Selbst
vertrauen

DAS ULTIMATIVE GEHEIMNIS FÜR EIN STARKES SELBSTVERTRAUEN

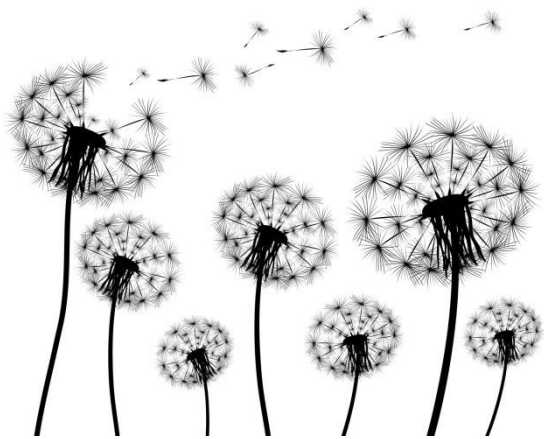
Wie Sie in
30 Tagen
vor
Selbst
vertrauen
strotzen!

inkl.
30 Tage
Praxis
Programm

Cosima Sieger

Selbstvertrauen

Cosima Sieger



Selbstvertrauen:

DAS ULTIMATIVE GEHEIMNIS FÜR EIN STARKES SELBSTVERTRAUEN!

Wie Sie in 30 Tagen vor Selbstvertrauen strotzen!

Inkl. 30 Tage Praxisprogramm

Cosima Sieger

Copyright:
© 2018 Cosima Sieger

Inhalt

Vorwort 6

TEIL I:
SO VERÄNDERN SIE GLAUBENSSÄTZE
(AUCH ÜBER SICH SELBST) 14

TEIL II:
DAS UNBEKANNTE GEHEIMNIS FÜR EIN DAUERHAFT
STARKES SELBSTVERTRAUEN VON INNEN HERAUS 19

Das Geheimnis 19

Die 3 Voraussetzungen, damit das Geheimnis
Ihr Leben verändern kann 25

Die 3 Schritte, mit denen Sie das Geheimnis
erfolgreich umsetzen 29

TEIL III:
DAS PRAXISPROGRAMM 39

Ihre Komfortzone und was passiert, wenn Sie
sie verlassen 40

Sie brauchen gute Gründe,
um Ihre Komfortzone zu verlassen –
Finden Sie IHRE Gründe! 43

Das Praxisprogramm:
So strotzen Sie in 30 Tagen vor Selbstvertrauen 45

Geben Sie sich selbst ein Versprechen 58

Schlusswort 61

Mein Geschenk für Sie:
Ein 7 Tage Übungsprogramm für mehr Selbstliebe 64

Anhang, Haftungsausschluss und Copyright 76

Vorwort

Unser Selbstbewusstsein spielt nicht nur eine wichtige Rolle für unsere Lebensqualität, sondern ist auch in hohem Maße entscheidend dafür, wie erfolgreich wir sind und ob wir uns unsere eigenen Wünsche im Leben erfüllen können oder nicht.

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 meist zwei Ursachen:

Ein geringes Selbstwertgefühl und ein geringes Selbstvertrauen.

Immer mehr Menschen leiden heute unter einem geringen Selbstbewusstsein, da die beiden entscheidenden Säulen (das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen) im Laufe ihres Lebens angekratzt wurden und über die Jahre (nicht selten sogar großen) Schaden genommen haben.

Viele Menschen versuchen, diesen „Mangel“ an Selbstbewusstsein zu überspielen und nach außen hin möglichst sicher und selbstbewusst zu wirken, auch wenn sie sich nicht so fühlen.

Viel einfacher und zugleich wirkungsvoller ist es jedoch, die beiden Säulen – das Selbstwertgefühl und das

Selbstvertrauen - systematisch von innen heraus aufzubauen und zu festigen und so auf natürliche Weise und ganz automatisch nicht nur selbstbewusst zu wirken, sondern auch selbstbewusst zu sein.

Die Menschen, die wir nah an uns heran lassen, bemerken den Unterschied zwischen einem echten und einem aufgesetzten Selbstbewusstsein ohnehin sehr schnell und auch uns selbst nutzt diese harte Schale in aller Regel nur sehr kurzfristig, wenn sich dahinter ein unsicherer oder schwacher Kern verbirgt.

In diesem Buch werden wir deshalb gewissermaßen von innen nach außen arbeiten. Also zunächst eine Veränderung in Ihrem Inneren hervorrufen, die dann ganz von selbst zu einer anderen Außenwirkung führt.

Ich habe bereits mehrere Bücher zum Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls und für mehr Selbstliebe geschrieben.

In diesem Buch werden wir uns daher der zweiten Säule widmen: Dem Aufbau eines unerschütterlich starken Selbstvertrauens!

Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie mit einer einfachen und klaren, aber kaum bekannten Strategie Ihr Selbstvertrauen enorm und dauerhaft steigern und auf eine vollkommen neue Stufe heben.

Bevor wir beginnen, möchte ich jedoch einmal kurz auf beide Säulen eingehen, um Ihnen einen Überblick zu

geben, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein wirklich dauerhaft von innen her aufbauen.

Vielleicht fragen Sie sich, warum diese beiden Säulen eigentlich so wichtig für unser Selbstbewusstsein und für unseren Erfolg im Leben sind. Der Grund dafür ist folgender:

Unser Selbstwertgefühl als das Bewusstsein unseres eigenen Wertes entscheidet (meist ohne, dass uns das bewusst ist) darüber, was wir uns vom Leben nehmen WOLLEN, also darüber, was wir uns gönnen, was wir uns erlauben oder was wir glauben, was uns zusteht. Es kann durch Selbstliebe aufgebaut und durch Schuld zerstört werden.

Unser Selbstvertrauen als Vertrauen in unsere eigenen Kräfte und Fähigkeiten entscheidet anschließend darüber, ob wir uns das, was wir sein, tun, haben und uns vom Leben nehmen wollen, auch nehmen KÖNNEN. Es wird stark von unseren Erfahrungen und Glaubenssätzen beeinflusst und kann über sie sowohl aufgebaut, als auch zerstört werden.

Über das 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 oder Talenten zu tun, sondern vielmehr mit den Erfahrungen, die wir bisher gesammelt und in unserem Gedächtnis abgespeichert 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 echtes und stabiles Vertrauen in unsere Fähigkeit aufgebaut haben und Erfolg geradezu erwarten.

Wie Sie das tun, erfahren Sie gleich im nächsten Kapitel. Positives Denken und das Visualisieren von Erfolg alleine hilft hier jedoch (entgegen einem verbreiteten Irrglauben) nicht weiter.

Und nun zu unserem Selbstwertgefühl:

Über das Selbstwertgefühl:

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 oder unrealistische Standards, die uns die Werbung und die Medien vorgeben, und an denen unser „Wert“ in der Gesellschaft gemessen wird.

Es leidet aber auch ganz erheblich durch ein schwaches Selbstvertrauen, denn ein schwaches Selbstvertrauen macht es uns schwer, Erfolge zu erzielen und da wir leider fälschlicherweise unseren eigenen Wert nicht selten über unsere Leistung und unsere Erfolge im Leben definieren, sinkt unser Selbstwertgefühl bei ausbleibenden Erfolgen schnell.

Oftmals ist uns ein geringes Selbstwertgefühl übrigens 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 unseren 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.

Sie finden in meinen Büchern für mehr Selbstliebe genaue Anleitungen dafür.

Nun beginnen wir jedoch damit, Ihr Selbstvertrauen aufzubauen.

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

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

Oftmals scheitern Menschen 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 Selbstvertrauens im Kern zu verstehen und es gibt Ihnen konkrete Schritt für Schritt 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 täglichen Übung Ihr Selbstbild

(also Ihr Bild und Ihre Überzeugungen von und über Sie selbst) enorm verbessern und Stück für Stück ein bald unerschütterlich starkes Selbstvertrauen aufbauen, das tief in Ihrem Inneren entsteht und dauerhaft ist, und das Sie wahrscheinlich nie für möglich gehalten hätten. Durch dieses Programm wird sich in sehr kurzer Zeit aber nicht nur Ihr inneres, sondern auch Ihr äußeres Leben vollkommen verändern.

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

Wenn Sie dieses Buch gelesen und das Praxisprogramm umgesetzt haben, werden Sie in 30 Tagen mit einer starken inneren Kraft sehr selbstsicher durchs Leben gehen. Sie werden ein natürliches gesundes Selbstvertrauen in Form eines felsenfesten Vertrauens in sich und Ihre eigenen Kräfte zurück erlangt haben.

Sie werden frei und unabhängig von Ihrem Umfeld und von äußeren Umständen werden und sich ganz auf sich selbst verlassen. Und Sie werden sich vollkommen anders fühlen als heute und auch so anders auf andere Menschen wirken, dass Sie darauf angesprochen werden!

Sie werden endlich stolz und offen auf andere Menschen zu und durch das Leben gehen und sich das vom Leben nehmen KÖNNEN, was Sie sich wirklich wünschen!

Auch wenn Sie sich das vielleicht im Moment noch nicht vorstellen können: Nachdem Sie dieses Buch gelesen

haben, werden Sie erkennen, dass (und wie) das geht. Das verspreche ich Ihnen!

Lassen Sie uns also gleich beginnen und uns die Grundlagen ansehen, wie Sie Ihre Glaubenssätze dauerhaft verändern.

Viel Spaß beim Lesen und natürlich viel Erfolg bei der Umsetzung wünscht Ihnen

Ihre Cosima Sieger

TEIL I – SO VERÄNDERN SIE GLAUBENSSÄTZE (AUCH ÜBER SICH SELBST)

Sie haben bereits erfahren, dass Ihre Glaubenssätze über sich selbst (und zwar die bewussten und die unbewussten) darüber entscheiden, wie viel Vertrauen Sie in sich und Ihre Fähigkeiten wirklich haben.

Wenn Sie zum Beispiel davon überzeugt sind, niemals einen Studienabschluss schaffen zu können, weil Sie aus einer Familie von „einfachen Leuten“ kommen in der niemand studiert hat, oder Sie glauben, dass kein interessanter Partner sich für Sie interessieren könnte, weil Sie nicht sehr viel zu bieten haben, oder nicht dem Schönheitsideal der Zeit entsprechen, dann werden Sie sich in diesen Bereichen nicht nur nichts oder viel zu wenig zutrauen, sondern Sie werden sich auch gar nicht erst an diese Bereiche heran trauen, und durch die somit ausbleibenden Erfolge Ihren negativen Glaubenssatz immer weiter festigen.

Doch es gibt einen Weg heraus aus diesem Teufelskreis, und er lautet:

Verändern Sie Ihre Glaubenssätze einfach proaktiv selbst! 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 Beispiel, 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.

In diesem Buch werde ich Ihnen ein Geheimnis zeigen, wie Sie Ihre negativen Glaubenssätze über sich selbst schnell und sehr gründlich durch ausgesprochen positive ersetzen, Ihr Selbstbild revolutionieren und in 30 Tagen vor Selbstvertrauen nur so strotzen.

Es ist eine Methode, die ganz natürlich dafür sorgt, dass Sie täglich neue, sehr starke positive Beweise sammeln für Ihr Selbstbild, Ihre eigene Kraft, Ihr unbegrenztes Potenzial und Ihre Fähigkeit, Ihr Leben und Ihre Außenwelt nach Ihren eigenen Wünschen zu verändern und selbst zu gestalten.

Die Beweise, die Sie bei dieser Methode sammeln, sind so stark, dass sich selbst sehr hartnäckige, tiefsitzende und langjährigste negative Glaubenssätze in Ihnen auflösen MÜSSEN und den neuen, positiven weichen müssen.

Das Geheimnis in diesem Buch ist also eine Methode, Ihre gesamten negativen Glaubenssätze auf enorm wirkungsvolle Weise und in kurzer Zeit durch neue, positive und vollkommen andere zu ersetzen und somit Ihr Mindset und Ihre Möglichkeiten ganz neu zu programmieren.

Und das Beste: Da die neuen positiven Beweise so stark sind, ersetzen sie sowohl Ihre bewussten, als auch Ihre unbewussten Glaubenssätze. Das hat für Sie den großen Vorteil, dass Sie sich nicht erst in jahrelanger Selbstanalyse

üben müssen, um sich Ihrer unbewussten Glaubenssätze bewusst zu werden – was alleine ohnehin kaum möglich ist.

Ja, Sie müssen sich gar nicht weiter mit ihnen beschäftigen! Lesen Sie stattdessen einfach weiter und erfahren Sie das Geheimnis. Und gehen Sie dann den entscheidenden Schritt:

Wenden Sie das Geheimnis an! Ganz einfach in Ihrem 30 Tage Praxisprogramm, das Sie gleich anschließend in diesem Buch erhalten.

TEIL II - DAS UNBEKANNTE GEHEIMNIS FÜR EIN DAUERHAFT STARKES SELBSTVERTRAUEN VON INNEN HERAUS

Das Geheimnis

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 drei Schritten und sie kann Sie und Ihr Leben vollkommen verändern, ja geradezu revolutionieren, wenn Sie damit wirklich Ernst machen. Denn sie sorgt in Windeseile dafür, negative Glaubenssätze gegen extrem positive Glaubenssätze über Sie selbst, Ihre Fähigkeiten und Ihre Kompetenzen auszutauschen – und das sogar, ohne dass Sie sich vorher Ihrer negativen Glaubenssätze überhaupt bewusst sein müssen.

ABER:

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 lautet:

Setzen Sie neue, höhere Standards für sich und Ihr Leben fest und steigern Sie diese neuen Standards in regelmäßigen Abständen immer weiter.

Hiermit sind allerdings ganz bestimmte Standards gemeint und es wichtig, dass Sie nun genau lesen:

Es geht hier NICHT um Dinge, die Sie sich vom Leben wünschen, also nicht darum, dass Sie sagen:

Für weniger als Gehalt X werde ich nicht mehr arbeiten, oder meine Wohnung muss mindestens 100 Quadratmeter haben oder: Mein Partner muss äußerlich diesem oder jenem „Standard“ entsprechen, oder: ich erwarte von Freunden dieses oder jenes.

Sondern es geht beim Aufbau Ihres Selbstvertrauens und dem Austauschen Ihrer Glaubenssätze über sich selbst ausschließlich um Dinge, die SIE SELBST für sich, für Ihr Leben und für andere Menschen AKTIV bereitstellen oder tun.

Es geht also um Dinge, die Sie (sich selbst und anderen) GEBEN und nicht um Dinge, die Sie BEKOMMEN wollen!

Das können beispielsweise Standards sein wie:

Ich versäume im Beruf niemals eine Deadline, werde nie wieder jemanden warten lassen, ich werde meinen Vorgesetzten mit jedem meiner Arbeitsergebnisse (oder bei jedem Kontakt) begeistern, ich werde dafür sorgen dass mein Partner jeden Tag spürt, dass ich ihn liebe, ich bereite für mich und meine Familie jeden Tag einen

frischen Salat zu, ich bin immer und jederzeit fit genug, um 5 Kilometer zu laufen… und vieles mehr….

Diese Art der Standards zeichnet sich dadurch aus, dass sie die Verantwortung für den Verlauf Ihres Lebens und Ihre Erfolge in allen Bereichen Ihres Lebens zu IHNEN zurückführt. Und das ist großartig!

Sie leben dadurch nicht mehr reaktiv (wie die Mehrheit aller Menschen), sondern proaktiv – das heißt, Sie reagieren mit Ihren Handlungen nicht mehr auf Ihre Umstände, sondern Sie GESTALTEN mit Ihren Handlungen Ihre Umstände.

SIE haben es dadurch plötzlich in der Hand, Dinge zu verbessern, neu zu gestalten oder auch ganz neu zu definieren. SIE erhalten dadurch die Macht darüber, welchen Bereich in Ihrem Leben Sie verbessern und zu was für einem Menschen Sie sich selbst entwickeln.

Sie brauchen dafür nichts von anderen, müssen auf nichts warten. SIE SIND NICHT MEHR ABHÄNGIG VON IHREM UMFELD ODER DER AUSSENWELT! Wenn Sie sich Standards ausschließlich auf diese Weise setzen, dann werden Sie frei!

Und genau am Punkt dieser Erkenntnis kann Ihre innere Stärke beginnen, sich Stück für Stück voll zu entfalten…

Keine Sorge, es geht natürlich nicht darum, sich selbst zu überfordern oder gar alles auf einmal zu tun und Sie können sich Ihre eigenen Standards im Einklang mit Ihren eigenen Werten ganz frei selbst wählen. Das ist sogar sehr

wichtig, wie Sie später erfahren werden. Dies waren nur ein paar Beispiele um Ihnen zu zeigen, welche Art der Standards hier gemeint ist.

Das entscheidende Kriterium für die Auswahl Ihrer neuen Standards lautet:

Es handelt sich um etwas, dass Sie GEBEN (oder tun) wollen, und nicht um etwas, das Sie BEKOMMEN wollen.

Nur mit solchen Standards werden Sie Ihr Selbstvertrauen von innen heraus aufbauen und ich erkläre Ihnen nun, warum und wie das funktioniert:

Um diese neuen, höheren Standards erfüllen zu können, müssen Sie nämlich neue Fähigkeiten entwickeln. Sie müssen sich selbst besser organisieren lernen, Ihre Willenskraft oder Disziplin stärken, Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Konzentration oder Ihre Muskeln stärken oder Ihre soziale oder berufliche Kompetenz verbessern oder auch viele andere praktische Alltagsfähigkeiten aufbauen.

Durch das Anwenden Ihrer neuen Fähigkeiten (beim Erfüllen Ihrer neuen Standards) erzielen Sie neben Ihrem inneren Wachstum aber auch konkrete äußere Verbesserungen in Ihrem Leben (äußere Erfolgserlebnisse).

Und durch genau diese Kombination aus innerer Entwicklung (dem Aufbau neuer Fähigkeiten) und äußeren Erfolgsergebnissen explodiert Ihr Selbstvertrauen.

Und zwar weil Sie Tag für Tag (jedes Mal, wenn Sie Ihre neuen Standards erfüllen) für Ihr Gehirn neue positive

(Erfolgs)Beweise sammeln, mit denen Sie sehr schnell ein neues positives Selbstbild aufbauen und Ihre alten, negativen Glaubenssätze über Sie selbst durch das neue positive Selbstbild ersetzen.

Sie sammeln durch das Erfüllen Ihrer neuen Standards genau die Beweise, die Sie brauchen, um alte negative Glaubenssätze über sich selbst durch neue, positive zu ersetzen.

Und es spielt so auch gar keine Rolle, welche alten negativen Glaubenssätze heute bewusst oder unbewusst noch in Ihnen schlummern, sie werden diese Glaubenssätze durch die neuen Erfahrungen, die Sie mit sich selbst und Ihren Fähigkeiten (und Ihrem Umgang mit dem Leben) machen, ganz einfach überschrieben, und müssen sich gar nicht weiter mit ihnen befassen.

Natürlich impliziert das, dass Sie sich nicht nur neue Standards SETZEN, sondern Ihre neuen Standards auch ERFÜLLEN. Denn positive Beweise für unser Gehirn sammeln wir nur durch reale Erfolgserlebnisse und nicht durch gute Vorsätze.

Das bewusste Setzen und das regelmäßige Erhöhen unserer eigenen Standards hat noch einen weiteren Effekt, der unser Selbstvertrauen massiv stärkt:

Da das Erfüllen von Standards nicht nur in einzelnen Situationen passiert, in denen wir etwas mehr geben als bisher, sondern wir unsere Standards IMMER erfüllen

müssen, bieten sie zusätzlich die Komponente der Verlässlichkeit.

Wir beginnen, uns mit der Zeit immer mehr auf unsere neuen Fähigkeiten und unseren neuen Umgang mit Situationen zu verlassen, denn wir haben schließlich bestimmte Standards, die wir erfüllen müssen und wir haben uns selbst bewiesen, dass wir sie auch erfüllen KÖNNEN.

Diese Verlässlichkeit stärkt und festigt Tag für Tag unser VERTRAUEN in uns selbst und unsere Fähigkeiten weiter, es festigt also unser SelbstVERTRAUEN.

Wir können uns mit jedem weiteren Tag immer fester auf uns selbst verlassen…

Die 3 Voraussetzungen, damit das Geheimnis Ihr Leben verändern kann

Sie haben bereits im letzten Kapitel erfahren, dass Ihre neuen Standards bestimmte Voraussetzungen erfüllen müssen, damit Ihr Selbstvertrauen explodiert und Sie haben auch bereits erfahren, warum das so ist.

In diesem Kapitel möchte ich für Sie noch einmal die 3 entscheidenden Voraussetzungen zusammenfassen, die IMMER erfüllt sein müssen, damit Sie mit dieser Methode Ihr Selbstvertrauen verlässlich und enorm steigern.

Bitte prüfen Sie, wenn Sie im Praxisteil dieses Buches Ihre ganz persönlichen neuen Standards festlegen, immer anhand dieser Übersicht kurz, ob Ihre neuen Standards alle 3 Voraussetzungen erfüllen.

Voraussetzung 1:

Es handelt sich bei Ihrem Standard um etwas, das Sie GEBEN wollen und nicht um etwas, das Sie BEKOMMEN wollen. Sie brauchen nichts und niemand anderen dafür, um diesen Standard erfüllen zu können, sondern können das ganz alleine tun. Die MACHT, Ihren Standard zu erfüllen, liegt bei Ihnen.

Voraussetzung 2:

Sie setzen sich nicht nur neue Standards, sondern Sie ERFÜLLEN sie auch (und zwar IMMER), denn nur dadurch sammeln Sie neue Erfolgsbeweise, die Ihre negativen Glaubenssätze Stück für Stück verdrängen.

Achten Sie deshalb darauf, dass Ihre neuen Standards mit Ihren persönlichen Werten im Einklang sind, dass es also Dinge sind, die Sie tun WOLLEN. Vergleichen Sie sich dabei nicht mit anderen, sondern setzen Sie Ihre ganz eigenen Standards, die SIE erfüllen müssen, um mit sich selbst ganz zufrieden zu sein und die für SIE einen Wert darstellen, ganz egal, was Andere denken.

Voraussetzung 3:

Da Sie Ihre Glaubenssätze (und damit Ihr Selbstvertrauen) nur verändern, wenn Sie Ihre neuen Standards auch erfüllen, wählen Sie Ihre Standards immer so aus, dass Sie sie auch erfüllen KÖNNEN! Setzen Sie sie also realistisch, und nicht zu hoch, fest.

Wenn Sie noch nie in Ihrem Leben joggen waren und sich den Standard setzen, wöchentlich 10 km zu laufen, werden Sie ihn schlichtweg nicht erfüllen KÖNNEN.

Gehen Sie daher in kleinen Schritten vor, immer von Ihrer jetzigen Situation und Ihren jetzigen Fähigkeiten ausgehend.

Langfristig können Sie sich natürlich gerne hohe Ziele setzen (das ist sogar ganz ausgezeichnet für Ihr Selbstvertrauen), aber gehen Sie in kleinen Schritten dort hin. Und zwar, indem Sie Ihre Standards regelmäßig weiter anheben. Sie erfahren darüber alle Details im Praxisprogramm des Buches.

Die 3 Schritte, mit denen Sie das Geheimnis erfolgreich umsetzen

In diesem Kapitel zeige ich Ihnen, welche drei Schritte Sie konkret gehen können, um mit dieser Methode Ihr Selbstvertrauen explodieren zu lassen. Im danach folgenden Praxisteil werden wir uns dann ganz speziell mit IHREN persönlichen neuen Standards beschäftigen.

Schritt 1:

Legen Sie neue Standards für sich selbst und Ihr Leben fest und achten Sie darauf, dass jeder der neuen Standards die drei notwendigen Voraussetzungen erfüllt. Beginnen Sie dabei zunächst mit drei neuen Standards in dem Lebensbereich oder den Lebensbereichen, in denen Sie im Moment am wenigsten Selbstvertrauen haben und die Sie als erstes verbessern möchten.

Auch wenn Sie es bereits gelesen haben, möchte ich es noch ein weiteres Mal wiederholen, da es so wichtig für Ihren Erfolg ist:

Es geht hier nicht darum, dass Sie festlegen, was Sie von anderen Menschen, Ihrer Beziehung, Ihrem Job usw. erwarten, sondern darum, dass Sie festlegen, was Sie VON SICH SELBST erwarten! Ihre neuen Standards sind Standards, die SIE erfüllen (und nicht Andere) - 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 der Erwartungen anderer Menschen oder unserer Umwelt und

nicht Ergebnis unserer eigenen freien Entscheidung. Wir glauben, wir MÜSSEN diese Dinge tun oder in einer bestimmten Weise erfüllen.

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, wie SIE sein 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.

Knüpfen Sie sich also den Bereich oder die Bereiche vor, in denen Sie Ihr Selbstvertrauen gerne als erstes aufbauen wollen und fragen Sie sich 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 zufrieden mit SICH zu sein?

Wie müssten Sie mit Problemen in Ihrem Alltag oder mit Stress 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 Ihre Zeit und sich selbst managen? …. 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 oder jeden Tag Ihren Freund zum Lachen bringen.

Zur Erinnerung: 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, wie Sie bereits gelesen haben, 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 ungeduldig), heißt noch lange nicht, dass Sie diese Standards nicht ändern können, wenn Sie sich dazu entscheiden.

Lassen Sie sich das bitte auch nicht einreden. Schon gar nicht von Menschen, die selbst noch nie ernsthaft an ihrer eigenen Persönlichkeit gearbeitet haben. Es ist schlicht nicht wahr. Jeder Mensch kann sich (vollkommen) neu definieren, wenn er eine klare Entscheidung trifft, sich dazu verpflichtet und in der Umsetzung konsequent bleibt. Ich erlebe es in der Praxis ständig.

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

Und keine Sorge: Auch wenn Sie im Moment noch unsicher sind, 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 auch 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, allerdings immer nur so hoch, dass Sie sie auch wirklich erfüllen können!

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 und wie Sie gerne mit dem Leben umgehen würden, 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 Fähigkeiten 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.

Wenn wir für unsere Standards aktiv werden und sie erfüllen, beweisen wir uns zudem selbst, 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 äußeren Umstände sind, und dass wir uns nicht von ihnen steuern lassen müssen, sondern frei sind!

Und Sie werden sehen, je öfter Sie Ihre neuen Standards erfüllen, umso 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 wohl 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 – wie Sie bereits wissen - 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 ebenfalls bereits wissen, Ihr Selbstbild.

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 durch zu Ihrer neuen Identität!

Ich kann Ihnen nur ans Herz legen:

Nutzen Sie das Geheimnis des bewussten Setzens von eigenen Standards und 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, oder 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 und sein Leben proaktiv 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, sich selbst und anderen Menschen Glück zu schenken! Dann müssen Sie sich über Ihr Selbstvertrauen, Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstbewusstsein nie wieder Gedanken machen…

TEIL III – DAS PRAXISPROGRAMM

In diesem Praxisteil werden wir uns nun IHREN persönlichen neuen Standards, Ihrem neuen Selbstbild und Ihrem neuen Leben zuwenden und Ihr neues Wissen aus den letzten Kapiteln in die Praxis umsetzen.

Ich begleite Sie bei diesem Schritt und zeige Ihnen jetzt konkret, wie Sie dafür ganz einfach in den nächsten 30 Tagen vorgehen und Ihr Selbstvertrauen explodieren lassen.

Machen Sie sich darauf gefasst: In 30 Tagen werden Sie ein neuer Mensch sein!

Zu Beginn dieses Praxisteils möchte ich Ihnen jedoch zunächst 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 uns 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 Management-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, 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! Überfordern Sie sich nicht.

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“ s*agte schon Friedrich Nietzsche.

Diese Worte können wir auf jede Aufgabe übertragen, der wir uns im Leben stellen möchten. Sei es, ein starkes Selbstvertrauen 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 hindert mich mein geringes Selbstvertrauen im Moment (oder in der Vergangenheit)? (mindestens 5 Dinge notieren)
2. In welchen konkreten Situationen habe ich bisher Nachteile erlitten, weil ich nicht genügend Selbstvertrauen hatte? (mindestens 3 Situationen, besser 5)
3. Was kann ich erreichen/bekommen, wenn ich ein starkes Selbstvertrauen habe? (mindestens 3 Dinge, besser 5 notieren)
4. In welchen Situationen werde ich ganz konkret in 30 Tagen Vorteile haben, sobald ich ein starkes Selbstvertrauen aufgebaut habe? (mindestens 5 Dinge notieren).

Und nun beginnen wir mit der Praxisanleitung…

Das Praxisprogramm: So strotzen Sie in 30 Tagen vor Selbstvertrauen

In dieser 30 Tage Anleitung lernen Sie nun konkret, wie Sie Ihr Selbstvertrauen mit Hilfe neuer Standards aufbauen und enorm steigern. Lassen Sie uns beginnen:

Woche 1:

Tag 1:

Nehmen Sie sich heute 30 Minuten Zeit und ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück (oder setzen Sie sich in ein gemütliches Cafe).

Denken Sie an einen Bereich in Ihrem Leben, in dem Sie (momentan) besonders wenig Selbstvertrauen haben und den Sie gerne erfolgreicher und erfüllter gestalten würden. Das mag der Bereich Partnerschaft oder Beziehungen sein, oder auch Ihre Finanzen, Ihr Beruf, der Bereich Sport oder etwas anderes. Es sollte aber ein Bereich sein, der Ihnen wichtig ist und der Ihnen am Herzen liegt.

Überlegen Sie sich nun:

Welche 3 Dinge könnte ich tun (die ich im Moment nicht tue), die bei regelmäßiger Wiederholung einen riesigen positiven Unterschied in diesem Bereich meines Lebens bewirken würden?

Setzen Sie diese 3 Dinge als neue Standards für sich fest. Achten Sie aber bei der genauen Auswahl und Festlegung Ihrer Standards darauf, dass sie die 3 Voraussetzungen erfüllen, die ich Ihnen in diesem Buch vorgestellt habe und passen Sie sie, falls nötig, an.

Schreiben Sie Ihre neuen Standards auf. Schriftlich geäußerte Gedanken bleiben nicht nur besser im Gedächtnis, als bloß gedachte Gedanken, sondern sie haben auch einen deutlich verbindlicheren Charakter für

uns. Es ist ein bisschen so, als würden wir einen Vertrag mit uns selbst schließen, in dem wir uns zu unseren neuen Standards verpflichten.

Das bringt mich auch schon zum nächsten Punkt:

Verpflichten Sie sich nun Ihren neuen Standards (siehe Schritt 2 der Anwendung des Geheimnisses eines starken Selbstvertrauens)

Tag 2-6:

Setzen Sie an den folgenden Tagen Ihre neuen Standards (pro)aktiv im Alltag um, und zwar jeden Tag.

Sehen Sie sich die Liste mit Ihren 3 neuen Standards am besten täglich einmal kurz an, um sie sich in Erinnerung zu rufen. Gerade am Anfang, wenn Sie noch nicht an sie gewöhnt sind, ist das sehr wichtig.

Damit Sie es nicht vergessen, tun Sie das einfach immer zur gleichen Zeit, am besten gleich morgens nach dem Aufwachen.

Ein kurzer Blick auf Ihre Liste genügt, um sich Ihre Standards in Erinnerung zu rufen, bis Sie sie vollkommen verinnerlicht haben und sie automatisch erfüllen.

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

Nehmen Sie sich zudem jeden Abend zwei Minuten Zeit und notieren Sie schriftlich je eine Situation zu jedem Ihrer 3 neuen Standards, in der Sie an diesem Tag Ihren Standard erfüllt haben.

Ein kurzer Satz pro Situation genügt, aber schreiben Sie ihn auf.

Durch das Bewusst machen, in Erinnerung rufen und Aufschreiben Ihres Erfolgs verankern Sie diesen noch tiefer in Ihrem Gehirn.

Dadurch bilden sich in Ihnen noch schneller neue, positive Glaubenssätze über Ihre Fähigkeiten und Sie beschleunigen so den Prozess, Ihre alten Glaubenssätze durch neue zu ersetzen, Ihr Selbstbild zu verbessern und Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Tag 7:

Tun Sie heute das gleiche wie an den vergangenen Tagen 2-6.

Lassen Sie anschließend die vergangene Woche in Gedanken kurz Revue passieren und schreiben Sie 2 Dinge auf, die sich durch das Erfüllen Ihrer neuen Standards bereits nach außen sichtbar (und auch für Andere wahrnehmbar) verbessert haben.

Durch diese Bewusstmachung konkreter Erfolge, die nicht nur Ihr inneres Selbstbild, sondern auch Ihr äußeres Leben verbessern, motivieren Sie sich selbst enorm, mit dieser Strategie weiter zu machen.

Und nun:

Feiern Sie sich selbst und Ihren Erfolg! Daran ist überhaupt nichts Verwerfliches – Denn Eigenlob stinkt ganz und gar nicht. Eigenlob STIMMT und ist überaus wichtig!

Machen Sie sich ein kleines Geschenk. Etwas, das Sie sich sonst nicht gönnen. Das kann ein Stück Kuchen zum Kaffee sein oder eine Schachtel Pralinen, aber auch ein gutes Steak nach Feierabend, oder dass Sie heute einfach mal nicht die Wohnung sauber machen und sich stattdessen eine Stunde in die Badewanne legen.

Schenken Sie sich etwas, über das Sie sich wirklich freuen.

Woche 2:

Wiederholen Sie in der zweiten Woche das Programm der ersten Woche. Wählen Sie dafür 3 weitere Standards aus, mit denen Sie einen Lebensbereich verbessern möchten, der Ihnen wichtig ist. Das kann der gleiche sein wie in der ersten Woche, oder auch ein anderer. Entscheidend ist, dass er Ihnen wirklich wichtig ist.

Setzen und erfüllen Sie diese 3 neuen Standards nun ZUSÄTZLICH zu Ihren 3 Standards der letzten Woche. Einmal gesetzte Standards sollten Sie dauerhaft beibehalten.

Aber keine Sorge: Neue Standards werden Ihnen bei täglicher Erfüllung innerhalb von 14-21 Tagen zur Gewohnheit und Sie müssen ab diesem Zeitpunkt nicht mehr über sie nachdenken, und verhalten sich in den jeweiligen Situationen automatisch entsprechend.

Betrachten Sie am letzten Tag der zweiten Woche den gesamten Zeitraum der letzten 14 Tage und machen Sie sich bewusst, welche äußeren Verbesserungen sich durch Ihre neuen Standards in diesen 2 Wochen bereits in Ihrem Leben eingestellt haben. Notieren Sie mindestens 5 Dinge und beachten Sie auch Kleinigkeiten.

Feiern Sie sich wieder! Diesmal gerne mit einem etwas größeren Geschenk – vielleicht einer Massage, einem Besuch im SPA oder einem Konzertbesuch…

Woche 3:

Wiederholen Sie in der dritten Woche wieder das Programm der ersten Woche. Wählen Sie dafür 3 weitere Standards aus, mit denen Sie einen Lebensbereich verbessern möchten, der Ihnen wichtig ist.

Setzen und erfüllen Sie diese 3 neuen Standards nun ZUSÄTZLICH zu Ihren 6 neuen Standards der letzten beiden Wochen. Einmal gesetzte Standards sollten Sie dauerhaft beibehalten.

Betrachten Sie am letzten Tag der dritten Woche den gesamten Zeitraum der letzten 21 Tage und machen Sie sich bewusst, welche Verbesserungen sich durch Ihre neuen Standards in diesen 3 Wochen bereits in Ihrem Leben eingestellt haben. Notieren Sie mindestens 8 Dinge. Auch Kleinigkeiten zählen.

Feiern Sie sich auch diesmal wieder ruhig mit einem etwas größeren Geschenk.

Auch Erwachsene werden durch Belohnung motiviert! ☺ Und da Sie gerade dabei sind, sich selbst zu entwickeln und Ihr gesamtes Leben dadurch Tag für Tag immer weiter zu verbessern, haben Sie eine richtig tolle Belohnung auch mehr als verdient!

Woche 4:

Wiederholen Sie in der vierten Woche noch einmal das Programm der ersten Woche. Wählen Sie dafür 3 weitere Standards aus, mit denen Sie einen Lebensbereich verbessern möchten, der Ihnen wichtig ist.

Setzen und erfüllen Sie diese 3 neuen Standards nun ZUSÄTZLICH zu Ihren 9 neuen Standards der letzten drei Wochen. Einmal gesetzte Standards sollten Sie dauerhaft beibehalten.

Und denken Sie weiter daran: Ihre Standards werden Ihnen bei täglicher Wiederholung innerhalb von 14-21 Tagen zur Gewohnheit. Sie müssen ab diesem Zeitpunkt nicht mehr über sie nachdenken und verhalten sich in den jeweiligen Situationen automatisch entsprechend.

Woche 5:

Tag 29:

Nehmen Sie sich heute 30 Minuten Zeit für eine Auswertung der letzten 4 Wochen und beantworten Sie folgende Fragen schriftlich:

1. Wie nehme ich mich selbst wahr in den Bereichen, in denen ich meine Standards erhöht habe?
2. Wie zufrieden bin ich mit mir auf einer Skala von 1-10 in den Bereichen, in denen ich meine Standards erhöht habe?
3. Welche 10 positiven Erfahrungen habe ich in den letzten 4 Wochen dadurch gemacht, dass ich meine Standards erhöht habe? (auch kleine Situationen zählen).
4. Wie selbstsicher bin ich auf einer Skala von 1 -10 in den Bereichen, in denen ich meine Standards erhöht habe?
5. Wie selbstsicher möchte ich auf einer Skala von 1-10 in diesen Bereichen bis zum Ende des nächsten Monats sein?
6. Was kann ich konkret tun, um auf der Skala in den nächsten 4 Wochen auf die gewünschte Stufe zu gelangen: Welche 3-5 weiteren Standards kann ich dafür neu setzen und erfüllen (oder: wie kann ich 3-5 meiner neuen Standards vom letzten Monat noch weiter anheben und erhöhen um dieses Ergebnis zu erreichen)?

7. Wer bin ich (in einem Satz) in den Bereichen, in denen ich meine Standards erhöht habe? Schreiben Sie Ihr neues positives Selbstbild in einem Satz auf. Ignorieren Sie dabei das, was noch nicht perfekt ist und schreiben Sie nur das positive auf. Relativieren Sie es auch nicht, sondern feiern Sie es. Bleiben Sie mit Ihrem Fokus bei Ihrem Erfolg und dem, was Sie bereits GUT machen, nicht bei dem, was Sie noch besser machen könnten. Unsere Energie folgt unserer Aufmerksamkeit, deshalb ist es sehr wichtig, dass wir uns auf unsere Erfolge konzentrieren, und nicht auf unsere Misserfolge.
8. Was möchte ich mir selbst zum Ende dieses 30 Tage Praxisprogramms schenken, um mich für meine innere Entwicklung in den letzten 4 Wochen und für meinen Erfolg zu belohnen? Lassen Sie diesen Schritt nicht aus! Warum er so wichtig ist, erfahren Sie jetzt.

Tag 30:

Tun Sie heute gar nichts und feiern Sie sich! Schenken Sie sich das, was Sie gestern in Frage 8 notiert haben.

Vielen Menschen fällt es schwer, sich selbst zu belohnen und sich zu feiern. Sie haben gelernt, es sei egoistisch oder es würde Sie arrogant und überheblich werden lassen, sich mit ihrer eigenen Großartigkeit und Ihren positiven Fähigkeiten zu beschäftigen. Und sie rationalisieren es damit, dass Sie es sich zeitlich oder finanziell nicht leisten könnten und dass das ja auch nicht unbedingt sein müsse.

Die Folge eines solchen Denkens ist aber, dass wir uns selbst unbewusst immer kleiner machen und irgendwann überzeugt sind, unsere Bemühungen seien nichts wert.

Diese Überzeugung kann so weit gehen, dass ein Mensch, der bereits kurz vor einem Burnout steht, selbst in dieser Situation noch das Gefühl hat, was er leistet, reiche noch nicht, es sei nichts Besonderes, nicht wertvoll genug und es müsse noch mehr sein.

Sagen Sie sich selbst, wenn Sie einen Erfolg erzielt haben, niemals: Ach, so toll war das nun auch nicht, oder: das ist doch nichts Besonderes. Mich selbst belohnen, das muss doch nicht unbedingt sein. Diese Woche habe ich sowieso keine Zeit dafür.

Meine klare Meinung dazu:

DOCH! WENN SIE ETWAS GELERNT ODER GETAN HABEN, DAS SIE BISHER NOCH NICHT KONNTEN, DANN IST DAS ETWAS BESONDERES!

UND, DOCH: DAS ERFOLGE FEIERN MUSS UNBEDINGT SEIN! MACHEN SIE ES ZU IHRER PRIORITÄT UND SCHAFFEN SIE SICH ZEIT DAFÜR!

Es ist deshalb so wichtig, denn wenn wir regelmäßig unsere Erfolge (und uns selbst) feiern, dann motivieren wir uns selbst nicht nur durch die Belohnung dazu, uns anschließend noch weiter zu entwickeln, weiter proaktiv zu wachsen und weitere Erfolge zu erzielen, sondern wir signalisieren uns damit auch:

Ich habe etwas gut gemacht. Ich habe alles richtig gemacht! Das, was ich getan habe, war so wertvoll, dass es eine Belohnung verdient! Und dieses „Feedback“ an unser Unterbewusstsein (und unser Bewusstsein) trägt weiter zum Wachstum unseres Selbstwertgefühls und unseres Selbstvertrauens bei.

Lernen Sie daher unbedingt, sich selbst zu beschenken, sich zu belohnen und sich Gutes zu tun! Und sich für Ihre Erfolge zu feiern! Das kann, muss aber nicht immer mit einem materiellen Geschenk erfolgen, sondern einfach mit etwas, das IHNEN im Moment Freude macht!

Und wenn Sie mir (noch) nicht glauben, dann probieren Sie es aus und testen Sie, was es mit Ihnen und Ihrem Selbstbewusstsein macht!

Geben Sie sich selbst ein Versprechen

Zum Abschluss dieses Buches möchte ich Ihnen noch eine Idee vorstellen, die Ihnen dabei helfen wird, langfristig immer weiter zu wachsen und sich und Ihr Leben proaktiv zu entwickeln, um daraus das großartigste Leben zu machen, das Sie leben können!

Wenn Sie regelmäßig meine Bücher lesen, dann wissen Sie, dass ich ganz bewusst immer wieder darauf hinweise:

Es reicht nicht, Bücher zu lesen. Nur wenn Sie aktiv werden und auch dauerhaft aktiv BLEIBEN, wird sich Sie Ihr Leben dauerhaft verändern.

Es hilft ungemein, wenn Sie sich schriftlich zu Ihrem inneren Wachstum, Ihrer Entwicklung, und der Verbesserung, die Sie sich in Ihrem Leben wünschen, verpflichten.

Das wird Ihre Ziele nicht nur tiefer in Ihrem Gedächtnis verankern, sondern Sie auch auf sehr tiefer Ebene dazu verpflichten, für Ihre Entwicklung aktiv zu werden und Ihr Ziel zu erreichen.

Es wird Ihnen außerdem signalisieren, dass Ihre Entwicklung in IHRER Hand liegt. Dass SIE etwas dafür tun können und müssen. Und dass SIE damit letztendlich durch Ihre eigenen Verpflichtungen, Ihre Gedanken, die Standards, die Sie setzen und leben, den Verlauf Ihres Lebens (zu einem sehr großen Teil) selbst bestimmen.

Und diese Möglichkeit zu haben ist wunderbar und wird von über 90 Prozent aller Menschen in unserem Land nicht erkannt und so auch nicht in seinem vollen Ausmaß wahrgenommen.

Seien Sie klüger und nutzen Sie sie!

Geben Sie sich dafür heute selbst ein Versprechen! Und zwar schriftlich. Das dürfen und sollten Sie sich wert sein!

Schreiben Sie sich selbst einen Brief und sagen Sie sich darin all die Dinge, die Sie für sich und andere Menschen in Ihrem Leben sicherstellen werden.

Alles, was Sie sich selbst ab heute geben und was Sie für sich tun werden. Welches Leben Sie sich und Ihrer Familie aufbauen werden.

Bewahren Sie diesen Brief so auf, dass Sie regelmäßig darauf schauen können, ganz besonders in den ersten Wochen.

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

Nehmen Sie Ihr Versprechen ernst.

Die Tatsache, dass Sie dieses Buch gekauft und bis zum Ende gelesen haben beweist bereits, dass Sie wachsen WOLLEN! Und wenn Sie etwas wollen, dann können Sie es auch.

Sie wissen ja:

Wer etwas wirklich will, findet Wege… Wer etwas nicht will, findet Ausreden (Gründe, warum es nicht geht)

Schenken Sie sich selbst das Leben, das Sie schon lange verdienen und legen Sie dafür heute ein Gelöbnis ab – für den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben:

Sie selbst!

Schlusswort

Ich hoffe, dieser Ratgeber hat Ihnen gefallen und wird Ihnen helfen, ein gesundes und dauerhaft starkes Selbstvertrauen aufzubauen und mit einer inneren Sicherheit und immer weiter wachsenden Stärke durch Ihr Leben zu gehen.

Sie haben nun das Wissen und eine Schritt für Schritt Anleitung, wie Sie das erreichen können.

Doch nun stehen Sie vor dem entscheidenden Schritt, der darüber entscheidet, ob dieses Buch Sie und Ihr Leben verändern wird, oder ob Sie es in wenigen Wochen wieder vergessen haben:

IHREM Schritt in die Praxis.

Daher ist dieser letzte Tip von mir der wichtigste des gesamten Buches:

Setzen Sie Ihr neues Wissen JETZT um!

Warten Sie nicht damit, sondern beginnen Sie heute mit dem ersten Schritt, der Umsetzung des Praxisprogramms.

Sie wissen ja:

Nicht Wissen ist Macht, sondern angewandtes Wissen. Nicht-angewandtes Wissen vermag nichts zu verändern… Sorgen Sie deshalb dafür, dass Sie dieses Buch nicht umsonst gelesen haben.

Wenn Sie die Strategie aus diesem Buch ernsthaft umsetzen und sich wirklich darauf einlassen, werden sich Ihr gesamtes Leben und auch Ihr Lebensgefühl in kürzester Zeit auf sehr tiefer Ebene verändern. Das verspreche ich Ihnen!

Ich möchte Sie dazu ermutigen, weil ich weiß, wie unerwartet großartig das Leben werden kann durch eine gesunde Beziehung zu uns selbst, und dass ALLES in unserem Leben genau an diesem Punkt – bei unserer Beziehung zu uns selbst – beginnt.

Leben Sie nicht länger unter Ihren Möglichkeiten, sondern entdecken und entfesseln Sie Ihre wahre Größe, setzen Sie sie mutig und proaktiv ein, um für sich und andere Menschen Wertvolles zu erschaffen und beginnen Sie, Ihr Leben wirklich zu leben!

Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.
Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.
Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.

Wir fragen uns:
Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend, hinreißend, talentiert und fantastisch sein darf?
Wer bist du denn, es nicht zu sein?
Du bist ein Kind Gottes.

Dich selbst klein zu halten, dient der Welt nicht.
Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du dich kleiner machst,

damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen.

Wir sollen alle strahlen wie die Kinder.
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes zu verwirklichen, die in uns ist.
Sie ist nicht nur in einigen von uns; sie ist in jedem Einzelnen.

Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen,
geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.
Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben,
befreit unsere Gegenwart andere ganz von selbst

Marianne Williamson

(zitiert von Nelson Mandela in seiner Antrittsrede)

Menschen sind wie Sterne… Sorgen Sie dafür, dass Sie leuchten und strahlen so hell Sie können. (Erst) dann werden Sie andere Menschen mit Ihrem Leuchten anstecken.

Und nun wünsche ich Ihnen von Herzen alles Gute!

Bis bald, vielleicht in einem meiner anderen Ratgeber. Ich würde mich freuen!

Ihre Cosima Sieger

Mein Geschenk für Sie – Ein 7 Tage Übungsprogramm für mehr Selbstliebe

Wer sich selbst liebt, der fühlt sich sicher und kann sich der Welt unbeschwert zeigen.

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist neben unserem Selbstvertrauen die zweite wichtige Säule, die unser Selbstbewusstsein formt. Wenn Sie Ihr Selbstbewusstsein aufbauen wollen, ist es daher für Sie auch wichtig zu lernen, sich selbst zu lieben.

In meiner Beratung gebe ich meinen Klienten, die Ihre Selbstliebe aufbauen wollen, ein 7 Tage Übungsprogramm, mit dem sie ergänzend in fünf Minuten am Tag ihre Selbstliebe aufbauen (2 Minuten morgens und 3 Minuten abends).

Nun habe ich mich entschieden, Ihnen, lieber Leser oder liebe Leserin, mein Programm als Ergänzung zu diesem Buch ebenfalls zur Verfügung zu stellen, denn es wird Sie in großen Schritten zu mehr Selbstliebe bringen und es „kostet“ mich nur wenige Klicks, es Ihnen zu zusenden.

Schreiben Sie mir einfach eine E-Mail an cosimasieger@gmail.com und ich sende Ihnen das Programm kostenlos als pdf zu.

Und so arbeiten Sie damit:

Drucken Sie das pdf 3 Mal in Farbe oder schwarz-weiß aus und machen Sie 3 Wochen lang jeden Morgen 2 Minuten

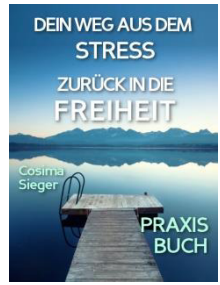
und jeden Abend 3 Minuten lang die Übungen darin. Nach 21 Tagen werden Sie ein neuer Mensch sein.

Sie dürfen mir auch gerne anonym schreiben. Selbstverständlich wird Ihre E-Mail Adresse in keinen E-Mail-Verteiler aufgenommen und Sie erhalten auch später keine Werbung oder sonstige Informationen.

Ich freue mich darauf, Ihnen zu helfen. Schreiben Sie mir!

Die Cosima Sieger Ratgeber im Überblick

Das große Buch der Gelassenheit



Dein Weg aus dem Stress zurück in die Freiheit!

Stress bewältigen im Job in 3 Schritten!

Das große Achtsamkeit Übungsbuch

Achtsam werden für sich selbst - 10 Tipps!

Die 7 Säulen der Selbstliebe

7 Selbstliebe Rituale für jeden Tag

Großer Selbstliebe Ratgeber

Großes Selbstliebe Übungsbuch - 30 Tage Praxisprogramm

Der Weg aus dem Stress in ein Leben zum Wohlfühlen!

Großes Selbstbewusstsein Übungsbuch - 30 Tage Praxisprogramm

10 Tipps für ein starkes Selbstbewusstsein

Selbstvertrauen – das ultimative Geheimnis!

Smalltalk sicher in 15 Tagen – Das Praxisprogramm

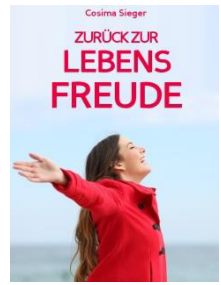
Introvertiert erfolgreich in einer extrovertierten Welt

Selbstbehauptung lernen - Das 15 Tage Praxisprogramm

Gewohnheiten ändern – Das 30 Tage Praxisprogramm

Großes Praxisbuch der Selbstfindung

Großes Praxisbuch zum Gesetz der Anziehung
(5 Schritte Programm um Ihre Wünsche zu manifestieren)



Der Weg zurück zur Lebensfreude

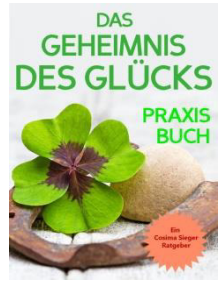
Großes Praxisbuch zum Loslassen (in 5 Schritten)

Trennung überwinden in 30 Tagen – Das Praxisprogramm

Entrümpeln für ein Leben in Leichtigkeit und Freiheit

Entscheidungen treffen ohne Mühe

Freunde finden ohne Mühe



Das Geheimnis des Glücks (Praxisbuch zum Glücklichsein)

Wie Sie mit Dankbarkeit Gelassenheit, Zufriedenheit, Glück und pure Lebensfreude finden

Großes Dankbarkeit Übungsbuch

„Ich helfe Menschen, stark, gelassen und glücklich zu werden.“

Cosima Sieger

Es erscheinen regelmäßig neue Cosima Sieger Ratgeber.
Schauen Sie einfach einmal bei Ihrem Buchshop vorbei.

Anhang, Haftungsausschluss und Copyright

Was denken Sie?

Wenn Ihnen mein Ratgeber gefallen hat, freue ich mich über eine Bewertung bei Amazon! Eine kurze Bewertung 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 2 Minuten Ihrer Zeit und schreiben Sie mit ein oder zwei Zeilen jetzt gleich noch eine kurze Bewertung zu diesem Buch.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Haftungsausschluss, Impressum & 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 sind wir Ihnen dankbar.

Impressum:

Die Autorin Cosima Sieger wird vertreten durch:

Miriam Al-Kebbeh
Niedernhausener Strasse 45
60326 Frankfurt am Main
E-Mail: info@freizeitgewinnen.de

Alle Texte und Bilder dieses Buchs sind urheberrechtlich geschütztes Material und ohne explizite Erlaubnis des Urhebers, Rechteinhabers 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.