spürt, dass Sie eine Reaktion von ihm hören wollen, wird er oder sie sich unter Druck fühlen. Sagen Sie es deshalb einfach nebenbei, so als wäre es nicht sehr wichtig für Sie.

Am leichtesten geht das, wenn Sie Ihr Kompliment nicht machen, während Sie ihm gerade gegenüber sitzen und ihm in die Augen sehen (damit haben auch nicht schüchterne Menschen Schwierigkeiten), sondern ganz nebenbei.

Sie könnten zum Beispiel Ihrem Kollegen, während Sie gerade zusammen durch das Treppenhaus zur Kantine laufen, sagen „Weißt Du was ich übrigens an Dir gut/cool/sympathisch finde? Dass Du immer freundlich zu allen bist, auch wenn Du mit jemandem nicht viel anfangen kannst“, oder Sie sagen, während Sie Ihre Einkäufe an der Kasse im Supermarkt einpacken, ganz nebenbei zur Kassiererin, und zwar direkt bevor Sie gehen: „Sie haben tolle Haare“.

Glauben Sie mir: Wenn Sie als Mann so etwas zu einer Frau sagen und dieses Kompliment ernst meinen (es muss natürlich der Wahrheit entsprechen und glaubwürdig sein), OHNE sie damit anzusprechen oder irgendetwas von ihr

zu wollen, sondern anschließend einfach weiter gehen, dann wird sie Sie dafür LIEBEN und sie wird anschließend über Sie nachdenken (auch wenn sie aus Unsicherheit oder Überraschung im ersten Moment abweisend oder gar nicht reagiert).

Genauso freut sich aber auch ein Mann über ein ernstgemeintes Kompliment von einer Frau, das Anerkennung ausdrückt, ohne dass sie irgendetwas von ihm erwartet oder sich heimlich etwas von ihm erhofft.

Tag 12

Unterhalten Sie sich heute mit irgendeinem Fremden für ein oder zwei Sätze. Machen Sie also Small Talk. Das kann im Supermarkt an der Kasse, in der Bahn oder im Flugzeug mit Ihrem Nebensitzer oder mit dem Schaffner, oder mit einem fremden Kollegen oder Besucher in Ihrer Bürokantine sein.

Wählen Sie dafür eine Person aus, die ebenfalls alleine ist. Sie müssen nicht gleich mit einer ganzen Gruppe Small Talk halten. Egal wer, aber es muss ein Fremder sein, den Sie noch nie gesehen haben.

Sagen Sie einfach einen einzigen netten oder lustigen Satz, der gerade in die Situation passt. Oder sagen Sie etwas Verständnisvolles.

Wenn keine Reaktion kommt (was manchmal passiert und nicht an Ihnen, sondern am Anderen liegt - manche Menschen können nicht auf Small Talk reagieren, sind unsicher, oder

sehr in ihren eigenen Gedanken, Sorgen und Terminen gefangen) dann machen Sie es in einer weiteren Situation noch einmal. Solange, bis sie eine Reaktion bekommen.

Tag 13

Wiederholen Sie heute die beiden Übungen von Tag 11 und von Tag 12.

Tag 14

Wiederholen Sie heute die Übungen von Tag 8 und Tag 12. Führen Sie bei der Übung von Tag 12 aber heute Smalltalk mit mehr als einer Person, also entweder mit einem Pärchen, oder einer Mutter mit Kindern, oder einer kleinen Gruppe von 2 bis 3 Freunden.

Tag 15

Wiederholen Sie heute die Übungen von Tag 6 und Tag 12. Führen Sie bei der Übung von Tag 12 aber diesmal Smalltalk mit einer Gruppe von mindestens 3, besser 4 oder mehr Personen.

Und nach den 15 Tagen?

Machen Sie die Übung von Tag 12 zu Ihrem täglichen Ritual. Zu einer Erfolgsgewohnheit, die Sie Ihre neue Selbstsicherheit und Ihre Small Talk Fähigkeit auch auf Dauer beibehalten und immer weiter ausbauen und zur Routine werden lässt. Das wird Sie ab dem 16. Tag auch keine (oder kaum) Überwindung mehr kosten.

Tun Sie es aber wirklich jeden Tag! Ganz egal worüber Sie sprechen und ob es nur ein einziger Satz ist, Sie werden schon nach sehr kurzer Zeit merken, dass es Ihnen immer leichter fällt, mit Fremden in Kontakt zu treten und die Erfahrung machen, dass Menschen positiv auf Sie reagieren.

Das wird Sie ermutigen, mit der Zeit auch noch offener und interessierter auf neue Menschen zuzugehen - sei es in Ihrem Job, bei einem neuen Hobby oder in Ihrem Bekanntenkreis, oder im Flugzeug, in der Bahn oder

im Cafe – und einfach ein kleines Gespräch zu beginnen. Passende Gesprächsthemen werden Ihnen, wenn Sie nicht mehr innerlich blockiert sind, ganz von selbst einfallen.

Hören Sie damit nicht auf, sondern investieren Sie von jetzt an jeden Tag 5 Minuten in ein kurzes Gespräch mit einem fremden oder zumindest (noch) nicht sehr vertrauten Menschen.

Anleitung 3

So überwinden Sie Selbstzweifel in 3 Schritten

Introvertierte und schüchterne Menschen, aber auch Menschen mit einem geringen Selbstbewusstsein werden häufig von Selbstzweifeln geplagt. Und diese Selbstzweifel verstärken ihre Blockade, unbeschwert auf anderen Menschen zuzugehen, noch weiter. Schnell geraten sie so in einen Teufelskreis.

Aus diesem Grund möchte ich Ihnen in diesem Buch auch zeigen, wie Sie Selbstzweifel in drei Schritten wirksam überwinden und dauerhaft beseitigen.

Setzen Sie diese Anleitung einfach wieder parallel zur Anleitung Nr. 1 um, wenn Selbstzweifel für Sie ein Thema sind. Sie benötigen auch hierfür nur wenige Minuten Zeit am Tag.

Und hier sind die drei praktischen Schritte zum Überwinden von Selbstzweifeln:

Schritt 1

Es ist wichtig, dass Sie lernen, Ihre Gedanken selbst zu steuern und den Blick hin und wieder ganz bewusst von sich selbst auf Ihre Außenwelt zu lenken. Besonders unsichere Menschen beziehen Ereignisse ihrer Außenwelt nämlich oft fälschlicherweise auf sich.

Sie glauben dann, sie hätten etwas falsch gemacht, jemanden verärgert oder enttäuscht, auch wenn eine nicht ganz so positive Reaktion ihres Gegenübers auch ganz andere Gründe haben könnte, die gar nichts mit ihnen zu tun haben. Solche Gedanken bremsen und hemmen sie und machen sie klein, und sind nicht selten vollkommen unberechtigt.

So entstehen natürlich auch sehr leicht Selbstzweifel. Da die nicht so selbstbewussten Menschen zudem weniger sichtbar sind als die selbstbewussten (weil sie sich einfach nicht so sehr in den Vordergrund trauen) und daher auch weniger Bestätigung von ihrer Außen-

welt bekommen, festigen sich solche von ihrem Verstand selbst produzierten Selbstzweifel oft noch.

Achten Sie deshalb ab heute ganz bewusst darauf, wann sich Gedanken bei Ihnen einschleichen wie zum Beispiel, dass Andere Sie nicht mögen, Sie ablehnen, unzufrieden oder enttäuscht mit und von Ihnen sind.

Fragen Sie sich, sobald ein solcher Gedanke in Ihnen auftaucht:

Kann ich mir ganz sicher sein, dass dieser Mensch mich wirklich so sieht oder könnte es für sein Verhalten einen anderen Grund geben? Welche alternative Erklärung könnte es für sein Verhalten geben? (vielleicht hat er gerade selbst Sorgen, ist im Stress, stand gerade eine Stunde im Stau oder hat sich über jemanden oder etwas ganz anderes geärgert).

Mit dieser alternativen Erklärung relativieren Sie sofort den Selbstzweifel, der sich in Ihnen zeigt und programmieren Ihr Gehirn darauf,

Situationen anders (und für Sie positiver) zu interpretieren und dadurch auch andere Schlüsse über sich selbst und Ihre Wirkung auf die Außenwelt zu ziehen.

Mit der Zeit werden Sie durch diese ständige Neuprogrammierung Ihres Gehirns (bei der sich übrigens unser Gehirn auch physisch messbar verändert, wie inzwischen in Studien nachgewiesen wurde) immer seltener Selbstzweifel in Ihnen zeigen, denn Ihre Selbstzweifel sind nichts anderes, als eine negative Interpretation einer beliebigen Situation, die man auch vollkommen anders interpretieren könnte.

Schritt 2

Wenn Sie in einem ganz bestimmten Bereich und in Bezug auf eine bestimmte Fähigkeit von Selbstzweifeln geplagt werden (zum Beispiel bei Ihrer Fähigkeit, sich zu präsentieren, auf andere Menschen zuzugehen, Ihre Interessen durchzusetzen oder was auch immer es sei), dann können Sie diese Selbstzweifel ablegen, indem Sie ganz gezielt und systematisch neue Beweise sammeln. Und zwar Beweise dafür, dass Sie mit Ihren Selbstzweifeln unrecht haben – und dass Sie sehr wohl in der Lage sind, sich gut zu präsentieren, auf andere Menschen zuzugehen, Ihre Interessen durchzusetzen und so weiter.

Positives Denken reicht dafür allerdings nicht aus. Denn wenn Sie bisher negative Erfahrungen in diesen Situationen gemacht haben, dann wird Ihr Verstand Ihnen Ihre positiven Affirmationen, wie Sie mittlerweile wissen, nicht glauben. Ihr Verstand braucht handfeste

Gegenbeweise. Und die müssen Sie für ihn sammeln.

Und zwar, indem Sie sich jeden Tag ein kleines Stück aus Ihrer Komfortzone heraus wagen und sich überwinden, genau das zu tun, wo Sie von Selbstzweifeln geplagt werden.

Überfordern Sie sich aber nicht, sondern gehen Sie immer nur einen ganz kleinen Schritt. Das allerdings jeden Tag für die nächsten 30 Tage.

Für einen Menschen, dem es beispielsweise schwer fällt, sich in einer Gruppe zu Wort zu melden, reicht es schon aus, wenn er sich am ersten Tag in einer Gruppe von 4 Kollegen beim Mittagessen in der Kantine mit einem einzigen Satz zu Wort meldet, am zweiten Tag vielleicht in einem Gespräch mit seinem Chef proaktiv einen Vorschlag äußert, und am dritten Tag in einem Teammeeting mit 8 Kollegen einen Gedanken, einen Einwand oder eine Idee äußert.

Fangen Sie in jedem Fall einfach an (und zwar so, dass Sie sich jeden Tag nur ein KLEINES bisschen überwinden müssen) und steigern Sie den Schwierigkeitsgrad jeden Tag weiter.

Sie werden merken, dass Sie schon bald sehr, sehr stolz auf sich sein und sich selbst mit ganz anderen Augen sehen werden! Wenn Sie diesen zweiten Schritt umsetzen und sich wirklich diszipliniert JEDEN Tag überwinden und sich ein Stück aus Ihrer Komfortzone herauswagen, werden Ihre Selbstzweifel nach 30 Tagen verschwunden sein.

In diesem Buch haben Sie auch bereits gelernt, was es mit Ihrer Komfortzone auf sich hat, wie Sie Ihre Motivation aufbauen und Ihre Komfortzone systematisch erweitern und so Blockaden überwinden und Ihre Fähigkeiten entwickeln. Das Konzept, das Sie dort kennen gelernt haben, können Sie für jede beliebige Blockade oder unterentwickelte Fähigkeit anwenden, die in Ihnen Selbstzweifel hervorruft.

Nehmen Sie sich also doch jetzt gleich einmal ein Notizbuch zur Hand und entwerfen Sie einen 30 Tage Plan, in dem Sie festlegen, welche Beweise Sie sammeln werden (und wie), um Ihre ganz persönlichen Blockaden zu überwinden, die Ihnen Selbstzweifel bereiten, und die nötigen Fähigkeiten dafür zu entwickeln.

Sie benötigen dafür zu Beginn etwas Disziplin, aber es sind ja nur 30 Tage und die Ergebnisse, die Sie damit erzielen werden, sind so bahnbrechend und so befreiend, dass Sie bereits nach wenigen Tagen Ihren Plan weiter umsetzen wollen werden – das verspreche ich Ihnen!

Schritt 3

Der dritte Schritt ist ganz einfach und sehr angenehm umzusetzen:

Führen Sie 30 Tage lang ein Erfolgsjournal. Notieren Sie darin jeden Abend drei Dinge, die Ihnen an diesem Tag gut gelungen sind (Stichworte genügen). Das können auch kleine Erfolge sein.

Seien Sie damit wirklich konsequent und tun Sie das einen Monat lang. Diese einfache Übung lenkt Ihre Aufmerksamkeit nämlich tagtäglich konsequent von dem, was Sie an sich zweifeln lässt immer wieder hin zu Ihren Erfolgen, Ihren Stärken und Ihren Fähigkeiten und schenkt Ihnen dadurch bereits nach kurzer Zeit mehr Selbstsicherheit, Stolz und Selbstvertrauen.

TEIL III

DAS ULTIMATIVE GEHEIMNIS FÜR EIN DAUERHAFT STARKES SELBSTBEWUSSTSEIN



DAS ULTIMATIVE GEHEIMNIS FÜR EIN DAUERHAFT STARKES SELBSTBE- WUSSTSEIN

Es gibt eine Abkürzung zu einem dauerhaft starken Selbstbewusstsein, zu innerer Stärke, echter Zufriedenheit und einem extrem starken Selbstvertrauen. Und diese Abkürzung werde ich Ihnen in diesem Kapitel verraten.

Sie besteht aus 3 Schritten und sie kann Sie und Ihr Leben vollkommen verändern, ja geradezu revolutionieren, wenn Sie damit wirklich Ernst machen.

ABER (und das ist der Grund, warum ich sie Ihnen erst jetzt, ganz zum Schluss, vorstelle):

Diese Abkürzung wird Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Selbstvertrauen nur dann wirklich entscheidend stärken, wenn Sie sie konsequent umsetzen, und zwar nicht manchmal, sondern immer. Und ich werde Ihnen auch gleich erklären, warum das so wichtig ist.

Zunächst aber möchte ich Ihnen die Abkürzung vorstellen.

Sie besteht aus den folgenden drei Schritten:

Schritt 1:

Legen Sie Standards für sich selbst und Ihr Leben fest.

Damit ist nicht gemeint, dass Sie festlegen sollen, was Sie von Ihrer Beziehung, Ihrem Partner, Ihrem Job usw. erwarten, sondern was Sie VON SICH SELBST erwarten! Diese Standards sind Dinge, die SIE erfüllen, denen SIE gerecht werden, und zwar nicht manchmal, sondern IMMER.

Wir alle haben bereits unbewusst bestimmte Standards für uns definiert, die wir auch erfüllen, zum Beispiel, dass wir immer pünktlich sind (wenn uns das wichtig ist) oder dass wir immer unsere Rechnungen pünktlich bezahlen oder in unserem Beruf immer ein gutes Ergebnis erzielen. Und wir tun ganz selbstverständlich alles, was nötig ist, um diese Standards zu erfüllen.

Oft sind unsere Standards allerdings das Ergebnis von Erwartungen Anderer (wir glau-

ben, wir MÜSSEN diese Dinge tun oder in einer bestimmten Weise erfüllen), und nicht Ergebnis unserer eigenen freien Entscheidung.

Ich möchte Sie ermutigen, selbst zu bestimmen, welche Standards Sie sich in Ihrem Leben setzen und erfüllen möchten und diese Standards heute ganz bewusst selbst zu setzen.

Dabei spielt es keine Rolle, was Andere von Ihnen erwarten, sondern was SIE tun und wie SIE sich verhalten müssen, damit SIE wirklich zufrieden mit sich und stolz auf sich sein können. Genau das ist nämlich der Punkt, an dem Ihre Selbstsicherheit und Ihr Selbstvertrauen einen massiven Aufschub erhalten: Wenn Sie mit SICH wirklich zufrieden sind.

Fragen Sie sich also ganz konkret:

Wie müssten Sie sich in Ihrer Beziehung, mit Ihren Kindern, mit Ihrem Partner oder im Umgang mit Ihren Kollegen verhalten (egal, wie sich die Anderen verhalten), um wirklich zu-

frieden mit SICH zu sein? Wie müssten Sie mit Problemen in Ihrem Alltag umgehen? Wie müssten Sie Ihren Job erledigen? Was für ein Zuhause müssten Sie sich und Ihrer Familie schaffen? Wie müssten Sie Ihre Finanzen regeln? Wie müssten Sie mit Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit umgehen? Wie müssten Sie sich im Alltag organisieren und mit Stress umgehen? Damit Sie wirklich stolz auf sich sein können?

Sie könnten es zum Beispiel zu Ihrem Standard machen, immer pünktlich zu sein, geduldig mit Ihrem Partner umzugehen (auch im Streit), sich selbst und Ihren Tag so gut zu organisieren, dass Sie abends immer ein offenes Ohr und Aufmerksamkeit für Ihre Kinder haben. Oder auch, dass Sie Ihre Arbeitsergebnisse immer in einer bestimmten Qualität abliefern oder die Geschäftsführung Ihrer Firma bei der Erledigung von Sonderaufgaben immer begeistern. Oder auch, dass Sie jeden Monat einen festen Betrag sparen (ohne Ausnahmen – für unvorhergesehene Ausgaben

bilden Sie zusätzliche Rücklagen) oder aber, dass Sie Ihrem Partner jeden Tag bewusst Wertschätzung zeigen.

Ihre Standards sind Ihre Erwartungen an sich selbst, etwas das Sie erfüllen müssen. Und zwar nicht ab und zu, wenn die Umstände gerade günstig sind oder nichts dazwischen kommt, sondern **IMMER** und als grundsätzliches Prinzip.

Deshalb ist es auch wichtig, dass Sie hundertprozentig hinter Ihren eigenen Standards stehen. Setzen Sie sich niemals einen Standard, weil Sie glauben, ihn erfüllen zu müssen, sondern nur Standards, die Sie erfüllen **WOLLEN!**

Sie werden durch neue Standards zu einem neuen Menschen. Und Sie dürfen selbst bestimmen, was für ein Mensch Sie sein möchten. Dass Sie womöglich Ihr Leben lang Probleme hatten, bestimmte Standards zu erfüllen (vielleicht sind Sie „schon immer“ chaotisch, können nicht mit Geld umgehen, sind unge-

duldig), heißt noch lange nicht, dass Sie diese Standards nicht ändern können, wenn Sie sich dazu entscheiden. Lassen Sie sich das auch bitte nicht einreden. Schon gar nicht von Menschen, die selbst noch nie ernsthaft an ihrer eigenen Persönlichkeit gearbeitet haben.

Nehmen Sie sich ein Notizbuch zur Hand und schreiben Sie jetzt Ihre Standards auf!

Und keine Sorge: es ist vollkommen normal, dass Sie diese Standards im Moment noch nicht alle erfüllen (wenn Sie das tun würden, würden Sie jetzt kein Buch über Selbstvertrauen lesen). Sie können sich dorthin entwickeln! Sobald Sie diese Dinge einmal als Standard für sich festgelegt haben, werden Sie einen Weg finden, Ihre Standards zu erfüllen und zu halten.

Ihre Standards zu erfüllen wird ein MUSS für Sie und ist nicht mehr (wie vielleicht bisher) ein „es wäre schön wenn...“ oder „ich weiss,

ich sollte eigentlich...“ oder „ich wäre gerne...“.

Ja, Ihre Standards werden Teil Ihrer Identität und sie werden Ihr Selbstbild ganz entscheidend formen. Legen Sie sie also ruhig hoch fest und erwarten Sie viel von sich! Aber (noch einmal, da es so wichtig ist): wählen Sie nur Standards, hinter denen Sie selbst stehen.

Schritt 2:

Verpflichten Sie sich Ihren neuen Standards!

Solange Sie Ihre Standards einfach als ein „Nice to have“ aufschreiben, als Wunschliste, wie Sie gerne wären, sind es noch keine Standards.

Erst wenn Sie sich klar für sie entscheiden und ALLES tun, was dafür nötig ist um sie IMMER zu erfüllen, werden sie wirklich zu Ihren Standards und formen so letztlich Ihren Charakter.

Denken Sie daran: Wer etwas wirklich will, der findet Wege, wer etwas nicht will, findet Ausreden! Die Entscheidung liegt immer bei Ihnen.

Und ja, Charakter ist veränderbar! Wir können ihn formen! Und wir können es bewusst tun. Es gibt kaum etwas kraftvolleres, als selbst dafür zu sorgen, dass wir uns zu dem Menschen entwickeln, der wir sein wollen (auch wenn wir dafür neue Dinge lernen, neue Fä-

higkeiten entwickeln, uns Vorbilder suchen und aktiv werden müssen), anstatt andere Menschen nur dafür zu bewundern und uns einzureden, dass wir niemals so sein könnten...

Schritt 3:

Schritt 3 ist deshalb die direkte Folge ihrer Entscheidung aus Schritt 2:

Sorgen Sie **AKTIV** dafür, Ihre neuen Standards zu erfüllen. Und zwar **IMMER!** Machen Sie das Erfüllen Ihrer eigenen Standards zu Ihrer ersten Priorität, zu einem **MUSS**, von dem Sie sich Dich durch nichts und niemanden abhalten lassen.

Dadurch werden Ihre Standards zu festen Prinzipien und somit auch zu einem Orientierungspunkt, der Ihnen Kraft gibt. Etwas, das Sie durch das Leben führt und nach dem Sie sich richten können, ganz egal, was in Ihrem äußeren Leben geschieht.

Ganz nebenbei werden Sie mit dieser Strategie übrigens auch von Ängsten und Unsicherheiten befreit, die dadurch entstanden sind, dass Sie sich dem Leben oder anderen Menschen (bewusst oder unbewusst) ausgeliefert fühlen oder gefühlt haben.

Für unsere neuen Standards aktiv zu werden und sie ernst zu nehmen, ist deshalb so wichtig für unser Selbstbewusstsein, weil sich unser Selbstvertrauen dadurch aufbaut, dass wir unsere Standards nicht nur kennen, sondern auch ERFÜLLEN.

Wir beweisen uns dadurch, dass wir unsere eigenen Ziele erreichen können und das umsetzen können, was wir uns vornehmen. Dass wir also in der Lage sind, unser Leben selbst zu steuern, egal, wie die Umstände sind, und dass wir uns nicht von ihnen steuern lassen.

Das funktioniert natürlich nur, wenn Sie Ihre Standards immer und nicht nur in günstigen Umständen erfüllen. Und Sie werden sehen, je öfter Sie das tun, desto rasanter wachsen Ihr Selbstvertrauen, Ihr Selbstbewusstsein und auch Ihr Selbstwertgefühl, denn Sie erleben sich selbst dann als jemanden, der positiv, konstruktiv und wertegeleitet mit dem Leben umgeht. Und es gibt keinen Menschen, der

einen solchen Umgang mit dem Leben bei sich selbst und anderen nicht wertschätzen würde.

Jedes Mal, wenn Sie Ihre eigenen Standards erfüllen, sammeln Sie also einen neuen Beweis dafür, dass SIE Ihr Leben steuern und dass Sie selbstbestimmt und konstruktiv mit dem Leben umgehen und bilden dadurch schon bald neue Glaubenssätze über sich selbst, Ihre Fähigkeiten und Ihren Wert (zum Beispiel für Ihre Firma, Ihren Partner, Ihre Familie, die Gesellschaft etc.) aus. Und diese Glaubenssätze formen, wie Sie ja wissen, Ihr Selbstbild.

Wenn Sie diese Strategie anwenden, seien Sie deshalb wirklich konsequent. Machen Sie keine halben Sachen, sondern treffen Sie eine ernsthafte Entscheidung (und überlegen Sie sich vorher gut, welche Standards Sie WIRKLICH erfüllen wollen) und dann setzen Sie Ihre Prioritäten neu und starten Sie durch zu Ihrer neuen Identität!

Und nun zur praktischen Umsetzung:

Sie haben sich Ihre Standards aufgeschrieben. Nehmen Sie sich nun noch einmal etwas Zeit, um sie sich genauer anzusehen und sie zu prüfen.

Fragen Sie sich bei jedem Standard: Ist das wirklich etwas, das Sie stolz macht? Ist das etwas, das Sie wirklich immer erfüllen wollen? Gibt es vielleicht noch andere Dinge, die Sie an anderen Menschen bewundern und die Sie zu Ihren eigenen Standards machen wollen? Auch wenn Sie im Moment noch nicht genau wissen, wie Sie sie erfüllen können: wenn Sie sich einmal ernsthaft dafür entscheiden, werden Sie einen Weg finden.

Legen Sie insgesamt etwa 10 Standards fest (mehr sollten es zu Beginn nicht sein), und entscheiden Sie sich für sie.

Sehen Sie sich in den kommenden Tagen die Liste mit Ihren 10 neuen Standards am besten täglich einmal kurz an. Damit Sie es nicht ver-

gessen, tun Sie das einfach immer zur gleichen Zeit, zum Beispiel gleich morgens nach dem Aufwachen.

Ein kurzer Blick darauf genügt, um sich Ihre Standards in Erinnerung zu rufen, bis Sie sie vollkommen verinnerlicht haben und automatisch danach handeln.

Und dann erfüllen Sie sie den Tag über. Leben Sie Ihre Standards!

Wenn Sie mögen, können Sie sich abends zur zusätzlichen Stärkung Ihres Selbstbewusstseins 3 Situationen aufschreiben, in denen Sie an diesem Tag Ihre neuen Standards erfüllt haben.

Und wenn Sie sie einmal in einer wirklich schwierigen Situation gehalten haben, dann belohnen Sie sich ruhig mit einem kleinen Geschenk dafür.

Ich kann Ihnen nur ans Herz legen:

Wenden Sie diese ausgesprochen machtvolle Strategie an, erfinden Sie sich noch einmal ganz neu und revolutionieren Sie dadurch Ihr Leben!

Nicht wenn wir von Anderen oder vom Leben Dinge fordern, und uns möglichst viel vom Leben (oder anderen Menschen) nehmen (können), wachsen unser Selbstvertrauen, unser Selbstwertgefühl und unser Gefühl der inneren Stärke, sondern wenn wir uns selbst als unabhängig und selbstbestimmt erleben. Als einen Menschen, der sich selbst steuern und frei entscheiden kann, wie er mit Situationen und Menschen umgeht. Der in der Lage ist, mit dem Leben so umzugehen, dass er sich selbst und Andere glücklich machen kann wenn er es möchte.

Diese Kunst zu beherrschen ist die wahre Quelle eines starken Selbstbewusstseins.

Werden Sie der Schöpfer Ihres Lebens und
Ihres Glücks und lernen Sie, anderen Men-
schen Glück zu schenken!

Dann müssen Sie sich über Ihr Selbstbewusst-
sein nie wieder Gedanken machen...

Schlusswort

Wenn Sie sich wirklich kennen und schätzen gelernt haben, wenn Sie sich selbst gut behandeln und in jeder Situation zu sich stehen, wenn Sie Ihr bester Freund geworden und wirklich zufrieden mit sich selbst sind, wenn Sie der Schöpfer Ihrer Identität und Ihres Lebens geworden sind, dann gibt es keinen Grund mehr, sich noch länger zu verstecken.

Gehen Sie in die Welt hinaus und zeigen Sie sich. Zeigen Sie das, was Sie sind. Zeigen Sie Ihre Freude und Ihren Stolz über sich und Ihre neuen Stärken und Fähigkeiten.

Zeigen Sie sich endlich in Ihrer ganzen Größe.

Trauen Sie sich, Blicke auf sich zu ziehen, zu strahlen und zu glänzen!

Und lassen Sie andere Menschen sehen wer Sie wirklich sind: ein Gewinn für diese Welt!

Ich hoffe, dieser Ratgeber hat Ihnen gefallen und wird Ihnen helfen, ein wirklich starkes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen aufzubauen, und mit bleibendem Selbstbewusstsein glücklich auf andere Menschen zu und durchs Leben zu gehen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute und bis bald. Vielleicht in einem meiner anderen Ratgeber, ich würde mich freuen!

Ihre Cosima Sieger

**MEIN WEG
ZU EINEM
STARKEN
ICH!**



Was ich noch heute ändern werde



**Was ich noch diese Woche ändern
werde**



Was ich noch diesen Monat ändern werde



Was ich ab heute nie wieder tun werde



Was für ein Mensch ich sein werde



Wichtige Gedanken



Wichtige Gedanken



Wichtige Gedanken



Die Cosima Sieger Ratgeber im Überblick



Gelassenheit macht glücklich – 10 Tips für mehr Gelassenheit



Gelassenheit lernen – Der große Ratgeber



Stressfrei leben ohne Mühe



10 Tips für ein achtsames Leben



Die 7 Säulen der Selbstliebe



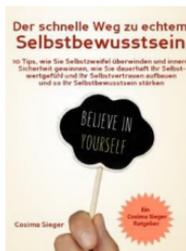
7 Selbstliebe Rituale für jeden Tag



Das große Selbstliebe Übungsbuch



Introvertiert erfolgreich in einer extrovertierten Welt



Der schnelle Weg zu echtem Selbstbewusstsein



Smalltalk sicher in 15 Tagen – Das Praxisprogramm



Durchsetzen leicht gemacht



Wie Sie mühelos Ihre Gewohnheiten ändern



Finanzielle Freiheit für Anfänger: Unabhängig leben vom eigenen Vermögen



Entscheidungen treffen ohne Mühe



Freunde finden ohne Mühe



Selbstbestimmt leben ist der schnellste Weg zum Glück



Der schnelle Weg zu Erfüllung und Lebensfreude



Entrümpeln für ein Leben in Leichtigkeit und Freiheit



Wie Sie echte Zufriedenheit und tiefes Glück finden und pure Lebensfreude zu Ihrem Grundgefühl machen (inkl. 3 Glücksrituale für jeden Tag)



Die 7 Wege zum Glück



Wie Sie mit Dankbarkeit Gelassenheit, Zufriedenheit, Glück und pure Lebensfreude finden (inkl. 3 Dankbarkeitsrituale für Fülle und Überfluss)

„Ich helfe Menschen, stark, gelassen und glücklich zu werden. Das ist meine Vision.“

Cosima Sieger

Anhang, Haftungsausschluss und Copyright

Was denken Sie?

Wenn Ihnen mein Ratgeber gefallen hat, freue ich mich über eine Bewertung. Sie gibt mir meine Motivation, um weitere Ratgeber für diese Reihe zu schreiben und auch das Wissen, wie ich sie so gestalten kann, dass ich Ihnen damit am besten helfe.

Selbstverständlich ist sowohl positives, als auch negatives Feedback willkommen. Mit beidem kann ich meine Bücher kontinuierlich für meine Leser verbessern, und das ist mir sehr wichtig. Über positives Feedback freue ich mich aber natürlich ganz besonders.

Schenken Sie mir also doch jetzt noch zwei Minuten Ihrer Zeit und schreiben Sie mit ein oder zwei Zeilen jetzt gleich noch eine kurze Bewertung zu diesem Buch.

Haftungsausschluss und Eigentumsrechte

Wir sind bemüht, alle Angaben und Informationen in diesem Buch korrekt und aktuell zu halten. Trotzdem können Fehler und Unklarheiten leider nie vollkommen ausgeschlossen werden. Daher übernehmen wir keine Gewähr für die Richtigkeit, Aktualität, Qualität und Vollständigkeit der vorliegenden Texte und Informationen.

Für Schäden, die durch die Nutzung der bereitgestellten Informationen mittelbar oder unmittelbar entstehen, haften wir nicht, solange uns nicht grob fahrlässiges oder vorsätzliches Verschulden nachgewiesen werden kann.

Für Hinweise auf eventuelle Fehler oder Unklarheiten an cosimasieger@gmail.com sind wir Ihnen dankbar.

Alle Texte und Bilder dieses Buches sind urheberrechtlich geschütztes Material und ohne explizite Erlaubnis des Urhebers, Rechtein-

bers und Herausgebers für Dritte nicht nutzbar.

Alle etwaigen in diesem Buch genannten Markennamen und Warenzeichen sind Eigentum der rechtmäßigen Eigentümer. Sie dienen hier nur zur Beschreibung der jeweiligen Firmen, Produkte oder Dienstleistungen.