



## LEKTION 1

Herzlich willkommen zur ersten Lektion in der Cosima Sieger Akademie und zu Deinem persönlichen Start in die Praxis!

Nachdem Du die Basislektion gelesen und die Übungen darin gemacht hast, werden wir nun direkt den ersten Schritt in die Veränderung gehen und in dieser ersten Woche mit den folgenden zwei Dingen beginnen:

1. Wir werden mehr Freude in Dein Leben bringen und Deinen persönlichen Prozess des Lernens und Wachsens (der nun beginnt) zu einem positiven Erlebnis machen.
2. Wir werden den ersten gezielten positiven Eingriff in Deinen Persönlichkeitskreislauf vornehmen, und damit beginnen, Deinen Glauben an Dich selbst zu stärken und aufzubauen.

Bevor wir beginnen, möchte ich Dir jedoch noch eine wichtige Frage beantworten, die Du Dir vielleicht jetzt gerade stellst oder Dir bereits gestellt hast:

Du hast in der Basislektion erfahren, dass Dein Schicksal das Resultat Deiner Persönlichkeit ist und dass Du Deine Persönlichkeit bewusst so entwickeln kannst, dass Du Dir das Schicksal erschaffst, das Du Dir wünschst und nach dem Dein Herz sich sehnt.

Sicher fragst Du Dich jetzt:

Sollte ich nicht zuerst wissen, wie ich mein Schicksal gestalten will, bevor ich beginne, meine Persönlichkeit zu entwickeln? Sollte ich nicht zuerst eine Vision für mein Leben entwerfen?

Mit diesem Gedanken hast Du absolut recht. Und genau das werden wir auch tun. Doch wir werden es noch nicht jetzt tun. Und der Grund dafür ist folgender:

Unser Gehirn spielt uns einen kleinen Streich, wenn wir Ziele und Visionen für unser Leben erarbeiten wollen. Es lässt nämlich immer nur diejenigen Ziele gedanklich zu, die wir für uns für realistisch halten. Etwas, von dem wir absolut nicht glauben, dass wir es erreichen oder jemals haben oder leben könnten, werden wir uns nicht als Ziel setzen können.





Ja, wir können es uns in Verbindung mit uns selbst schlicht nicht vorstellen. Wir sehen diese Dinge bei anderen, aber sind uns sicher „Das könnte ich NIEMALS haben – völlig ausgeschlossen, dafür ist es für mich zu spät!“

Die Wahrheit ist: Es ist NIE zu spät für Deine Herzenswünsche und Deine womöglich unrealistisch großen und waghalsigen Ziele, aber Deine Persönlichkeit muss groß genug sein, um sie zu leben und sie muss auch erst groß genug werden, um sie sich realistisch vorstellen und sie Dir zum Ziel setzen zu können.

Wenn Deine Persönlichkeit noch zu klein für ein bestimmtes Ziel ist, wirst Du es Dir partout nicht als Ziel setzen können.

Unser Verstand will uns damit vor Enttäuschung bewahren und auch davor, unsere Energie in Dinge zu investieren, die zu nichts führen (die vermeintlich nicht erfolgreich werden können). Aus diesem Grund setzen sich die allermeisten Menschen viel zu kleine Ziele! Ihre Persönlichkeit ist zu klein (oder vielmehr: sie ist durch ungünstige unbewusste Negativkreisläufe im Laufe ihres Lebens zu klein geworden und zu weit geschrumpft).

Und kaum etwas ist trauriger, als wenn sich Menschen die falschen oder viel zu kleine Ziele setzen und ihre fantastischen Lebensmöglichkeiten nicht oder erst viel zu spät erkennen und niemals verwirklichen.

Davor will ich Dich unter allen Umständen bewahren! Ich möchte nicht, dass Du Dein kostbares Leben und Deine immer geringer werdende Lebenszeit darauf verwendest, auf zu kleine oder falsche Ziele hinzuarbeiten oder auf Dinge, die Dich nicht mit absoluter Begeisterung und purer Freude erfüllen!

Ich möchte jeden einzelnen Student in meiner Akademie dahin führen sich ein absolut GROSSARTIGES Leben zu erschaffen, und zwar, WEIL ES MÖGLICH IST!!!

Es ist dann möglich, wenn Deine Persönlichkeit eine bestimmte Größe, Stärke und Festigkeit (Stabilität) erreicht hat und wir werden sie so weit aufbauen, dass Du wieder Zugang zu Deinen wahren Herzenswünschen bekommst und Du die Gedanken, Glaubenssätze, Gefühle und Fähigkeiten hast und das Selbstvertrauen bekommst, diese nicht nur zu sehen, sondern auch zu leben!

Was Du Dir nicht vorstellen kannst, das kannst Du auch nicht leben, egal, welche Techniken Du erlernst. Aber was Du Dir vorstellen kannst, das kannst Du auch leben!





*If you can dream it, you can do it!*

Eine echte Vision – die Vision die DIR gerecht wird, ist gigantisch groß, ist weltbewegend, sie lässt alles bisher Bekannte erschüttern, sie bringt Dein Herz zum Rasen, setzt eine unbändige Energie, eine Kraft und tiefe Liebe und vor allem eine Sehnsucht in Dir frei, die so stark ist, dass NICHTS Dich mehr aufhalten kann, sie umzusetzen und zu leben!

Seine solche ECHTE Vision ist die Basis für ein INTENSIVES Leben in Freude!! Ein Leben, zu dem Du jeden Tag JA!!!!!! sagst und es morgens nicht erwarten kannst, aufzustehen und es zu leben! Ein Leben, das Dich in Deinem ganzen Licht erstrahlen lässt!

Und genau eine solche Vision werden wir für Dich erarbeiten.

Aber erst in etwa 6 Monaten. Zuvor werden wir Deine Persönlichkeit bedeutend größer und stärker machen und sie ganz gezielt so entwickeln, dass wir Dein Denken, Dein Fühlen und Dein Erleben von hemmenden Problemen und negativen Gedanken befreien, die vielen blockierenden und kleinmachenden gedanklichen Fesseln lösen, Deine Fähigkeiten für ein großartiges Leben aufbauen und Dich an den Punkt führen, an dem Du beginnst, eine Ahnung von Deiner wahren Größe zu bekommen!

Zudem werden wir beginnen, den Zugang zu Deinen tiefsten Herzenswünschen, zu Deiner Intuition und den Wünschen Deiner Seele wieder zu finden, die jenseits Deiner Alltagsverpflichtungen in einer geheimen Welt verborgen liegen, zu der die meisten Menschen den Zugang verloren haben.

Wenn Deine Persönlichkeit groß genug ist und Du den Zugang zu der verborgenen Welt Deiner wahren Herzenswünsche wieder gefunden hast, DANN ist die richtige Zeit gekommen, um Deine persönliche Lebensvision zu entwerfen und Dir mit der Kraft Deiner Gedanken das Schicksal zu erschaffen, nach dem Dein Herz sich wirklich sehnt!

In 6 Monaten wird es soweit sein.

Beginnen wir nun also mit den beiden Themen für diese Woche:





### **Schritt 1:**

**Kultiviere die Freude in Deinem Leben, indem Du Deinen persönlichen Lernprozess zu einem Erlebnis und purem Genuss machst und in das Mindset der Fülle kommst!**

Falls der Begriff Mindset für Dich neu sein sollte, möchte ich ihn Dir hier kurz erklären:

Bei Deinem Mindset handelt es sich um Deine innere Einstellung zur Welt, Deine Überzeugungen (Glaubenssätzen), Gedanken und Gefühlen, also um die Kombination der Punkte 1-3 des Persönlichkeitskreislaufs.

Dein Mindset ist daher von ganz entscheidender Bedeutung für Deine Persönlichkeit und auch für Deine Erfolge und Misserfolge im Leben, sowie für Dein Level an Freude und Glück (also Deine Empfindungen – Punkt 3), und für den energetischen Schwingungszustand, in dem Du Dich befindest oder in den Du Dich selbst bringst.

Mit dem ersten Schritt, den wir nun gehen werden, erzielen wir für Dich 4 positive Resultate, also 4 Erfolge:

Dein Erfolg Nr. 1:

Wir schaffen in Deinem Gehirn eine positive Verknüpfung zwischen Lernen und Genuss/Freude und lösen so die alte Konditionierung auf, die die meisten Menschen aus der Schulzeit mitgenommen haben, nämlich dass Lernen unangenehm und schwer ist und man „erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, jedoch nicht beides zugleich haben kann. Dadurch wirst Du in Zukunft beim Lernen mit meinen Lektionen Freude empfinden und Dich auf die Arbeit an Deinem persönlichen Wachstum freuen!

Dein Erfolg Nr. 2:

Du wirst beim Arbeiten mit meinen Lektionen eine deutlich höhere Erfolgsquote haben (die Übungen also sehr viel erfolgreicher umsetzen können), wenn Du sie mit Freude angehst. Denn wenn wir etwas mit Freude tun, sind wir offen und aufnahmefähig, sind wir mit unserer ganzen Konzentration dabei, und haben wir ein höheres Energielevel, da Freude uns Energie schenkt. Und wir geben dann weit weniger schnell auf, wenn etwas einmal nicht sofort klappt.





### Dein Erfolg Nr. 3:

Du gelangst mit diesem ersten Schritt bereits ein wenig in das Mindset der Fülle. Dieses Mindset zeichnet sich durch einen sehr hohen energetischen Schwingungsgrad aus (wir schwingen in einer höheren Frequenz als bisher).

Und da wir durch das Gesetz der Anziehung (das Du später noch im Detail kennen und nutzen lernen wirst) immer das anziehen, was in der gleichen Frequenz schwingt wie wir selbst und unsere Gedanken, wirst Du automatisch mehr Fülle in Dein Leben ziehen, was Dir wiederum die Umsetzung Deiner persönlichen Entwicklung und das Erreichen Deiner Ziele, die wir später erarbeiten, erleichtern wird.

Darüber hinaus formt und festigt sich in Dir ein neuer positiver Glaubenssatz, nämlich, dass Dein Tätigsein für Deine Entwicklung Dein Leben tatsächlich spürbar verbessert (du erhältst mehr Fülle). Und das motiviert Dich dazu, weiter tätig zu sein und die Übungen umzusetzen, was Dich in Deinem Wachstum wiederum noch schneller voranbringt.

Darüber hinaus wird sich in Dir der Glaubenssatz zu bilden beginnen, dass Du selbst Dein Schicksal mitgestalten kannst, dass Du die Macht hast, Dein Leben zu formen. Dein Gefühl der Selbstwirksamkeit (Deiner Fähigkeit, Dinge aus eigener Kraft nach Deinen Wünschen zu beeinflussen, zu verändern und zu erschaffen) beginnt sich zu festigen.

Natürlich erfährst Du im Laufe der nächsten Wochen noch genau, was eigentlich dafür nötig ist, einen Glaubenssatz bewusst zu verändern und wie Du das ganz konkret selbst tun kannst.

Du siehst jedoch: Wir bringen mit diesem ersten Schritt bereits sofort den ersten positiven Kreislauf bei Dir in Gang, der ab heute seine Kreise ziehen und Dich gefühlsmäßig immer weiter nach oben tragen wird, wenn Du im Tun und in der Umsetzung bleibst...

### Dein Erfolg Nr. 4:

Du hast mehr Freude und Fülle in Deinem Leben als bisher und hast damit bereits heute einen allerersten Schritt hin zu einem wunderbaren Schicksal getan.





Nachdem Du nun die 4 Vorteile kennst, die Dich erwarten, kommen wir jetzt zu der Frage, wie Du dafür konkret vorgehen und was Du ganz praktisch tun kannst:

**Was Du tun kannst, um Deinen persönlichen Lernprozess zu einem Erlebnis und purem Genuss zu machen und den ersten Schritt in ein Mindset der Fülle zu gehen:**

GÖNNE Dir selbst mehr FREUDE und GENUSS!

Ich möchte Dich dazu einladen, Dir selbst ein geradezu großartiges persönliches Genuss-Ritual aufzubauen, das Du in Zukunft mit dem Arbeiten mit Deinen Lektionen verbindest.

Du kannst Dir zum Beispiel einen festen Termin von 30 – 60 Minuten in der Woche in Deinen Kalender eintragen, den Du fest für Deinen persönlichen Genuss – und Lernmoment reservierst und der für keine Verpflichtung des Alltags verschoben wird.

Einen Termin mit Dir selbst!!

Bei diesem Termin kannst Du es Dir so richtig schön machen. Verwöhne Dich selbst so, wie Du es bei einem Date mit Deinem oder Deiner Angebeteten in der ersten großen Phase der Verliebtheit tun würdest. Gib Dir Mühe und biete Dir selbst etwas, um Deinen Termin mit Dir zu einem Erlebnis zu machen!

Bestelle Dir Dein Lieblingsessen und serviere es Dir auf Deinem besten Geschirr, gönne Dir ein wirklich gutes Glas Wein, bereite Dir vielleicht eine Käseplatte mit gutem französischen Käse und Feigen zu oder kaufe Dir selbst hochwertige und schön verpackte Pralinen (die Sorten, die wir eigentlich nur als Geschenk für andere kaufen, doch niemals für uns selbst kaufen würden, die von denen wir denken: „Ach, das muss doch nicht sein.... „)

Ich sage Dir: DOCH, das MUSS SEIN!! Für Dich gibt es ab jetzt nur noch das Allerbeste! Zumindest für Dein wöchentliches Genuss- und Lernritual!

Ja!! Du verdienst den üppigen Strauß viel zu teurer Blumen, die besten Pralinen in hochwertiger Verpackung, Dein Lieblingsessen, vielleicht sogar neue Kissen mit eleganten Bezügen für Deine neue Arbeitsecke, eine oder mehrere hochwertige Duftkerzen, eine Platte ausgewählter Antipasti serviert auf Deinem besten Geschirr, vielleicht sogar ein schönes neues Kuscheloutfit für zuhause in Deinen





Lieblingsfarben, das Du in Deiner persönlichen Genuss-Lernstunde anziehst oder was auch immer Dein Herz zum Hüpfen und Dich glücklich bringt.

Du kannst auch eine Zusammenstellung inspirierender Musik für Dich vorbereiten, die Dich glücklich macht und Dich in einen höheren energetischen Schwingungszustand bringt und sie in dieser Stunde laufen lassen, um Dich besonders inspiriert und noch glücklicher zu fühlen.

Und falls Dein Zuhause zu trubelig ist, dann spricht auch nicht das geringste dagegen, Dein wöchentliches Lernritual in Deinem Lieblingsrestaurant, in einer Cafe-Bar bei Espresso und Tiramisu oder einfach in einer schönen Hotellounge abzuhalten.

Wähle und biete Dir einen Platz, an dem Du in Ruhe arbeiten kannst und auf den Du Dich jede Woche wirklich freust.

Biete Dir selbst etwas und beeindrucke Dich selbst!

Wusstest Du eigentlich, dass wir Dinge und Menschen umso mehr wertschätzen, je mehr wir in sie investieren (an Gedanken, Kraft, Mühe, Zeit, Geld, Aufmerksamkeit, Arbeit)?

Aus diesem Grund führt die Gewohnheit, Dich selbst zu verwöhnen und Dir wirklich bewusst etwas zu bieten, auch dazu, dass Dein Selbstwertgefühl wächst, denn Du signalisierst Dir dadurch, dass Du all diese wunderbaren Dinge, all diese Genüsse und die Mühe für die Vorbereitung eines echten Genusserlebnisses jede Woche wert bist! Und das wird Dein Selbstbild – die Art, wie Du Dich selbst wahrnimmst – verändern.

Dieses Ritual ist dadurch einer von vielen Wegen (die Du alle noch kennen lernen wirst), um Deine Selbstliebe zu stärken. Diesen Nutzen können wir also als Erfolg Nr. 5 Deines neuen wöchentlichen Rituals festhalten.

Mache Dir nun ein paar Gedanken und Notizen:

Womit wirst Du Dich bei Deiner wöchentlichen Genuss-Lernstunde verwöhnen?

Was wirst Du Dir bieten? Womit wirst Du Dich begeistern?

Was bist DU Dir wert?

Notiere alle Deine Ideen...





## Schritt 2:

### **Was Du tun kannst, um Deinen Glauben an Dich selbst zu stärken und dadurch Dein Selbstvertrauen aufzubauen**

Kommen wir nun zum zweiten Thema dieser Woche:

Deinem Glauben an Dich selbst!

Je stärker dieser Glaube ist, desto weniger Angst wirst Du vor Veränderung und neuen Situationen haben. Du wirst mit mehr Energie und Motivation an neue Projekte und auch an Deine persönliche Weiterentwicklung heran gehen, weil Du davon ausgehst, dass Du Deine Ziele erreichen und erfolgreich sein wirst (was auch immer Erfolg für Dich ganz 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.

Um Dein Selbstvertrauen, ganz speziell Deinen Glauben an Dich und daran, dass Du Deine Ziele erreichen und der Mensch werden kannst, der Du sein willst, aufzubauen, gibt es viele verschiedene Wege. Einige davon sind sehr einfach umzusetzen, andere etwas herausfordernder, dafür aber auch umso wirksamer.

Du wirst in der Akademie eine ganze Reihe an Möglichkeiten kennenlernen, sodass Du am Ende einen Werkzeugkoffer an Methoden hast, aus denen Du Dir selbst die Werkzeuge aussuchen kannst, die Dir persönlich angenehm sind und Dich besonders gut voranbringen, denn jeder Mensch ist anders und so ist auch für jeden Menschen ein anderer Weg zum Ziel am besten geeignet.

Ich werde Dir heute eine recht einfache Möglichkeit vorstellen, wie Du Dein Selbstvertrauen und Deinen Glauben an Dich selbst wirksam aufbauen und Dich insgesamt stärker fühlen kannst.

Es ist der EINE kleine Schritt heraus aus Deiner Komfortzone, den Du 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, 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 dem Ende 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 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, 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.





### **Wie sich gezieltes Komfortzonen-Training auf Deinen Persönlichkeitskreislauf auswirkt:**

Sehen wir uns einmal an, was mit Deinem Persönlichkeitskreislauf passiert, wenn Du etwas tust, das außerhalb Deiner Komfortzone liegt, wenn Du Dich also in die Lernzone begibst und dadurch Deine Komfortzone ein Stück erweiterst:

Wenn Du etwas tust, das außerhalb Deiner Komfortzone liegt, dann machst Du damit eine bestimmte **ERFAHRUNG**, Du befindest Dich also am Punkt 4 Deines Kreislaufs.

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

Du warst zuvor in Bezug auf diese Sache überzeugt: „Hilfe, ich kann das nicht!“ Und nun merkst Du: „Wow das ist ja gar nicht so schwer! Das kann ich jetzt auch!“

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 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 vergleichbaren Situationen auch andere reale **ERFAHRUNGEN** machen.

Du wirst offener und selbstsicherer, ja selbstverständlicher in ähnliche Situationen (oder sogar generell in 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 Erfahrungen) sind und sich der Kreislauf schließt...





Doch damit nicht genug:

Jede 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 die wir Dich und Deine persönliche Entwicklung bringen möchten.

In der nächsten Woche wirst Du erfahren, warum es immens wichtig ist, **wie** Du Deine persönlichen 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 zunächst einmal darum, den ersten Schritt zu tun und Deine Komfortzone wirklich zu verlassen.





## Wie Du Deine Komfortzone erweiterst und warum Du es tun solltest

Wir fangen deshalb in dieser ersten Woche klein an, indem Du jeden Tag etwas tust, für das Du einen kleinen Schritt aus Deiner Komfortzone heraus musst. 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 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 und inneren oder äußeren Stress bereiten und umso 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 oder zu denen Du Dich bisher einfach nicht überwinden konntest? Bei denen Du aber unendlich stolz wärst, wenn Du sie endlich 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

Gestalte Dein persönliches Genuss-Lern-Erlebnis und bringe mehr FREUDE in Dein Leben:

- a) Schreibe Dir mindestens 20 Dinge auf, mit denen Du Dich selbst bei Deinem wöchentlichen Genuss-Lern-Erlebnis verwöhnen möchtest und was Du Dir selbst bieten wirst. Daraus kannst Du dann von Woche zu Woche die Dinge aussuchen, die Dich gerade am meisten ansprechen.
- b) Trage jetzt einen festen Termin für diese genussvolle Ich-Zeit in Deinen Kalender ein, an dem Du jede Woche meine Lektion der Woche durchliest, in Ruhe damit arbeitest und es Dir dabei so richtig gut gehen lässt!
- c) Kaufe oder bestelle innerhalb von 72 Stunden die Dinge, die Du dafür brauchst (sofern es sich nicht um frisches Essen, sondern zum Beispiel um Kerzen, Pralinen, eine kuschelige Decke oder was auch immer handelt). Studien zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit, dass wir Dinge umsetzen, um über 90% fällt, wenn wir sie nicht innerhalb von 72 Stunden umsetzen.
- d) Schreibe 5 Gründe auf, warum Dein Leben besser wird, wenn Du anfängst, Dich selbst absolut zu verwöhnen!

### Aufgabe 2

Erweitere Deine Komfortzone

- a) 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.





Tue ALLE 5 Dinge – JEDES EINZELNE! Keine Ausreden!

Wenn es Dir allzu schwerfällt, dann atme vorher tief durch, überwinde Dich bewusst und 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! 😊

