



## LEKTION 1

Herzlich willkommen zu Deinem Kurs „Bringe Dein Selbstvertrauen auf Maximum“!

In den kommenden Wochen werden wir Dich ganz in Deine Kraft und in Deine innere Unabhängigkeit führen.

Wir werden Dich von allen inneren Blockaden befreien, die Dich in Deinem bisherigen Leben noch zurückhalten – ganz egal, ob sie in Deinem Bewusstsein oder in Deinem Unterbewusstsein wohnen - und Du wirst erleben, dass Du Dir endlich die Dinge vom Leben holen kannst, die Du Dir wünschst.

Doch lass uns zuerst mit einer ganz anderen Frage beginnen:

Viele Menschen schaffen es einfach nicht, ein dauerhaft starkes Selbstvertrauen aufzubauen, auch wenn sie bereits mit Büchern und Kursen gearbeitet haben.

Warum ist das so?

Aus meiner Sicht gibt es dafür 3 entscheidende Gründe:

1. Wir erhalten zu oberflächliche Tipps, die nichts in der Tiefe bewirken
2. Wir erhalten zwar gutes Wissen, tragen aber noch (unbewusste) negative Glaubenssätze über uns selbst in uns, die unsere Bemühungen heimlich sabotieren und uns in unserem negativen Selbstbild gefangen halten
3. Wir sind nicht lange genug konsequent in der Umsetzung unseres neuen Wissens, sondern vernachlässigen unsere neuen Gewohnheiten wieder, noch bevor unser neues Selbstvertrauen wirklich gefestigt ist.

Ich habe deshalb ein etwas anderes Konzept entwickelt, um Dich zum Erfolg zu bringen.

Was unterscheidet meinen Kurs von den anderen?





Ebenfalls 3 Dinge:

1. Du erhältst Wissen, das in der Tiefe ansetzt und Dein Denken über Dich und die Welt an der Wurzel verändert
2. Wir beseitigen im Kurs gemeinsam Deine bewussten und unbewussten negativen Glaubenssätze über Dich selbst und befreien Dich dadurch von Deinem gefährlichsten inneren Saboteur, damit Du Dein neues positives Selbstbild ungestört aufbauen und festigen kannst.
3. Du erhältst 10 Wochen lang wöchentlich Übungen zum Umsetzen von mir. Nach diesem längeren Zeitraum wird Dein neues Denken und Handeln gefestigt genug sein, dass es Dir zur Gewohnheit geworden ist und Du dauerhaft in Deiner neuen Stärke bleibst!

Wenn Du mit diesem Kurs gearbeitet und die Übungen umgesetzt hast, wirst Du Dich mit Deiner Kraft verbunden fühlen und überrascht sein, wieviel Macht und Einfluss Du in Wahrheit hast.

Du wirst Dich trauen, Dich der Welt in Deiner vollen Größe zu zeigen. Und Du wirst endlich in Deinem vollen Glanz erstrahlen und feststellen, dass Du tatsächlich all das bekommen kannst, was Du Dir wünschst.

Und genau das ist mein Herzenswunsch für Dich! Deshalb freue ich mich darauf, diesen Weg in den kommenden Wochen mit Dir gemeinsam zu gehen...

Und nun wünsche ich Dir viel Spaß mit dem Kurs! Und natürlich ganz besonders tolle Ergebnisse!

Deine Freundin Cosima





### **Du KANNST dauerhaft selbstbewusst werden!**

Dein Selbstvertrauen ist Dein VERTRAUEN in Dich selbst, in Deine Fähigkeiten, Kompetenzen und Kräfte. Es bestimmt, was Du Dir vom Leben holen kannst und ob Du das bekommen kannst, was Du Dir wünschst.

Wie Du an der Definition bereits erkennen kannst, hat Dein Selbstvertrauen mit Deinem Selbstbild zu tun. Mit dem, was Du in der Tiefe Deines Unterbewusstseins wirklich über Dich denkst. Mit Deinem GLAUBEN an Dich selbst.

Und diesen Glauben können wir nicht für Dich aufbauen, indem wir Dir immer wieder sagen „Du kannst alles erreichen was Du willst“ oder „Du schaffst alles!“. Dein Verstand wird Dir das zurecht nicht glauben können, wenn er bislang andere Erfahrungen gemacht hat.

Du musst wissen, dass alle Deine bisherigen Erfahrungen im Leben Deinem Verstand als Beweise für Dein Selbstbild und Dein Weltbild dienen.

Und die Beweise, die Du bisher über Deine Fähigkeiten und Kräfte gesammelt hast, können wir nicht einfach ignorieren. Wir können sie für Dich aber systematisch durch neue positive Erfolgs-Beweise ersetzen, die Du in diesem Kurs sammeln wirst, und so auch Dein Selbstbild gezielt und vor allem dauerhaft zum Positiven verändern.

Wir werden deshalb in diesem Kurs nicht nur Deine Gedanken, sondern auch Deine ganz praktischen Erfahrungen im Leben über einen definierten Weg grundlegend verändern und Erfolg zu Deiner neuen Lebenserfahrung machen.

Nur wenn wir auf beiden Ebenen – Deinen Gedanken UND Deinen praktischen Erfahrungen im Leben - ansetzen, werden wir Dein Selbstbild stabil verändern und Dein Selbstvertrauen auf Maximum bringen können.

Wenn wir das aber in den nächsten Wochen gemeinsam tun, wird sich Dein ganzes Leben verändern.

Wenn Du ernsthaft mit diesem Kurs arbeitest, wirst Du in Zukunft nicht mehr denken:

„Ich KANN das nicht (haben)“... Du wirst Dich stattdessen ganz selbstverständlich fragen: „WIE kann ich das (haben)?“





...und Du wirst einen Weg finden! Das verspreche ich Dir.

Die Wahrheit ist:

Es ist NIE zu spät für Deine Herzenswünsche und Deine womöglich unrealistisch großen und waghalsigen Ziele. Du musst nur lernen, in der Tiefe an Dich zu glauben und im Leben auch passende Beweise dafür zu sammeln, dass Du Grund hast, an Dich zu glauben.

Du bist viel mächtiger als Du denkst! Ja, Du hast einen enormen Einfluss auf die Menschen und auf diese Welt! Und wahrscheinlich weißt Du das noch gar nicht.

Menschen sind oft zu Tränen gerührt, wenn sie diesen Prozess durchlaufen haben und plötzlich uneingeschränkten Zugang zu ihrer vollen Kraft erhalten und erleben, wie einfach und mühelos diese Kraft für sie alles verändern kann.

Sie sagen mir dann häufig:

Hätte ich das doch nur schon 20 Jahre früher gewusst... Ich hatte so viele Gelegenheiten im Leben, aus denen ich etwas unglaublich Schönes und Großes hätte machen können, wenn ich mich nur getraut hätte... Wenn ich dieses Selbstvertrauen, diesen unerschütterlichen Glauben an mich und den Zugang zu meinen Kräften damals schon gehabt hätte.

Aber wie gesagt: Es ist nie zu spät.

Lass uns Deinen Zugang zu Deiner wahren Größe, zu Deiner Kraft und Deinem Einfluss wieder freilegen, damit Du Dich in den verbleibenden Jahren Deines Lebens voll entfalten und beginnen kannst, Dein Leben wirklich zu leben!





### **Die 3 Säulen Deines Selbstvertrauens**

Ich möchte mit einer Frage an Dich beginnen:

Wie steht es im Moment um Deinen Glauben an Dich selbst?

Nimm doch heute zu Beginn Deines Kurses eine kleine Einschätzung vor:

Auf einer Skala von 1-10 (1 = überhaupt nicht, 10 = vollkommen): Wie stark glaubst Du an Dich, wenn Du ehrlich bist? Schreibe Dir die Zahl auf.

Du wirst wahrscheinlich feststellen, dass Du in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich stark an Dich glaubst. Warum das so ist, erfährst Du später im Kurs noch ausführlich. Notiere Dir hier nur Deinen geschätzten Mittelwert.

Je stärker Dein Glaube an Dich selbst ist, desto weniger Angst wirst Du vor Veränderung und neuen Situationen haben. Du wirst mit mehr Energie und Motivation an neue Projekte heran gehen, weil Du davon ausgehst, dass Du Deine Ziele erreichen und erfolgreich sein wirst (was auch immer Erfolg für Dich persönlich bedeutet) – und dass Du alle kleinen und größeren Hürden auf dem Weg meistern wirst. Du vertraust Dir selbst und Deinen Fähigkeiten (SelbstVERTRAUEN) und glaubst an Dich.

Dein Selbstvertrauen ruht auf 3 Säulen, die Du kennen und jede für sich aufbauen musst, wenn Du Dein Selbstvertrauen auf Maximum bringen willst.

Und das sind sie:

### **DIE 3 SÄULEN DEINES SELBSTVERTRAUENS**

#### **Säule 1:**

Deine Glaubenssätze (also Deine tiefen bewussten und unbewussten Überzeugungen) über Dich selbst und daraus resultierend auch Dein Selbstbild.

**WAS DENKST DU WIRKLICH ÜBER DICH?**





### **Säule 2:**

Deine Erfahrungen ausserhalb Deiner Komfortzone und daraus resultierend Dein Umgang mit dem Leben und mit schwierigen Situationen und Deine Erfolge im Leben.

WIE GEHE ICH MIT DEM LEBEN UND SEINEN HERAUSFORDERUNGEN UM?  
WIE SEHR KANN ICH MIR VOM LEBEN DAS HOLEN, WAS ICH MIR WÜNSCHE?

### **Säule 3:**

Deine Standards (also Deine Verpflichtungen Dir selbst gegenüber).

WAS BIETE ICH MIR SELBST UND DEN MENSCHEN, DIE MIR WICHTIG SIND?

Du kannst alle 3 Säulen systematisch aufbauen, nachdem Du sie einmal wirklich verstanden hast und damit Dein Selbstvertrauen zielsicher auf Maximum bringen und genau das tun wir gemeinsam für Dich in diesem Kurs.

Wir beginnen bei Säule 2, denn diese Säule lässt sich von allen 3 Säulen am einfachsten aufbauen, auch wenn Du Dir das jetzt vielleicht noch nicht vorstellen kannst.

Ich werde Dir dafür gleich eine einfache Möglichkeit vorstellen, wie Du Deine Komfortzone erweiterst und auch außerhalb Deiner Komfortzone erfolgreich wirst.

Es ist der EINE kleine Schritt heraus aus Deiner Komfortzone, den Du regelmäßig immer wieder gehen musst, der dafür sorgt, dass sich Deine Komfortzone – der Bereich, in dem Du Dich sicher und frei bewegen kannst und Dich gut auskennst – mit der Zeit immer weiter ausdehnt – und damit auch Deine Möglichkeiten, souverän mit dem Leben umzugehen und auf Dinge, die passieren, sicher zu reagieren.

Vorab möchte ich Dir kurz erklären, worum es sich bei der Komfortzone handelt und was sich eigentlich hinter Deiner Komfortzone befindet:





### **Deine Komfortzone und was passiert, wenn Du sie verlässt:**

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 entwickeln und aufbauen, Blockaden lösen, besser werden und wachsen 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, Du bist sehr schüchtern und es fällt Dir schwer, fremde Menschen anzurufen. Wenn Du mit einem alten Freund telefonierst, dann bist Du in Deiner Komfortzone, in der Du Dich wohl fühlst.

Wenn Du in einem Restaurant anrufen musst, um eine Reservierung zu machen, musst Du Dich aus Deiner Komfortzone hinaus in die Lernzone bewegen und das kostet Dich bereits Überwindung.

Wenn Du nun allerdings für Deine Firma eine internationale Telefonkonferenz mit den Management-Etagen aller Konsortialpartner Deines Unternehmens aufsetzen müsstest, um die Vertragsverhandlungen für einen neuen Multi-Millionen-Auftrag zu leiten – und das Ganze auf englisch - dann wärst Du wahrscheinlich in Deiner 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! Überfordere Dich nicht.

Ja, mehr noch:

Meide die Panikzone (besonders am Anfang) wie der Teufel das Weihwasser, denn sie wird Dir so große Angst machen und Du wirst durch die Überforderung (und weil Dir schlicht die Übung in dieser Situation vollkommen fehlt) wahrscheinlich tatsächlich kleinere oder größere Misserfolge erleiden, sodass Du ganz schnell wieder in Deiner Komfortzone zurück bist und Dich weigern wirst, diese noch einmal zu verlassen.

Du erhältst deshalb gleich von mir kleine einfache Schritte, die Du ohne Gefahr gehen kannst, um Deine persönliche Komfortzone Stück für Stück auszudehnen.







## **Wie gezieltes Komfortzonen-Training Deine gesamte Persönlichkeit verändert**

Sehen wir uns einmal an, was mit Deiner Persönlichkeit passiert, wenn Du etwas tust, das außerhalb Deiner Komfortzone liegt, Dich also in die Lernzone begibst:

Dazu musst Du wissen, dass Deine Persönlichkeit besonders stark von 4 Elementen beeinflusst wird, nämlich 1. Deinen Glaubenssätzen (also Deinen inneren Überzeugungen über Dich selbst und die Welt), 2. Deinen bewussten Gedanken und Bewertungen von Situationen, Dingen und Menschen, 3. Deinen Gefühlen und 4. Deinen Reaktionen auf das Leben und damit auch Deinen Erfahrungen, die Du im Leben machst.

Da diese 4 Elemente sich gegenseitig beeinflussen und in einem Kreislauf miteinander verbunden sind, kannst Du sie Dir wie 4 Punkte auf einem Kreis vorstellen:

Am Punkt 1 sitzen Deine Glaubenssätze, an Punkt 2 Deine bewussten Gedanken und Bewertungen, an Punkt 3 Deine Gefühle und am Punkt 4 Deine Reaktionen und Erfahrungen. Wenn sich Punkt 1 verändert, dann verändert sich automatisch auch Punkt 2, daraufhin verändert sich Punkt 3, als Ergebnis davon verändert sich Punkt 4 und daraufhin verändert sich wieder Punkt 1.

So gelangen wir in unserem Leben oft unbeabsichtigt entweder in eine Negativspirale, in der plötzlich gar nichts mehr funktioniert, oder aber in eine Positivspirale, in der plötzlich alles ganz leicht wird und alles wie von selbst zu laufen scheint... Je nachdem, ob wir ungünstig oder günstig in diesen Kreislauf und die 4 Punkte darin einwirken.

Es ist deshalb für Deine persönliche Entwicklung Gold wert, diesen Kreislauf zu verstehen.

Schau Dir dazu gerne hier kostenlos die Basislektion der Cosima Sieger Akademie an, wenn Du genau erfahren willst, wie der Kreislauf der Persönlichkeit funktioniert. Dort ist alles genau erklärt:

<http://www.cosima-sieger.de/4z1p47p1tb7/>

Wenn wir nun also etwas tun, das außerhalb unserer Komfortzone liegt, dann machen wir damit eine bestimmte ERFAHRUNG, wir befinden uns also am Punkt 4 unseres Kreislaufs.

Wenn Du nun die Erfahrung machst, dass sich Deine Überwindung gelohnt hat und Du die Situation außerhalb Deiner Komfortzone erfolgreich gemeistert hast, Du also eine positive Einwirkung am Punkt 4 vorgenommen hast, dann wird sich automatisch auch eine Veränderung in Deinen Glaubenssätzen (also Punkt 1) einstellen:





Du dachtest zuvor in Bezug auf diese Herausforderung vielleicht: „Hilfe, ich kann das nicht!“ Und nun denkst Du: „Wow das ist ja gar nicht so schwer!“

Noch einmal zur Erinnerung: Punkt 4 (unsere Erfahrungen) beeinflusst immer Punkt 1 (Unsere Glaubenssätze).

Wenn Du nun das nächste Mal in Deinem Leben in eine ähnliche Situation kommst oder vor einer ähnlichen Herausforderung stehst, wirst Du aufgrund Deiner neuen Glaubenssätze nicht mehr denken: Das kann und will ich auf gar keinen Fall tun - wie kann ich mich nur davor drücken?

Sondern Du wirst denken: Okay, ich habe es schon einmal geschafft, dann klappt es auch wieder.

Deine Gedanken und Bewertungen dieser und ähnlicher Situationen (Punkt 2) haben sich also ebenfalls verändert.

Und weil Du diese und ähnliche Situationen nun positiv (oder zumindest positivER) bewertest als früher, wirst Du Dich zukünftig auch besser in diesen Situationen FÜHLEN (Punkt 3). Du wirst weniger Angst haben und Dein Körper wird weniger Stressreaktionen zeigen.

Und weil Deine Gedanken, Deine Gefühle und Dein körperlicher Zustand in diesen Situationen nun ein anderer sind (Punkt 1,2 und 3 Deines persönlichen Kreislaufs sich also verändert haben) wirst Du ab jetzt in dieser Situation auch andere reale ERFAHRUNGEN machen, Du wirst offener und selbstsicherer, ja selbstverständlicher in ähnliche Situationen (oder sogar generell Situationen, die sich außerhalb Deiner Komfortzone befinden) hineingehen und sie werden deshalb auch positiver und erfolgreicher verlaufen, womit wir wieder zurück am Punkt 4 – Deinen realen Erfahrungen im Leben - sind und sich der Kreislauf schließt...

Diese neue positive Erfahrung wird Deinen neuen positiven Glaubenssatz („Ich kann das!“) dann schließlich noch weiter festigen oder aufbauen und schon bist Du in der Positivspirale, in der alles plötzlich immer leichter und erfolgreicher verläuft und in die wir Dich bringen möchten.

Natürlich verändern sich Deine Gedanken und Glaubenssätze nicht durch eine einzige neue positive Erfahrung (dies ist nur das Prinzip, nachdem Deine innere Veränderung sich vollzieht), sondern Du musst diese stärkenden Erfahrungen regelmäßig und mit System machen, und zusätzlich auch an den anderen 3 Punkten zielführend und klug ganz bestimmte Veränderungen herbeiführen, so wie wir es in diesem Kurs für Dich tun werden.

Auch hier gilt: Steter Tropfen höhlt den Stein... Und nicht eine einzige Flutwelle...





In der nächsten Lektion wirst Du erfahren, warum es für die Stärkung Deines Selbstvertrauens auch sehr wichtig ist, **wie** Du die Erfolge, die Du beim Komfortzonen Training erzielst, **BEWERTEST**.

Du wirst auch erfahren was Du tun kannst, wenn Du Dich zu etwas überwindest und es einmal nicht ganz so gut verläuft wie erhofft, sodass Dein Selbstvertrauen dadurch TROTZDEM wächst, und wie Du Deine Bewertung von Situationen gezielt verändern und so trotzdem oder noch schneller in einen positiven Kreislauf gelangen kannst.

In dieser Woche geht es aber erst einmal darum, den ersten Schritt zu tun und Deine Komfortzone wirklich zu verlassen.





## Wie Du Deine Komfortzone erweiterst

Wir fangen deshalb in dieser Woche klein an, indem Du jeden Tag etwas tust, für das Du einen kleinen Schritt aus Deiner Komfortzone herausmusst. Das macht Dich stärker, selbstsicherer und selbstbewusster, beginnt, Deinen Selbstvertrauensmuskel aufzubauen und erweitert auch bereits Deine persönliche Komfortzone ein Stück, sodass es in Zukunft weniger Dinge gibt, die Dir Schwierigkeiten bereiten werden und die Angst vor dem Verlassen Deiner Komfortzone Stück für Stück abgebaut wird.

Unser Ziel ist es, Deine Komfortzone mit der Zeit immer weiter auszudehnen, denn wenn es immer mehr Dinge gibt, die innerhalb Deiner Komfortzone liegen, dann wirst Du immer seltener in die Situation geraten, dass Du Angst davor hast, etwas zu tun, Schwierigkeiten mit Dingen hast oder nicht weißt, wie Du mit Situationen umgehen sollst. Es werden Dir einfach immer mehr Dinge leicht fallen, Dir immer mehr Dinge selbstverständlich werden und so wird Dein Leben immer leichter und es eröffnen sich Dir immer mehr Möglichkeiten.

Je größer Deine Komfortzone wird, desto leichter (und stressfreier) wird Dein Leben, weil es einfach immer weniger Dinge gibt, die Dir Schwierigkeiten oder inneren Stress bereiten und je reicher und erfüllter wird Dein Leben, weil Du immer mehr Möglichkeiten bekommst, aus denen Du auswählen kannst.

Du erkennst den Schritt aus Deiner Komfortzone daran, dass Du Dich dazu **überwinden** musst.

Frage Dich einmal: Gibt es kleine Dinge, die Du schon lange gerne tun würdest aber vor denen Du Angst hast und Dich bisher einfach nicht überwinden wolltest und konntest, bei denen Du aber zugleich unendlich stolz wärst, wenn Du sie endlich einfach tun würdest.

Die Rede ist hier nicht von großen Projekten oder Lebensträumen, sondern von kleinen Dingen... Z.B. diese eine Person endlich einmal ansprechen oder diesen einen Anruf endlich machen, endlich diesen einen Termin vereinbaren oder endlich doch einmal den Keller ausmisten oder die längst fällige Entschuldigung aussprechen etc...

Kleine Dinge, die Dich jedoch Überwindung kosten...Und die Dich stolz machen, wenn Du sie erledigt hast.

Was für Dinge sind das für Dich? Schreibe gleich einmal ein paar auf, die Dir einfallen.





## To Do für diese Woche

### Aufgabe 1

Erweitere Deine Komfortzone

Schreibe 5 Dinge auf, die Du schon lange tun willst und die Du immer verschoben hast - und tue in dieser Woche jeden Tag eine davon.

Es sollten kleine Dinge sein, die möglichst innerhalb von wenigen Minuten erledigt sind, wie ein Anruf, eine Entschuldigung, jemandem aus Deiner Familie sagen, was er Dir bedeutet, endlich das Bild im Flur aufhängen, diesen einen Termin machen, Dich zu einem Seminar anmelden das Du schon lange besuchen willst und, und, und..

Wichtig:

Es sollte Dich etwas Überwindung kosten aber keine Panik in Dir auslösen. Daran erkennst Du, dass die Sache in Deiner Lernzone und nicht in Deiner Panikzone liegt. Und genau in diesem Bereich wächst Du...

Und es sollte etwas sein, dass Dich stolz und zufrieden macht, wenn Du es getan hast, also nicht etwas, das Dir im Prinzip völlig egal ist...

Tue in dieser Woche ALLE 5 Dinge – JEDES EINZELNE! Keine Ausreden! Am besten jeden Tag eines.

Wenn es Dir allzu schwer fällt, dann atme vorher tief durch, überwinde Dich bewusst, sage Dir selbst:

JA, ICH WILL WACHSEN!! Und deshalb TUE ich es!

ICH BIN STARK GENUG UND ICH KANN DAS!!

Streiche anschließend jedes einzelne der 5 Dinge von Deiner Liste und sei stolz auf Dich.

Du wirst sehen: Deine Komfortzone zu erweitern fühlt sich unglaublich gut an! 😊

