



LEKTION 7

Diese 7. Lektion Deines Kurses ist etwas umfangreicher, und sie enthält besonders wichtiges Wissen für Deine persönliche Weiterentwicklung, ja sie stellt tatsächlich einen Meilenstein für Dein inneres Wachstum dar. Nimm Dir deshalb bitte diese Woche etwas Zeit für diese Lektion. Du lernst nun einen sehr wichtigen und entscheidenden Schritt zu einer starken Persönlichkeit kennen, dem Du unbedingt Deine Aufmerksamkeit widmen solltest.

Wie Du Dein Selbstvertrauen massiv aufbaust und in Deine Schöpferkraft kommst

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. Es ist die Voraussetzung dafür, dass wir unsere Lebensbereiche so erschaffen und gestalten können, wie es unserer tiefsten Sehnsucht entspricht, und so letztlich die Basis, um unsere Schöpferkraft wirken lassen zu können.

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** (Selbstliebe) 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 Kurs widmen wir uns ganz der zweiten Säule, nämlich Deinem Selbstvertrauen.

Ich werde Dir jetzt zeigen, wie Du mit einer einfachen und klaren, aber kaum bekannten Strategie Dein Selbstvertrauen enorm und dauerhaft steigern und auf eine vollkommen neue Stufe heben kannst und so auch (wieder) in Deine Schöpferkraft kommst.

Bevor wir beginnen, möchte ich jedoch einmal kurz auf die beiden Säulen Selbstwertgefühl (Selbstliebe) und Selbstvertrauen eingehen, um Dir mehr Klarheit darüber zu verschaffen, warum sie so wichtig für Dein Selbstbewusstsein und Deinen Erfolg im Leben sind:

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 oder das Gefühl von 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. Wir haben das bereits in den letzten Lektionen getan. Wie Du das jedoch auf einer noch viel höheren und noch tiefenwirksameren Ebene tun kannst, erfährst Du gleich...

Positives Denken und das Visualisieren von Erfolg alleine hilft hier also (entgegen einem immernoch 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.

Mein Selbstliebe Übungsbuch, meine anderen Bücher zum Thema Selbstliebe und auch mein 4 Wochen Kurs zum Trainieren von Selbstliebe im Alltag (erhältlich auf www.cosima-sieger.de) führen Dich sicher zu einem starken und gesunden Selbstwertgefühl.

Nun beginnen wir jedoch damit, Dein Selbstvertrauen aufzubauen.

Wenn Du diese und die kommende Lektion gelesen und konsequent die Aufgaben bearbeitet hast, wirst Du mit einer starken inneren Kraft sehr selbstsicher durchs Leben gehen.

Du wirst ein natürliches gesundes Selbstvertrauen in Form eines felsenfesten Vertrauens in Dich und Deine eigenen Kräfte zurückerlangt haben.





Du wirst Dich frei und unabhängig von Deinem Umfeld und von äußeren Umständen fühlen und Dich ganz auf Dich selbst verlassen können.

Und Du wirst Dich vollkommen anders fühlen als bisher und auch so anders auf andere Menschen wirken, dass Du darauf angesprochen wirst!

Du wirst stolz und offen auf andere Menschen zu und durch das Leben gehen und Dir das vom Leben nehmen KÖNNEN, was Du Dir wirklich wünschst!

Schenke deshalb bitte den kommenden beiden Lektionen besondere Aufmerksamkeit und sei besonders konsequent bei der Umsetzung.

Sie sind enorm wertvoll für Deinen Wachstumsweg...





Glaubenssätze besonders tiefenwirksam verändern und ein neues Selbstbild aufbauen

Du weißt bereits, dass Deine Glaubenssätze über Dich selbst (und zwar die bewussten und die unbewussten) darüber entscheiden, wie viel Vertrauen Du in Dich und Deine Fähigkeiten wirklich hast.

Wenn Du zum Beispiel davon überzeugt bist, niemals einen Studienabschluss schaffen zu können, weil Du aus einer Familie von „einfachen Leuten“ kommst in der niemand studiert hat, oder Du glaubst, dass kein interessanter Partner sich für Dich interessieren könnte, weil Du nicht sehr viel zu bieten hast, dann wirst Du Dir in diesen Bereichen nicht nur nichts oder viel zu wenig zutrauen, sondern Du wirst Dich auch gar nicht erst an diese Bereiche heran trauen, und durch die somit ausbleibenden Erfolge Deinen negativen Glaubenssatz immer weiter festigen.

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

Verändere Deine Glaubenssätze einfach proaktiv selbst! Und zwar diejenigen, die sich auf DEINE eigenen Fähigkeiten beziehen.

Du hast bereits erfahren, wie Du Glaubenssätze (auch über Dich selbst) verändern kannst.

Doch nun gehen wir einen Schritt weiter und tauchen noch tiefer ein in das Thema Glaubenssätze verändern:

Ich werde Dir nun ein Geheimnis zeigen, wie Du Deine negativen Glaubenssätze über Dich selbst schnell und sehr gründlich durch ausgesprochen positive ersetzen, Dein Selbstbild revolutionieren und in einigen Wochen vor Selbstvertrauen nur so strotzen kannst.

Es ist eine Methode, die ganz natürlich dafür sorgt, dass Du täglich neue, sehr starke positive Beweise sammelst für Dein neues positives Selbstbild, Deine eigene Kraft, Dein unbegrenzt Potenzial und Deine Fähigkeit, Dein Leben und Deine Außenwelt nach Deinen eigenen Wünschen zu verändern und selbst zu gestalten.

Die Beweise, die Du bei dieser Methode sammelst, sind so stark, dass sich selbst sehr hartnäckige, tiefsitzende und langjährige negative Glaubenssätze in Dir auflösen MÜSSEN, die dann den neuen, positiven weichen müssen.





Das Geheimnis ist also eine Methode, Deine gesamten negativen Glaubenssätze über Dich selbst auf enorm wirkungsvolle Weise und in kurzer Zeit durch neue, positive und vollkommen andere zu ersetzen und somit Dein Mindset und Deine Möglichkeiten ganz neu zu programmieren.

Und das Beste: Da die neuen positiven Beweise so stark sind, ersetzen sie sowohl Deine bewussten, als auch Deine unbewussten negativen Glaubenssätze in Bezug auf Deine Einflussmöglichkeiten, Deine Fähigkeiten und Deine Schöpferkraft.

Das hat für Dich den großen Vorteil, dass Du Dich nicht erst in jahrelanger Selbstanalyse üben musst, um Dir Deiner unbewussten Glaubenssätze bewusst zu werden – was alleine ohnehin kaum möglich ist.

Ja, Du musst Dich gar nicht weiter mit ihnen beschäftigen! Gehe stattdessen einfach den entscheidenden Schritt und wende das Geheimnis an!





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 lernst Du nun kennen.

Sie besteht aus drei Schritten und sie kann Dich und Dein Leben vollkommen verändern, ja geradezu revolutionieren, wenn Du damit wirklich Ernst machst. Denn sie sorgt in Windeseile dafür, negative Glaubenssätze gegen extrem positive Glaubenssätze über Dich selbst, Deine Fähigkeiten und Deine Kompetenzen auszutauschen – und das wie gesagt sogar, ohne dass Du Dir vorher Deiner negativen Glaubenssätze überhaupt bewusst sein musst.

ABER:

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

Zunächst aber möchte ich Dir die Abkürzung vorstellen.

Sie lautet:

Setze neue, höhere Standards für Dich und Dein Leben fest und steigere diese neuen Standards in regelmäßigen Abständen immer weiter.

Hiermit sind allerdings ganz bestimmte Standards gemeint und es wichtig, dass Du nun genau liest:

Es geht hier NICHT um Dinge, die Du Dir vom Leben wünschst, also nicht darum, dass Du sagst:

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 Deines Selbstvertrauens und dem Austauschen Deiner Glaubenssätze über Dich selbst ausschließlich um **Dinge, die DU SELBST für Dich, für Dein Leben und für andere Menschen AKTIV bereitstellst oder tust.**





Oder mit anderen Worten: Es geht darum, was DU Dir selbst und anderen aus eigener Kraft und Überzeugung und aus Deiner eigenen freien Entscheidung heraus ab jetzt verlässlich bietest.

Es geht also um Dinge, die Du Dir selbst und anderen GEBEN (bieten) willst, und nicht um Dinge, die Du BEKOMMEN willst!

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 Sorge dafür, dass ich immer und jederzeit fit genug bin, um 5 Kilometer zu laufen... und vieles mehr....

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

Du lebst dadurch nicht mehr reaktiv (wie die Mehrheit aller Menschen), sondern proaktiv – das heißt, Du reagierst mit Deinen Handlungen nicht mehr auf Deine Umstände, sondern **Du GESTALTEST mit Deinen Handlungen Deine Umstände.**

DU hast es dadurch plötzlich in der Hand, Dinge zu verbessern, neu zu gestalten oder auch ganz neu zu definieren. DU erhältst dadurch die Macht darüber, welchen Bereich in Deinem Leben Du verbesserst und zu was für einem Menschen Du Dich selbst entwickelst. Natürlich ist das ein Prozess, aber diesen Prozess steuerst Du ab jetzt selbst.

Du brauchst dafür nichts von anderen, musst auf nichts mehr warten. **DU BIST NICHT MEHR ABHÄNGIG VON DEINEM UMFELD ODER DER AUSSENWELT!**

Wenn Du Dir Standards ausschließlich auf diese Weise setzt, dann wirst Du frei!

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





Keine Sorge, es geht natürlich nicht darum, Dich selbst zu überfordern oder gar alles auf einmal zu tun und Du kannst Deine eigenen Standards im Einklang mit Deinen eigenen Werten ganz frei selbst wählen. Das ist sogar sehr wichtig, wie Du gleich noch erfahren wirst. Dies waren also nur ein paar Beispiele um Dir zu zeigen, welche Art von Standards hier gemeint ist.

Das entscheidende Kriterium für die Auswahl Deiner neuen Standards lautet:

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

Nur mit solchen Standards wirst Du Dein Selbstvertrauen von innen heraus aufbauen und ich erkläre Dir nun, warum und wie das funktioniert:

Um diese neuen, höheren Standards erfüllen zu können, musst Du nämlich neue Fähigkeiten entwickeln. Du musst Dich selbst besser organisieren lernen, Deine Willenskraft oder Disziplin stärken, Deine Aufmerksamkeit, Deine Konzentration oder Deine Muskeln stärken und aufbauen oder Deine soziale oder berufliche Kompetenz verbessern oder auch viele andere praktische Alltagsfähigkeiten aufbauen.

Durch das Anwenden Deiner neuen Fähigkeiten (beim täglichen Erfüllen Deiner neuen Standards) erzielst Du neben Deinem inneren Wachstum aber auch konkrete äußere Verbesserungen in Deinem Leben (äußere Erfolgserlebnisse).

Und durch genau diese Kombination aus innerer Entwicklung (dem Aufbau neuer Fähigkeiten) und äußeren Erfolgsergebnissen, sowie zusätzlich dem konsequenten Umsetzen dessen, was Du Dir vorgenommen hast (also dem Erreichen Deiner persönlichen Ziele) explodiert Dein Selbstvertrauen.

Und zwar weil Du Tag für Tag (jedes Mal, wenn Du Deine neuen Standards erfüllst) für Dein Gehirn neue positive (Erfolgs)Beweise sammelst, mit denen Du sehr schnell ein neues positives Selbstbild aufbaust und Deine alten, negativen Glaubenssätze über Dich selbst durch das neue positive Selbstbild ersetzt.

Du sammelst durch das Erfüllen Deiner neuen Standards genau die Beweise, die Du brauchst, um alte negative Glaubenssätze über Dich selbst durch neue, positive zu ersetzen.





Und es spielt so auch gar keine Rolle, welche alten negativen Glaubenssätze heute bewusst oder unbewusst noch in Dir schlummern, Du wirst diese Glaubenssätze durch die neuen Erfahrungen, die Du mit Dir selbst und Deinen Fähigkeiten (und Deinem Umgang mit dem Leben) machst, ganz einfach überschreiben. Du musst Dich also gar nicht weiter mit ihnen befassen.

Natürlich impliziert das, dass Du Dir nicht nur neue Standards SETZT, sondern Deine neuen Standards auch ERFÜLLST. 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, positiveren 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 tiefer und fester auf uns selbst verlassen...





Die 3 Voraussetzungen, damit das Geheimnis Dein Leben verändern kann

Ich möchte für Dich hier noch einmal die 3 entscheidenden Voraussetzungen zusammenfassen, die **IMMER** erfüllt sein müssen, damit Du mit dieser Methode Dein Selbstvertrauen verlässlich und enorm steigerst:

Voraussetzung 1:

Es handelt sich bei Deinem Standard um etwas, das Du **GEBEN** willst und nicht um etwas, das Du **BEKOMMEN** willst. Du brauchst nichts und niemand anderen dafür, um diesen Standard erfüllen zu können, sondern kannst das ganz alleine tun. Die **MACHT**, Deinen Standard zu erfüllen, liegt bei Dir.

Voraussetzung 2:

Du setzt Dir nicht nur neue Standards, sondern Du **ERFÜLLST** sie auch (und zwar **IMMER**), denn nur dadurch sammelst Du neue Erfolgsbeweise, die Deine negativen Glaubenssätze Stück für Stück verdrängen.

Achte deshalb darauf, dass Deine neuen Standards mit Deinen persönlichen Werten im Einklang sind, dass es also Dinge sind, die Du auch wirklich tun **WILLST**. Vergleiche Dich dabei nicht mit anderen, sondern setze Deine ganz eigenen Standards, die **DU** erfüllen musst, um mit Dir selbst ganz zufrieden zu sein und die für **DICH** einen hohen Wert darstellen, ganz egal, was Andere denken.

Voraussetzung 3:

Da Du Deine Glaubenssätze (und damit Dein Selbstvertrauen) nur veränderst, wenn Du Deine neuen Standards auch zuverlässig und konsequent erfüllst, wähle Standards immer so aus, dass Du sie auch erfüllen **KANNST!** Setze sie also realistisch, und nicht zu hoch, fest.

Wenn Du noch nie in Deinem Leben joggen warst und Dir den Standard setzt, wöchentlich 10 km zu laufen, wirst Du ihn schlichtweg nicht erfüllen **KÖNNEN**.

Gehe daher in kleinen Schritten vor, immer von Deiner jetzigen Situation und Deinen jetzigen Fähigkeiten ausgehend.





Langfristig kannst Du Dir natürlich gerne hohe Standards setzen (das ist sogar ganz ausgezeichnet für Dein Selbstvertrauen), aber gehe in kleinen Schritten dort hin. Und zwar, indem Du Deine Standards regelmäßig weiter anhebst, und Dich so Schritt für Schritt auf eine immer höhere Ebene von innerer Kraft, Zufriedenheit, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen bringst.

Die 3 Schritte, mit denen Du das Geheimnis erfolgreich umsetzt

Schritt 1:

Lege neue Standards für Dich selbst und Dein Leben fest und achte darauf, dass jeder der neuen Standards die drei notwendigen Voraussetzungen erfüllt. Beginne dabei zunächst mit drei neuen Standards in dem Lebensbereich oder den Lebensbereichen, in denen Du im Moment am wenigsten Selbstvertrauen hast und die Du als erstes verbessern möchtest.

Auch wenn Du es bereits gelesen hast, möchte ich es noch ein weiteres Mal wiederholen, da es so wichtig für Deinen Erfolg ist:

Es geht hier nicht darum, dass Du festlegst, was Du von anderen Menschen, Deiner Beziehung, Deinem Job usw. erwartest, sondern darum, dass Du festlegst, was Du VON DIR SELBST erwartest! Deine neuen Standards sind Standards, die DU erfüllst (und nicht Andere) - denen DU gerecht wirst, 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 Dich ermutigen, selbst zu bestimmen, welche Standards Du Dir in Deinem Leben setzen und erfüllen möchtest und diese Standards heute ganz bewusst selbst zu setzen.

Dabei spielt es keine Rolle, was Andere von Dir erwarten, sondern was DU tun, wie DU sein und wie DU Dich verhalten musst, damit DU wirklich zufrieden mit Dir und stolz auf Dich sein kannst.





Genau das ist nämlich der Punkt, an dem Deine Selbstsicherheit und Dein Selbstvertrauen einen massiven Aufschub erhalten: Wenn Du mit DIR und Deinem Umgang mit dem Leben wirklich zufrieden bist.

Knüpfe Dir also den Bereich oder die Bereiche vor, in denen Du Dein Selbstvertrauen gerne als erstes aufbauen willst und frage Dich ganz konkret:

Wie müsstest Du Dich in Deiner Beziehung, mit Deinen Kindern, mit Deinem Partner oder im Umgang mit Deinen Kollegen verhalten (egal, wie sich die Anderen verhalten), um wirklich zufrieden mit DIR zu sein?

Wie müsstest Du mit Problemen in Deinem Alltag oder mit Stress umgehen? Wie müsstest Du Deinen Job erledigen? Was für ein Zuhause müsstest Du Dir und Deiner Familie schaffen bzw. bieten?

Wie müsstest Du Deine Finanzen regeln? Wie müsstest Du mit Deinem Körper und Deiner Gesundheit umgehen? Wie müsstest Du Dich im Alltag organisieren und Deine Zeit und Dich selbst managen? Damit Du wirklich stolz auf Dich sein kannst?

Du könntest es zum Beispiel zu Deinem Standard machen, immer pünktlich zu sein, geduldig mit Deinem Partner umzugehen (auch im Streit), Dich selbst und Deinen Tag so gut zu organisieren, dass Du abends immer ein offenes Ohr und die volle Aufmerksamkeit für Deine Kinder hast. Oder auch, dass Du Deine Arbeitsergebnisse immer in einer bestimmten Qualität ablieferst oder die Geschäftsführung Deiner Firma bei der Erledigung von Sonderaufgaben immer begeisterst. Oder auch, dass Du jeden Monat einen festen Betrag sparst (ohne Ausnahmen – für unvorhergesehene Ausgaben bildest Du zusätzliche Rücklagen) oder aber, dass Du Deinem Partner jeden Tag bewusst Wertschätzung zeigst oder jeden Tag Deinen besten Freund zum Lachen bringst.

Zur Erinnerung: Deine Standards sind Deine Erwartungen an Dich selbst, etwas das DU erfüllen musst. Und zwar nicht ab und zu, wenn die Umstände gerade günstig sind oder nichts dazwischen kommt, sondern IMMER und als grundsätzliches Prinzip.

Deshalb ist es auch so wichtig, dass Du hundertprozentig hinter Deinen eigenen Standards stehst. Setze Dir niemals einen Standard, weil Du glaubst, ihn erfüllen zu müssen, sondern nur Standards, die Du erfüllen WILLST!

Du wirst durch neue Standards zu einem neuen Menschen! Und Du darfst selbst bestimmen, was für ein Mensch Du sein möchtest.





Dass Du womöglich Dein Leben lang Probleme hattest, bestimmte Standards zu erfüllen (vielleicht bist Du „schon immer“ chaotisch, kannst nicht mit Geld umgehen, bist ungeduldig), heißt noch lange nicht, dass Du diese Standards nicht ändern kannst, wenn Du Dich dazu entscheidest.

Lasse Dir 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.

Auch wenn Du im Moment noch unsicher bist, Du kannst Dich dorthin entwickeln! Sobald Du bestimmte Dinge einmal ernsthaft als Standard für Dich festgelegt hast, wirst Du einen Weg finden, Deine Standards zu erfüllen und auch zu halten.

Deine Standards zu erfüllen wird ein MUSS für Dich und ist nicht mehr (wie vielleicht bisher) ein „es wäre schön wenn...“ oder „ich weiß, ich sollte eigentlich...“ oder „ich wäre gerne...“.

Ja, Deine Standards werden Teil Deiner Identität und sie werden Dein Selbstbild ganz entscheidend formen. Lege sie also ruhig hoch fest und erwarte viel von Dir, allerdings immer nur so hoch, dass Du sie auch wirklich erfüllen kannst!

Schritt 2:

Verpflichte Dich Deinen neuen Standards!

Solange Du Deine Standards einfach als ein „Nice to have“ aufschreibst, als Wunschliste, wie Du gerne wärst und wie Du gerne mit dem Leben umgehen würdest, sind es noch keine Standards.

Erst wenn Du Dich klar für sie entscheidest und ALLES tust, was dafür nötig ist um sie IMMER zu erfüllen, werden sie wirklich zu Deinen Standards und formen so letztlich Deinen Charakter.

Ich will ehrlich sein: Das erfordert Disziplin, vor allem zu Beginn, bis Deine Standards Dir zur Gewohnheit geworden sind. Doch wir wissen längst: Von nichts kommt nichts....

Und wer etwas wirklich will, der findet Wege, wer etwas nicht will, findet Gründe.

Die Entscheidung liegt immer bei Dir.





Und ja, unser Charakter ist sehr stark 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 Deiner Entscheidung aus Schritt 2:

Sorge **AKTIV** dafür, Deine neuen Standards zu erfüllen. Und zwar **IMMER!** Mache das Erfüllen Deiner eigenen Standards zu Deiner ersten Priorität, zu einem **MUSS**, von dem Du Dich durch nichts und niemanden abhalten lässt.

Dadurch werden Deine Standards zu festen Prinzipien und somit auch zu einem Orientierungspunkt, der Dir Kraft gibt. Etwas, das Dich durch das Leben führt und nach dem Du Dich richten kannst, ganz egal, was in Deinem äußeren Leben geschieht.

Ganz nebenbei wirst Du mit dieser Strategie übrigens auch von Ängsten und Unsicherheiten befreit, die dadurch entstanden sind, dass Du Dich dem Leben oder anderen Menschen (bewusst oder unbewusst) ausgeliefert fühlst oder gefühlt hast.

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 Du wirst sehen, je öfter Du Deine neuen Standards erfüllst, umso rasanter wachsen Dein Selbstvertrauen, Dein Selbstbewusstsein und auch Dein Selbstwertgefühl, denn Du erlebst Dich 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 Du Deine eigenen Standards erfüllst, sammelst Du also einen neuen Beweis dafür, dass DU Dein Leben steuerst und dass Du selbstbestimmt und konstruktiv mit dem Leben umgehst und bildest dadurch schon bald vollkommen neue, sehr positive Glaubenssätze über Dich selbst, Deine Fähigkeiten und Deinen Wert (zum Beispiel für Deine Firma, Deinen Partner, Deine Familie, die Gesellschaft etc.) aus. Und diese Glaubenssätze formen, wie Du weißt, Dein Selbstbild.

Sei deshalb an dieser Stelle wirklich konsequent. Mache keine halben Sachen, sondern triff eine ernsthafte Entscheidung (und überlege Dir vorher gut, welche Standards Du WIRKLICH erfüllen willst) und dann setze Deine Prioritäten neu und starte durch zu Deiner neuen Identität!

Ich kann Dir nur ans Herz legen:

Nutze das Geheimnis des bewussten Setzens von eigenen Standards für Dich und wende diese ausgesprochen machtvolle Strategie konsequent an!

Sie ist ein ganz entscheidender Schritt in Deiner persönlichen Weiterentwicklung, den man erst verstehen kann, wenn man ihn gegangen ist und der Dich und Dein Leben einen Quantensprung nach vorne bringen wird.

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.

Werde der Schöpfer Deines Lebens und Deines Glücks und lerne, Dir selbst und anderen Menschen Glück zu schenken! Dann musst Du Dir über Dein Selbstvertrauen, Dein Selbstwertgefühl und Dein Selbstbewusstsein nie wieder Gedanken machen...





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Um ernsthaft neue Standards in Dein Leben einzuführen und auch konsequent nach ihnen zu leben musst Du Deine Komfortzone verlassen. Und das kostet Überwindung.

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

Du kennst die Antwort. Sie lautet: Um uns zu etwas Unangenehmem zu überwinden, brauchen wir gute GRÜNDE. Unser WARUM (unsere Motivation) muss stärker sein, als der Widerstand den wir verspüren. Wir benötigen also SEHR gute Gründe und die sollten wir kennen, bevor wir beginnen, unsere Komfortzone zu verlassen!

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

Diese Worte können wir auf jede Aufgabe übertragen, der wir uns im Leben stellen möchten und die außerhalb unserer Komfortzone liegt. 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 Dich einladen, Dir DEIN persönliches WARUM, DEINEN GRUND, warum Du endlich wirklich selbstbewusst werden willst und musst, heute noch einmal ganz deutlich bewusst zu machen.

Du wirst merken, dass es Dir, sobald Du Dein WARUM vor Augen hast, VIEL leichter fallen wird, Dich in den kommenden Wochen jeden Tag ein kleines bisschen zu überwinden und Dich aus Deiner Komfortzone heraus zu wagen.

Bitte beantworte daher nun 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 Vorteile haben, sobald ich ein starkes Selbstvertrauen aufgebaut habe? (mindestens 5 Dinge notieren).

Aufgabe 2:

Nimm Dir zu Beginn der Woche 30 Minuten Zeit und ziehe Dich an einen ruhigen Ort zurück oder setze Dich nach der Arbeit für 30 Minuten in ein gemütliches Cafe. Du kannst auch einen Spaziergang machen in einer Gegend, in der Du ungestört bist.

Denke an einen Bereich in Deinem Leben, in dem Du (momentan) besonders wenig Selbstvertrauen hast und den Du gerne erfolgreicher und erfüllter gestalten würdest. Das mag der Bereich Partnerschaft oder Beziehungen sein, oder auch Deine Finanzen, Dein Beruf, der Bereich Sport oder etwas anderes. Es sollte aber ein Bereich sein, der Dir wichtig ist und der Dir am Herzen liegt.

Überlege Dir 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?

Setze diese 3 Dinge als neue Standards für Dich fest. Achte aber bei der genauen Auswahl und Festlegung Deiner Standards darauf, dass sie die 3 Voraussetzungen erfüllen, die ich Dir in dieser Lektion vorgestellt habe und passe sie, falls nötig, an.

Schreibe Deine 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:

Verpflichte Dich nun Deinen neuen Standards (siehe Schritt 2 der Anwendung des Geheimnisses eines starken Selbstvertrauens)





Aufgabe 3:

Setze an den folgenden Tagen der Woche Deine neuen Standards (pro)aktiv und **KONSEQUENT** im Alltag um, und zwar jeden Tag.

Sieh Dir die Liste mit Deinen 3 neuen Standards am besten täglich einmal kurz an, um sie Dir in Erinnerung zu rufen. Gerade am Anfang, wenn Du noch nicht an sie gewöhnt bist, ist das sehr wichtig.

Damit Du es nicht vergessen kannst, tue das einfach immer zur gleichen Zeit, am besten gleich morgens nach dem Aufwachen. Ein kurzer Blick auf Deine Liste genügt, um Dir Deine Standards in Erinnerung zu rufen, bis Du sie vollkommen verinnerlicht hast und sie automatisch erfüllst.

Und nun erfülle sie den Tag über. Lebe Deine Standards!

Nimm Dir zudem jeden Abend zwei Minuten Zeit und notiere schriftlich je eine Situation zu jedem Deiner 3 neuen Standards, in der Du an diesem Tag Deinen Standard erfüllt hast.

Ein kurzer Satz pro Situation genügt, aber schreibe ihn auf.

Durch das Bewusstmachen, in Erinnerung rufen und Aufschreiben Deines Erfolgs verankerst Du ihn noch tiefer in Deinem Gedächtnis.

Dadurch bildest Du noch schneller neue, positive Glaubenssätze über Deine Fähigkeiten aus und Du beschleunigst so den Prozess, Deine alten Glaubenssätze durch neue, positive zu ersetzen, Dein Selbstbild zu verbessern und Dein Selbstvertrauen zu stärken.

Erschaffe so Deine neue, starke, erfolgreiche und proaktive Identität!

