



LEKTION 101

Wie Du Dein neues Selbstbild erschaffst und wirst, wer Du sein willst!

Erinnerst Du Dich noch an die Basislektion?

Darin hast Du den Kreislauf der Persönlichkeitsentwicklung mit den 4 entscheidenden Elementen Deiner Persönlichkeit kennengelernt. Und Du hast erfahren, warum und wie Deine Persönlichkeit Dein Schicksal entscheidend mit formt.

Ja, Deine Persönlichkeit kreiert Deine Erfahrungen. Und genau deshalb ist es so wichtig, dass Du selbst entscheidest wer Du sein willst.

Dein Selbstbild (was Du über Dich selbst denkst, wie Du Dich einschätzt und wie Du Dich selbst siehst) ist der wichtigste Glaubenssatz, den Du über Dich selbst hast. Er bestimmt Deinen Umgang mit dem Leben und formt damit Deine Erfahrungen.

Und Dein Selbstbild formt auch Deine Identität (Du WIRST das, was Du regelmäßig tust, denkst und fühlst) und daraus resultierend auch Deine Persönlichkeit.

Du weißt längst, wie enorm entscheidend Deine Glaubenssätze (besonders die, die Du über Dich selbst in Dir trägst) für Deine Persönlichkeit und ihre Entwicklung sind.

Lass uns deshalb diese Woche einen der wichtigsten Schritte auf dem Weg zum Leben Deiner Träume vornehmen:

Und dieser Schritt ist DEINE BEWUSSTE WAHL, wer Du sein willst, was für ein Mensch Du sein willst!

Du kannst tatsächlich alles sein!! Wenn Du Dich klar dafür entscheidest! Und Du weißt auch längst, welche unterschätzte Macht eine echte Entscheidung in sich trägt...

Ich möchte Dich diese Woche dazu einladen, selbst zu entscheiden, welches Selbstbild Du Dir für Deine Zukunft erschaffen willst!

Wer Du sein willst, nachdem Du in wenigen Wochen Dein Studium in dieser Akademie abgeschlossen hast...

Es ist DEINE Wahl!





Dieser Schritt ist aufregend und macht Spaß! Und die meisten Menschen gehen ihn niemals. Weil sie nicht wissen – oder nicht glauben – dass sie das KÖNNEN.

Und doch stimmt es: Du kannst selbst entscheiden, WER Du sein möchtest und Dein Selbstbild entsprechend gestalten. All die Fähigkeiten und Gewohnheiten, die Du brauchst, um tatsächlich dieser Mensch zu sein, wirst Du ganz von selbst entwickeln und trainieren, indem Du sie praktizierst, wenn Du Dich einmal klar entschieden hast, dieser Mensch zu sein.

Das statische Selbstbild (also der Gedanke „Ich bin nun mal so und so und daran lässt sich auch nichts ändern“) ist falsch! Auch wenn es angeborene Wesensmerkmale und Charakterausprägungen gibt, so können wir uns selbst und das, was uns ausmacht, ganz besonders aber unsere Sicht auf das Leben und unseren Umgang mit dem Leben (und alle dazu gehörigen Fähigkeiten) selbst wählen und aufbauen.

Lass uns noch einmal einen kurzen Blick auf das falsche statische Selbstbild werfen, mit dem so viele Menschen sich selbst blockieren, und das Du in der Akademie ebenfalls bereits kennengelernt hast:

Zunächst einmal ist es an dieser Stelle noch einmal wichtig zu verstehen, dass Möglichkeiten sich ÄNDERN können und Neues möglich werden kann! Auch in Deinem Leben.

Wir neigen dazu, von unserer Vergangenheit auf unsere Zukunft zu schließen, nicht nur was unser Leben und unsere Möglichkeiten darin angeht, sondern auch was uns selbst angeht.

Wir glauben, das, was in der Vergangenheit möglich war, ist auch in unserer Zukunft für uns möglich. Und das, was bisher nie möglich war, wird auch in Zukunft nicht oder nur unter schwerster Anstrengung möglich sein.

Der größte Feind unserer eigenen Entwicklung ist das sogenannte statische Selbstbild. Dabei handelt es sich um einen Glaubenssatz, mit dem wir das Bild, das wir von uns selbst haben, für gegeben und für unveränderbar halten.

Wir glauben dann Dinge wie „Ich bin eben so“, „Ich mache das eben so“ ich kann das nicht so gut“...“das könnte ich nie...“, „das würde mir nie passieren...“ Das sind tief verankerte Glaubenssätze, die es uns stark erschweren, neue Dinge und Erfahrungen in unser Leben zu ziehen und von denen wir uns verabschieden dürfen, wenn wir wachsen wollen.

Ich bin nun mal... Ich kann nun mal... Ich kann nun mal nicht... sind typische Worte, die ein Mensch mit einem statischen Selbstbild wählt.





Dem entgegen steht das dynamische Selbstbild. Ein Selbstbild, bei dem wir davon ausgehen (also den Glaubenssatz haben), dass es Prozesse gibt, mit denen wir Dinge, Systeme und auch uns selbst, unseren Körper und unsere Persönlichkeit entwickeln können. Dass wir, unser Charakter und unsere Fähigkeiten also verändert und bewusst von uns geformt werden können, wenn wir der Sache nur genügend Zeit, Geduld, Hingabe und vor allem Hartnäckigkeit und konsequentes Handeln schenken.

Und genau an diesem Punkt, an dem Du jetzt gerade stehst, an dem Du Dein Studium in der Akademie nahezu abgeschlossen hast und künftig ohne die Unterstützung Deiner wöchentlichen Lektionen weiter durch Dein Leben gehen und Deine Entscheidungen treffen wirst, ist es entscheidend, dass Du Dich von Deinem alten statischen Selbstbild verabschiedest und damit den Glaubenssatz loslässt, Du SEIST so und so... (zum Beispiel ängstlich, schwach, unsicher, unterlegen, machtlos, chancenlos....)

Du BIST nicht so und so... Du hast Dich vielleicht bisher häufig so und so VERHALTEN... Du FÜHLST Dich vielleicht momentan oft so und so... Du DENKST und URTEILST momentan so und so... Du BEHERRSCHST vielleicht momentan dieses und jenes noch nicht so gut... Doch all das kannst Du verändern!

Werde ein neuer Mensch – werde der Mensch, der Du in Wahrheit gerne sein willst. Für den es selbstverständlich und vor allem ganz einfach ist, das zu leben und zu sein, was Du gleich in Aufgabe 1 erschaffen wirst.

Ändere also Deine negativen, hemmenden und blockierenden Glaubenssätze über Dich selbst, lasse Dein altes statisches Selbstbild hinter Dir und erfinde Dich noch einmal neu!

Wir können fast alles lernen!

Und die große, aufregende und befreiende Wahrheit lautet:

Du bist absolut frei!! DU entscheidest, wer Du bist!

Und in dieser Woche kannst Du Deine Freiheit für eine der wichtigsten Entscheidungen Deines Lebens einsetzen:

Die freie Entscheidung, WER DU SEIN WILLST... Und das – wenn Du möchtest - für den Rest Deines Lebens.





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Lass uns gemeinsam eine Gedankenreise vornehmen und für einen Moment in eine andere Welt eintauchen: Vergiss bitte einmal für einen Moment alles, was Du bisher warst, was Du glaubst zu sein, wie Andere Dich sehen und wie Du bisher mit dem Leben und bestimmten Situationen umgegangen bist.

Und stelle Dir vor, wie Du idealerweise gerne wärst.

Wie bewegst Du Dich? Wie fühlst Du Dich? Wie gehst Du mit dem Leben und anderen Menschen um? Wie gehst Du mit Herausforderungen und schweren Phasen um? Wie trittst Du auf? Auf welche Weise schenkst Du Liebe und Zuneigung? Wie grenzt Du Dich ab von dem, was Dir nicht gut tut? Wie holst Du Dir ganz selbstverständlich und mit Leichtigkeit vom Leben, was Du Dir wünschst?

Schreibe Dein Ideal ICH auf. Das ICH, auf das Du stolz wärst, das Du am allerliebsten gerne wärst.

Entwirf Deine Vision von Deinem idealen ICH, indem Du die obigen Fragen beantwortest.

Aufgabe 2:

Schreibe dann folgende Sätze handschriftlich auf ein Blatt Papier oder in ein Notizbuch:

Ich habe eine Entscheidung getroffen:

Ich bin ab heute nicht mehr der, der ich die letzten X Jahre war (setze hier bitte Dein Alter ein). Ich beginne jetzt meine zweite Lebensphase: die Lebensphase der XXX (z.B. der Stärke, der Liebe, des Abenteuers, des Erfolgs...- was auch immer Dein Ideales ICH ab jetzt in Deinem Leben erschaffen soll)! Und in der ist erstmals ALLES möglich, was ich mir wünsche. Ich werde jetzt ein neuer Mensch.

Natürlich durchleben wir alle viele verschiedene Lebensphasen und Du hast sicher auch bereits mehr als eine Lebensphase durchlebt. Dennoch empfehle ich Dir, die jetzt beginnende Phase als Deine zweite Lebensphase zu bezeichnen und auch als solche anzuerkennen, denn das signalisiert Deinem Verstand, dass das, was nun kommt, anders werden darf als alles, was Du bisher erlebt hast und warst, dass nun die Karten noch einmal neu gemischt werden und wieder alles möglich ist. Dass die Dinge in Deinem Leben nun völlig anders werden können als alles, was Du bisher erlebt hast – auch wenn Du bereits 80 bist!





Ja, selbst wenn Du nur noch eine einzige Woche zu leben hast, dann kann diese Woche anders werden als alles, was Du bisher erlebt hast – wenn DU jetzt eine klare Entscheidung dafür triffst. Du hast es immer noch in der Hand. Es ist deshalb NIE zu spät für eine neue Lebensphase!

Notiere bitte nun darunter 5 Eigenschaften, wie Du in Deiner heute beginnenden neuen Lebensphase BIST! Damit wollen wir beginnen, ein neues Selbstbild von Dir zu erschaffen. Dinge, wie Du gerne sein möchtest, Dinge, die Du glaubst, sein zu müssen, um ein vollkommen befreites, starkes und angstfreies Leben führen zu können, Dinge, die Dein ideales ICH aus Aufgabe 1 auszeichnen:

Z.B. Ich bin stark

Ich bin unabhängig

Ich bin sicher

Ich bin beliebt und überall gerne gesehen

Ich stehe über den Dingen

Ich bin frei

Ich bin liebevoll

Ich bin warmherzig und offen

Ich bin smart

Ich bin mutig

Ich bin entschlossen...





Aufgabe 3:

Und nun tue 5 Tage lang das Folgende:

Lies Dir jeden Morgen gleich nach dem Aufwachen und jeden Abend vor dem Zubettgehen Deinen Entscheidungssatz und Deine neuen 5 Eigenschaften durch und lasse sie als positive Affirmation für einige Sekunden mit geschlossenen Augen in Dir wirken.

Sammele parallel dazu 5 Tage lang JEDEN TAG einen kleinen Beweis dafür, dass Du genau diese 5 Eigenschaften bereits besitzt! Dass Du also bereits der Mensch BIST, der Du idealerweise gerne sein möchtest. Verhalte Dich auch in diesen 5 Tagen bewusst genauso und achte darauf, dass Du in dieser Eigenschaft von Anderen wahrgenommen wirst - und beobachte die Reaktionen.

Ein kleiner Tipp an dieser Stelle:

Halte Dich in diesen 5 Tagen und auch langfristig soweit möglich von Menschen fern, die in Dir etwas anderes sehen als das, was Du ab jetzt sein willst, und die Dir Deine neuen 5 Eigenschaften nicht zugestehen wollen, denn diese Menschen werden Dein neues Selbstbild, das gerade zu Beginn wie eine zarte Pflanze gehegt, gepflegt und geschützt werden muss, ohne es zu wollen, beschädigen oder gar zerstören.

Schreibe jeden Abend für jede Deiner 5 neuen Eigenschaften auf, welcher Beweis dafür spricht, dass Du genau so bist (in welcher Situation Du Dich heute so verhalten hast) und welche Reaktionen Du daraufhin von anderen Menschen erhalten hast.

Beachte, dass es bei dieser Übung nur um EIGENSCHAFTEN geht, die Du gerne hättest, also nicht um Dinge, die Du besitzen möchtest oder ähnliches.

Der Trick dabei ist:

Wenn Du allmählich beginnst zu erkennen, dass Du tatsächlich genau so ein Mensch sein kannst und wenn Du beginnst, Dich zu verändern, und Dich gemäß Deinem neuen Selbstbild zu verhalten, dann wird sich der hemmende Glaubenssatz in Dir auflösen, der Dir weismachen wollte, Du könntest niemals dieser Mensch sein, weil Du vielleicht einfach nicht gut genug oder nicht „der Typ“ dafür seist...





Aufgabe 4:

Nach den 5 Tagen kannst Du nun erneut Dein Notizbuch zur Hand nehmen und Deine neue Identität formulieren.

Schreibe zu Beginn:

„Meine zweite Lebensphase hat begonnen. Ich bin jetzt“ Und liste hier Deine 5 neuen Eigenschaften auf.

Formuliere darunter nun noch einmal Dein persönliches Ideal von Dir selbst, was DU ab jetzt für ein Mensch sein willst.

Tue das schriftlich und schreibe dazu auch noch einmal auf, wie Du Dich ab jetzt in kritischen Situationen und darüber hinaus auch in Deinem gesamten Leben fühlen wirst. Nicht willst, sondern WIRST!

Wenn Du das 5 Tage Programm konsequent für alle Deine neuen 5 Eigenschaften umgesetzt und Beweise dafür gesammelt hast, dass Du bereits so BIST wie Du sein willst, und wie Du sein musst, um Dein Wunschleben leben zu können (und damit gezielt einen neuen Glaubenssatz über Dich selbst gebildet hast), dann wirst Du merken, dass Du Dich ganz von selbst im Alltag anders fühlen, anders verhalten und dadurch auch andere Situationen anziehen und andere Ergebnisse erzielen wirst.

Dein altes, beengtes und viel zu kritisches Bild von Dir selbst wird so mit der Zeit immer weiter in den Hintergrund rücken und schließlich im erstrahlenden Licht Deines neuen ICHs verblassen und ganz verschwinden....

Bleibe dann ruhig auch weiter dabei, Dir Dein neues, wunderbares ICH regelmäßig vorzustellen und zu visualisieren. Wenn Du möchtest, mache daraus ein dauerhaftes, kleines Ritual für Deine innere Entwicklung.

Du wirst sehen, dass Du Dich, je öfter und intensiver Du Dir Dein ideales ICH vorstellst und visualisierst, auch zunehmend anders verhältst, ganz von selbst anders auftreten und Dir irgendwann plötzlich ganz selbstverständlich vom Leben das holen wirst, was Du Dir immer gewünscht hast. Dein altes Leben der Selbstzweifel und der beengenden und entwertenden Gedanken über Dich selbst wird dann bereits weit zurückliegen und eines Tages ganz vergessen sein...

