



## LEKTION 5

### **Spreng Deine inneren Blockaden**

Wir befassen uns auch in dieser Lektion mit Deinen blockierenden Glaubenssätzen, dem zweiten Deiner drei inneren Saboteure, die Dir unnötig das Leben schwer machen. In der letzten Lektion haben wir einen hinderlichen Glaubenssatz aus Deinem Unterbewusstsein aufgespürt und verändert, der Dich von Deinem Glück in einem bestimmten Lebensbereich abhält.

In dieser und der nächsten Lektion werde ich Dir die beiden Glaubenssätze vorstellen, die die allermeisten Menschen von einem erfüllten und glücklichen Leben abhalten – und wir werden sie beide für Dich auflösen. Es handelt sich dabei ganz grob um die beiden inneren Überzeugungen:

Ich KANN nicht haben, was ich mir wünsche

Ich DARF nicht haben, was ich mir wünsche.

Der erste Glaubenssatz formt unser SelbstVERTRAUEN – also unser Vertrauen in unsere eigenen Kräfte und Fähigkeiten. Und unser Selbstvertrauen bestimmt, was wir uns vom Leben nehmen können.

Und der zweite Satz formt unser SelbstWERTgefühl, also unser Gefühl in Bezug auf unseren eigenen Wert. Und unser Selbstwertgefühl bestimmt, was wir uns vom Leben nehmen wollen, was wir glauben, was uns zusteht...

Die meisten Menschen haben Schwierigkeiten mit ihrem Selbstvertrauen und ihrem Selbstwertgefühl, und diese Schwierigkeiten sind auf falsche innere Überzeugungen über sich selbst (über ihre Fähigkeiten und ihren Wert) zurückzuführen.

Wir werden Dich deshalb in diesem Kurs auch von diesen beiden falschen Überzeugungen befreien, die einen Menschen ein Leben lang so klein und unglücklich halten und auf diese Weise Dein Selbstvertrauen und Dein Selbstwertgefühl enorm stärken und aufbauen.

In dieser Lektion befassen wir uns mit Deinem Selbstvertrauen, Deinem Glaubenssatz „*Ich KANN nicht haben, was ich mir wünsche*“. Und in der kommenden Lektion werden wir uns Deinem Selbstwertgefühl zuwenden und dem Glaubenssatz „*Ich DARF nicht haben, was ich mir wünsche*“.





## **VERTRAUE IN DICH SELBST!**

Selbstvertrauen ist unser VERTRAUEN in unsere eigenen Kräfte. Dazu zählen unsere Fähigkeiten, aber auch unsere Kapazitäten, neue Fähigkeiten aufzubauen, Dinge zu verstehen und zu erlernen und aus eigener Kraft der Mensch werden zu können, der wir sein wollen.

Je nachdem, welche Erfahrungen wir mit uns selbst und unseren Fähigkeiten gemacht, und welche Glaubenssätze wir daraufhin über uns selbst aufgebaut haben, können wir durchaus in manchen Bereichen unseres Lebens ein enorm starkes Selbstvertrauen haben, während wir uns in anderen Bereichen nur sehr wenig zutrauen und nur wenig von uns halten, und vielleicht genau deshalb auch tatsächlich immer wieder Misserfolge erleiden. Diese Ungleichverteilung des eigenen Selbstvertrauens ist ganz normal und betrifft die meisten Menschen.

Hier geht es nun um Dein Selbstvertrauen in Bezug auf Deine Fähigkeiten, das Leben zu leben, das Du Dir wirklich wünschst und alles Nötige dafür erlernen und die Schwierigkeiten auf dem Weg meistern zu können.

Wenn wir uns nämlich ein Leben wünschen, das wir bisher nicht leben, dann stecken in uns tief verborgen (manchmal bewusst und manchmal auch unbewusst) fast immer Glaubenssätze, die uns davon zurückhalten, uns eben diesem Leben ganz hinzugeben oder uns ein solches aufzubauen, wie:

*DAS kann ich niemals haben...*

*Dieses Leben werde ich nie leben können*

*Diese Aufgabe ist zu groß für mich*

*DAS kann ich nicht stemmen*

*Ich bringe einfach nicht genug mit, um so etwas Tolles haben, aufbauen oder leben zu können*

*(zum Beispiel eine Beziehung mit so einem tollen Menschen, ein so leichtes und zugleich erfüllendes berufliches Leben, so viel Liebe in meinem Leben zu haben...)*

*So etwas Schönes ist nur für wirklich tolle Menschen gedacht, die etwas bieten können, nicht für einen Durchschnittsmenschen wie mich...*

All diese Glaubenssätze halten uns von innen klein und dadurch zurück. Sie lassen uns resignieren, uns klein, wertlos, unterlegen und kraftlos fühlen, und sie lassen uns mit gesenktem Kopf und hängenden Schultern zurück.





Und wenn wir nicht aufpassen und diese gefährlichen Glaubenssätze rechtzeitig durchschauen und verändern, lassen sie uns auch sehr schnell unsere großen Lebensträume aufgeben.

Doch glücklicherweise können wir unsere Glaubenssätze verändern.

Wichtig ist, dass Du Dir auch hier wieder ins Gedächtnis rufst, dass diese hemmenden, klein machenden Glaubenssätze NICHT die Wahrheit widerspiegeln (auch nicht Deine persönliche Wahrheit), sondern dass sie lediglich eine beliebige Interpretation Deiner Realität sind, die weder hilfreich ist, noch mehr wahr, als die exakt gegenteilige Annahme über Dich es wäre.

Ein Glaubenssatz ist immer eine Interpretation der Realität und keine Tatsache. Deshalb kannst Du Dich auch frei dazu entscheiden, Deine Realität anders (und für Dich hilfreicher) zu interpretieren und dadurch einen neuen, anderen Glaubenssatz zu entwickeln.

Mit anderen Worten: Ein negativer Glaubenssatz über Dich ist genauso wahr, wie ein positiver, der genau das Gegenteil über Dich besagt. Beide liegen im Bereich der Möglichkeiten Deiner Realität. Die Frage, die Du Dir bewusst stellen solltest, ist deshalb:

Welcher Glaubenssatz ist HILFREICHER für mich?

Wie Du ja aus dem Kreislauf der Persönlichkeitsentwicklung (siehe Bonuslektion) weißt, ist Deine persönliche Realität am Ende zu einem großen Teil ein Resultat Deiner Glaubenssätze. Es ist deshalb besonders wichtig, hilfreiche Glaubenssätze über Dich selbst zu entwickeln und die nicht so hilfreichen zu durchschauen und über Bord zu werfen.

Doch wie geht das in der Praxis?

Nun, Du weißt ja bereits, dass wir negative Glaubenssätze nicht einfach abschütteln und loswerden können, sondern wir müssen sie durch neue Glaubenssätze ersetzen, die die alten verdrängen. Ich möchte Dir deshalb im Folgenden ein kleines Programm mitgeben, mit dem Du gezielt positive Glaubenssätze aufbauen kannst, die die oben genannten negativen (und für ein glückliches Leben sehr hinderlichen) Glaubenssätze verdrängen, und für Dich den Weg frei machen.

Führe die folgenden Schritte am besten für einige Wochen oder Monate durch.

Du wirst spüren, wie es sich für Dich richtig anfühlt, und wann Deine neuen, positiven Glaubenssätze so gefestigt sind, dass Du die Übungen nicht mehr brauchst.

Viel Spaß beim Umsetzen!





## To Dos für diese Woche:

### Aufgabe 1:

Wir definieren zunächst einmal, welche negativen Glaubenssätze wir ersetzen wollen. Das könnten zum Beispiel folgende sein:

1. DAS (setze Deinen großen Lebenstraum, Deine größte Sehnsucht ein) kann ich niemals haben...
2. Dieses Leben werde ich nie leben können
3. Diese Aufgabe ist zu groß für mich
4. DAS kann ich nicht stemmen
5. Dafür bin ich nicht gut genug
6. Das schaffe ich nicht

Du kannst diese Liste natürlich ergänzen oder ersetzen durch die negativen Glaubenssätze, die DU in Bezug auf Deine Wünsche und Ziele konkret hast und die Dich zurückhalten.

### Aufgabe 2:

Wir definieren als nächstes die neuen, positiven Glaubenssätze, die wir in uns aufbauen und mit denen wir die alten ersetzen wollen. Wir drehen dafür die negativen ins Gegenteil um und achten auf eine klare, positive und motivierende Formulierung. Mein Vorschlag für die oben genannten Beispiele wäre:

1. Ich KANN das haben!
2. Ich kann mir Schritt für Schritt das aufbauen, was ich mir wünsche!
3. Wenn Andere das können, dann kann ich das auch lernen und erreichen.
4. Ich kann Lösungen für alle Probleme auf dem Weg zu meinem Ziel finden
5. Ich BIN gut genug für ein großartiges Leben!
6. Ich schaffe das!

Definiere so bitte nun die Glaubenssätze, die DU neu in Dir aufbauen möchtest, oder verwende die obenstehenden dafür.

Um zu überprüfen, ob Du Deinen neuen Glaubenssatz wirksam genug formuliert hast, frage Dich als kleinen Test:





Wenn ich wirklich an diesen neuen, positiven Glaubenssatz glauben würde, könnte ich dann gleichzeitig noch weiter an den alten glauben?

Wenn die Antwort „ja“ lautet, dann passe die Formulierung noch etwas an. Wenn nein, dann kannst Du mit dem neuen Glaubenssatz arbeiten.

Er muss es Dir unmöglich machen, später weiter an den alten zu glauben, sobald Du von dem neuen erst einmal überzeugt bist. Nur dann hat er die Macht, Deinen alten, negativen Glaubenssatz vollkommen zu verdrängen.

Notiere nun noch einmal nur Deine neuen positiven Glaubenssätze übersichtlich auf einem Papier oder als Notiz in Deinem Smart Phone (Du solltest sie möglichst immer bei Dir tragen) und wirf den Zettel mit Deinen alten, negativen Glaubenssätzen weg. Ihnen solltest Du ab jetzt keine weitere Aufmerksamkeit schenken. Sie waren ohnehin nur eine Illusion. Und noch dazu eine unbrauchbare...

### Aufgabe 3:

Nun geht es ans Beweise sammeln. Du kennst den Prozess ja bereits aus der vorigen Lektion. Es geht darum, dass Du Beweise aus Deinem eigenen Leben findest, die Dir zeigen, dass Deine neuen Glaubenssätze ja vielleicht doch wahr sein könnten. Mit den alten beschäftigen wir uns gar nicht mehr.

Wenn Dir auf dem Weg immer wieder (wie zum Trotz) Beweise für Deine alten Glaubenssätze einfallen, dann mache Dir darüber keine Sorgen. Das ist ganz normal. Dein Gehirn will dadurch Dein altes stabiles Weltbild wiederherstellen. Es ist immer auf Sicherheit und Stabilität bedacht, um mit der Welt und dem Leben gut zurecht zu kommen, denn es ist schließlich sein Job, Dich sicher durchs Leben zu führen. Und das tut es, indem es alle Aspekte des Lebens bewertet und in Schubladen fein säuberlich geordnet hält.

Es mag nicht, wenn wir diese Schubladen öffnen und plötzlich beginnen, die Inhalte aus- und umzuräumen, denn das bringt Durcheinander und Chaos in unser Weltbild und dieses Durcheinander stuft unser Gehirn als gefährlich ein.

Deshalb sabotiert es diesen Prozess, indem es uns immer wieder zwischendurch Beweise schickt, die uns daran erinnern sollen, dass unsere alten negativen Glaubenssätze DOCH wahr sind und wir besser bei unserem alten Weltbild (und Selbstbild) bleiben sollten.





Wenn das passiert (und es wird passieren...), dann denke daran: Es gibt nicht EINE objektive Wahrheit. Beide Wahrheiten sind wahr oder können wahr sein oder wahr werden. Die Frage ist, an welche von beiden willst Du glauben? WELCHE WAHRHEIT IST DIE NÜTZLICHE? Und das ist in diesem Fall die positive Wahrheit über Dich, es ist das Beleuchten der POSITIVEN und FÄHIGEN Aspekte und der Potenziale an Dir, und nicht das Beleuchten Deiner Defizite...

Triff deshalb in diesen Situationen einfach bewusst immer wieder die Entscheidung, Dich FÜR Deine neue Wahrheit zu entscheiden (weil sie genauso wahr und berechtigt ist, wie Deine alte) und halte den Einwänden Deines Verstandes keine Argumente entgegen, sondern lass ihn reden und sammle einfach immer weiter Beweise für Deine neuen Glaubenssätze.

Wenn Du genügend Beweise gesammelt hast und diese mehr Gewicht bekommen als die alten, wirst Du den alten Glaubenssatz automatisch nicht mehr glauben (können) und genau dann hast Du Dein Ziel erreicht.

Wieviele neue Beweise Du brauchst und wie lange Du diese sammeln solltest, hängt davon ab, wie tief gefestigt der alte Glaubenssatz in Dir ist und wie gewichtig die alten Beweise sind, die Du dafür bereits in Dir trägst. Und es hängt auch davon ab, wie gewichtig und wie aktuell die neuen, positiven Beweise sind, die Du findest.

Mache Dir also keine Sorgen, wenn Du nicht sofort eine Veränderung spürst und mache die folgende Übung einfach so lange weiter, bis Du merkst, dass Du von dem neuen Glaubenssatz so stark überzeugt bist, dass Dir der alte nicht mehr glaubhaft erscheint.

Es ist wichtig, den Prozess am Anfang etwas intensiver zu führen, damit sich Deine Gedanken wirklich verändern.

Nimm Dir deshalb bitte in der ersten Woche jeden Tag 10-15 Minuten Zeit und notiere zu jedem NEUEN Glaubenssatz, den Du aufbauen willst, schriftlich (ganz wichtig) in kurzen Stichpunkten Antworten auf die gleich folgenden Fragen.

In Woche 2-3 solltest Du das gleiche mindestens 2 Mal in der Woche machen (trage Dir dafür Termine in den Kalender ein, um es nicht zu vergessen, auch wenn es nur 10 Minuten sind), und anschließend mindestens einmal in der Woche, solange, bis Du ganz und gar von Deinem neuen Glaubenssatz überzeugt bist.

Du solltest nicht mehr als etwa 3 Glaubenssätze gleichzeitig verändern. Wenn Du mehr hast, dann wähle die 3 wichtigsten aus und beginne mit ihnen. Anschließend kannst Du Dir, nachdem Du die ersten verändert hast, die nächsten vornehmen. Länger als 4 Wochen dauert der Prozess meist nicht,





ABER Du musst konsequent sein und Dein Gehirn wirklich KONSTANT immer und immer wieder mit neuen Beweisen füttern, und seien sie auch noch so klein.

Auch positive Beweise zu vermeintlich unwichtigen Situationen können sehr wirksam sein und sogar tiefsitzende negative Glaubenssätze verdrängen, wenn wir damit kontinuierlich unser Gehirn füttern. Die Häufigkeit ist hier viel wichtiger, als die Wichtigkeit der Beweise. Die Zeitabstände dürfen deshalb nicht zu groß werden.

Beantworte also bitte zu jedem neuen Glaubenssatz gesondert in jeder Übungseinheit immer wieder aufs Neue folgende Fragen in kurzen Stichpunkten:

1. Was wäre, wenn das wirklich stimmen würde?
2. In welchen Situationen in der Vergangenheit habe ich bereits bewiesen, dass ich dazu oder zu etwas ähnlichem in der Lage bin (oder habe bereits erlebt, dass ich etwas Großartiges aufgebaut, erlebt oder gelebt habe)? (mindestens 2 Situationen pro Übungstag notieren)
3. Was habe ich in meinem Leben bereits getan, das zeigt, dass ich zu etwas vergleichbarem in der Lage bin (oder dass ich in der Lage bin, ein Ziel zu erreichen oder eine Lösung für ein schwieriges Problem zu finden)? In welchen Situationen habe ich das bewiesen? (mindestens 2 Situationen pro Übungstag notieren)

Wundere Dich nicht, wenn Du in den ersten 3-4 Übungseinheiten mehr Zeit als 10-15 Minuten für die Beantwortung dieser Fragen benötigst, und wenn es Dir zu Beginn noch schwer (vielleicht sogar sehr schwer) vorkommt, diese Fragen für jeden neuen Glaubenssatz zu beantworten und Beweise aus Deinem Leben zu finden. Das ist ganz normal, weil sich Dein Gehirn zu Beginn noch dagegen sperrt, überhaupt erst Gegenbeweise für Deine bestehenden Glaubenssätze in Dein Bewusstsein zu lassen. Du wirst deshalb wahrscheinlich die ersten Male etwas länger nachdenken müssen.

Tue es aber trotzdem auf Jeden Fall. Mit jeder Übungseinheit werden Dir schneller und leichter neue Gegenbeweise einfallen, und irgendwann wird es Dich kaum noch Aufwand kosten und wirklich in wenigen Minuten erledigt sein. Vor allem aber wird es Dir irgendwann plötzlich anfangen, großen Spaß zu machen! Lasse Dich deshalb nicht von Deinem Gehirn austricksen und von Deinem Vorhaben abbringen, sondern sei hartnäckig, auch wenn die ersten Übungseinheiten noch mühsam sind.

Sobald sich Dein Gehirn an Deine neue Wahrheit gewöhnt hat, wird es Dich sogar dabei UNTERSÜTZEN, Deine neuen Glaubenssätze immer stärker zu festigen. Denn es will schließlich Stabilität schaffen. Die Mühe lohnt sich also!

