



## LEKTION 5

### **Wie Du weniger Ablehnung erfährst und positivere Erfahrungen mit Menschen sammelst (...und ganz nebenbei Dein Selbstwertgefühl erhöhst)**

Heute wirst Du lernen, wie Du am Punkt 1 Deines Persönlichkeitskreislaufs (bei Deinen Glaubenssätzen) Veränderungen vornimmst und gezielt negative Glaubenssätze, die Du über Dich selbst hast, durchschauen und sie durch neue, positive Glaubenssätze ersetzen kannst.

Dadurch kannst Du den Negativkreislauf aus Gedanken und Erfahrungen, in den Du womöglich, wie viele Menschen, aufgrund vergangener negativer Erfahrungen bereits geraten bist, anhalten und ihn in einen positiven Kreislauf umwandeln.

Wenn Du die tiefe Überzeugung in Dir aufbaust, dass Du ein wundervoller Mensch, dass Du genug und dass Du richtig bist, dann wirst Du auch große und kleine Situationen im Alltag (vor allem in Interaktion mit anderen Menschen) positiver, wohlwollender und vertrauensvoller bewerten, wirst Dich besser fühlen und in Reaktion auf Deine positive neue Grundhaltung auch schönere reale Erfahrungen machen und andere Reaktionen ernten.

Es geht also auch jetzt wieder darum, Dich in einen positiven Kreislauf aus Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen zu bringen.

Zusätzlich wirst Du, wenn Du die Strategie aus dieser Lektion anwendest - sozusagen als positive Nebenwirkung - auch bereits eine erste Steigerung Deines Selbstwertgefühls erleben.

Denn ein niedriges Selbstwertgefühl, mit dem die meisten Menschen heute zu kämpfen haben (aber dazu lernst Du in späteren Lektionen noch alles im Detail) ist nichts anderes als ein negativer Glaubenssatz über uns selbst.

Nämlich die innere Überzeugung, dass wir nicht viel wert, nicht richtig oder nicht gut genug seien, dass wir echtes Glück, viel Geld, die große Liebe und ein leichtes und schönes Leben nicht verdienen und deshalb auch nicht haben sollten.

...Zumindest nicht, ohne sehr sehr hart dafür zu kämpfen.





Es gibt zwei tiefsitzende negative Glaubenssätze (innere Überzeugungen), die die meisten Menschen in sich tragen, nämlich:

**„Ich bin nicht (gut) genug“**

und

**„Ich bin nicht richtig“**

Manchmal sind uns diese Überzeugungen bewusst. Und manchmal nicht...

Wir werden diese beiden falschen und klein machenden Überzeugungen nun ersetzen durch den Glaubenssatz:

**„Ich bin über alle Maße liebenswert!“**

Denn mit dieser positiven Grundhaltung wirst Du ein vollkommen anderes Leben führen.

Bevor ich Dir gleich erkläre, wie wir das Schritt für Schritt für Dich umsetzen werden, möchte ich Dir jedoch zunächst einmal ganz allgemein zeigen, was Glaubenssätze eigentlich sind und wie Du sie wirklich nachhaltig verändern kannst.





## Wie Du negative Glaubenssätze (auch über Dich selbst) veränderst

Leichter gesagt, als getan, denkst Du jetzt sicher... Wie ändert man Glaubenssätze, die sich über Jahre und Jahrzehnte in unseren Köpfen festgesetzt haben? Und was sind Glaubenssätze eigentlich genau?

Glaubenssätze sind innere Überzeugungen (also auch Erwartungen) über uns, die Welt, das Leben und andere Menschen, oder bestimmte Ursache-Wirkungszusammenhänge und sie sind entscheidend mit verantwortlich dafür, wieviel wir uns in einem Bereich selbst zutrauen und für wie liebenswürdig wir uns halten.

Die Glaubenssätze, die wir über uns selbst haben, bestimmen also ganz entscheidend mit, wie viel **Selbstvertrauen** wir haben (was wir uns selbst zutrauen) und wie groß unser **Selbstwertgefühl** ist (für wie liebenswürdig und wertvoll wir uns halten).

Sie sind durch bestimmte Erfahrungen in uns entstanden (Punkt 4 unseres Persönlichkeitskreislaufs), die wir entweder selbst gemacht, oder bei anderen beobachtet oder übernommen haben und sie lassen sich nicht durch bloßes positives Denken ändern.

Wir können Glaubenssätze auch nicht wegdenken, ignorieren oder uns von ihnen frei machen. Wir können sie aber durch neue, positive Glaubenssätze ersetzen.

Wenn Du zum Beispiel davon überzeugt bist, keine Vorträge halten zu können, weil Du in der Vergangenheit immer wieder diese Erfahrung gemacht hast, dann wird es Dir nichts nutzen, Dir vor dem nächsten Vortrag 10 Mal selbst zu sagen, dass Du gute Vorträge hältst. Dein Verstand wird Dir das – zu recht - nicht glauben, denn er hat genügend Gegenbeweise gesammelt. Und er braucht immer BEWEISE, um etwas glauben und als wahr einstufen zu können.

Was Du also stattdessen tun musst, ist, andere, positive Erfahrungen zu sammeln, die die alten Erfahrungen in Deinem Gedächtnis verdrängen!

Nur solche neuen „Beweise“ werden unsere Überzeugungen dauerhaft ändern und die alten Überzeugungen ersetzen können.

Wie aber können wir positiven Erfahrungen sammeln, wenn wir nun mal keine Vorträge halten können?





Nun, am besten in Situationen, in denen die Anforderungen deutlich niedriger sind als normalerweise. Zum Beispiel, indem wir statt vor dem wichtigsten Kunden unserer Firma einen kleinen Vortrag auf einem Familienfest oder einer Hochzeit im Kreise von Freunden halten oder ähnliches.

Auf diese Weise kannst Du natürlich nicht nur Deine Glaubenssätze über Deine Fähigkeit, Vorträge zu halten, verändern, sondern auch alle anderen.

Sorge dafür, dass Du Dich in Situationen übst, in denen die Wahrscheinlichkeit, dass Du Erfolg hast, sehr groß ist und vermeide vorübergehend schwierige Situationen, um Dich vor schlechten Erfahrungen zu schützen.

Mit jeder positiven Erfahrung wächst Dein neuer Glaubenssatz und festigt sich ein Stück weiter, was die Wahrscheinlichkeit eines neuen Erfolgs ebenfalls weiter erhöht.

So kannst Du den „Schwierigkeitsgrad“ langsam steigern und wenn Du genügend positive Erfahrungen (Beweise) gesammelt hast, werden Deine negativen Glaubenssätze durch neue, positive ersetzt sein.

Zusätzlich kannst Du Dir Menschen zum Vorbild nehmen, die das gut können, was Du lernen willst. Beobachte sie und imitiere bei jedem neuen Versuch ein oder zwei kleine Dinge von ihnen. Überfordere Dich nicht, denn es ist wichtig, dass Du Deine eigenen Anforderungen auch erfüllen kannst, um positive neue Beweise für Deinen Verstand zu sammeln.





**Du bist über alle Maße liebenswert! – Wie Du diese tiefe Wahrheit in Dein neues Selbstbild aufnimmst**

Kommen wir nun aber wieder zurück zu unserem Vorhaben für diese Woche:

Wir wollen Deine negativen Glaubenssätze über Dich wie „Ich bin nicht richtig“ oder „Ich bin nicht (gut) genug“, die fast alle Menschen bewusst oder unbewusst in sich tragen, und die Dich im Leben immer wieder eben solche Erfahrungen machen lassen, aus Deinem Selbstbild entfernen und sie ersetzen durch den Glaubenssatz:

„Ich bin über alle Maße liebenswert!“.

Damit wollen wir Dein Selbstbild verbessern, Dein Selbstwertgefühl aufbauen und Dir mehr Selbstsicherheit schenken. Und wir wollen dafür sorgen, dass Du viel weniger negative Erfahrungen mit anderen Menschen machst, tatsächlich auch weniger Ablehnung erfährst und stattdessen mehr positive, liebevolle, bestärkende Reaktionen, sowie Sympathie und Vertrauen von anderen Menschen erhältst.

Wie das durch den Kreislauf der Persönlichkeit geschieht, wenn Du am Punkt 1 ansetzt und Deine Glaubenssätze veränderst, weißt Du inzwischen.

Kommen wir nun also konkret zu Deinem neuen Glaubenssatz:

Du weißt bereits, dass Du Dich um Deine alten negativen Glaubenssätze gar nicht kümmern musst, sondern sie nur durch den neuen ersetzen musst, der sie automatisch verdrängt, sobald er mit ihnen im Widerspruch steht.

Und um Deinen neuen, positiven Glaubenssatz aufzubauen, darfst Du diese Woche 10 Beweise finden, dass Du über alle Maße liebenswürdig bist:

Dafür empfehle ich Dir mein folgendes kleines 10 Punkte Programm:





### **To Dos für diese Woche:**

Setze folgendes simples 10 Punkte Programm um, mit dem Du 10 Beweise für Deine neue Wahrheit sammelst, dass Du über alle Maße liebenswert bist:

#### **Aufgabe 1:**

Schreibe 10 Dinge auf, die andere Menschen Dir im Laufe Deines Lebens bereits gesagt haben, die zeigen, was für ein liebenswürdiger Mensch Du bist. (Beweis 1)

#### **Aufgabe 2:**

Schreibe 10 Dinge auf, die Du selbst an Dir, Deinem Verhalten, Deinen Gedanken, Gefühlen und an Deinem Körper und der Art, wie Du mit dem Leben umgehst, liebenswürdig findest. (Beweis 2)

#### **Aufgabe 3:**

Triff Dich mit einer Person, die Du kennst, die sich selbst liebt und die liebevoll und achtsam mit sich umgeht. Wir lernen durch Vorbilder. Und das Schöne ist: Wenn wir sehen, dass sich jemand in unserer Gegenwart erlaubt, sich selbst gut zu behandeln und positiv zu sehen, dann erlauben wir uns selbst einen so liebevollen Umgang und eine so liebevolle Sicht auf uns ebenfalls. Lade die Person zum Kaffee ein oder schlage eine schöne Unternehmung vor und beobachte die Person und ihren Umgang mit sich selbst bei Eurem Treffen genau. (Beweis 3 – Erfahrung durch aktive Beobachtung bei Anderen)

#### **Aufgabe 4:**

Sorge dafür, dass Du im Laufe der Woche 7 kleine Situationen schaffst, in denen Du Dich so liebenswürdig verhältst, dass Du von anderen Menschen eine liebevolle oder anderweitig positive Reaktion erhältst oder ein Lächeln oder ein anderes Zeichen der Sympathie erntest.

Mit anderen Worten:

SEI einfach schon jetzt das was Du sein willst!

Noch bevor Du es glaubst... Denn wenn Du es einfach BIST, wirst Du es Dir früher oder später auch glauben (müssen), denn Du hast es Dir selbst bewiesen...

Tue also ganz bewusst in dieser Woche liebenswürdige Dinge. Mindestens 7 verschiedene.





Schreibe Dir alle 7 Situationen am Abend auf und notiere Dir:

Was habe ich heute getan, das sehr liebenswürdig war? Wie haben die Menschen um mich darauf reagiert? Schreibe Dir wirklich auch in Stichpunkten zu allen 7 Situationen ihre Reaktionen auf

(Beweise 4-10)

Bonus Aufgabe 1 (freiwillig)

Zusätzlich kannst Du noch etwas tun, das sehr stark und ganz wunderbar für Deinen neuen Glaubenssatz wirkt, wenn Du bereit bist, Dich ein kleines bisschen zu überwinden und damit zugleich auch Deine Komfortzone zu erweitern:

Wenn Du unter fremden Menschen bist (z.B. wenn Du in einer Schlage stehst oder in einem vollen Geschäft bist oder in einem vollen Restaurant oder Cafe oder einem Ort, an dem Du umringt bist von fremden Menschen:

Stelle Dir intensiv vor: ALLE diese Menschen würden Dich LIEBEN!

Alle diese Menschen würden Dich unendlich liebenswürdig finden! So ungewöhnlich liebenswürdig, dass sie sich vor Rührung kaum trauen, Dich anzusehen oder mit Dir zu sprechen. Dass sie aber alle die Sehnsucht haben, in Deiner Nähe zu sein, um Deine Energie und Deine Liebenswürdigkeit zu spüren.

Zu Beginn ist es am leichtesten, wenn Du das tust, ohne die Menschen direkt anzusehen – Du kannst sie zum Beispiel einmal kurz und flüchtig betrachten und dann den Blick senken und Dich ganz auf Deinen neuen Gedanken konzentrieren...

Beobachte Dich dabei:

Was macht dieser Gedanke mit Dir? Wie fühlst Du Dich, wenn Du Dir das vorstellst? Schaust Du die Menschen um Dich herum anschließend anders an? Bist Du offener, gelassener, löst sich Anspannung in Dir? Und vertraust Du ihnen mehr? Magst Du sie mehr? Hast Du mehr das Gefühl, Ihr gehört alle zusammen? Du bist einer von ihnen? Bist Du plötzlich liebevoller nicht nur zu Dir, sondern auch zu ihnen?

Spüre und bewerte für Dich diese Erfahrung mit all ihren starken positiven Wirkungen ganz bewusst.





Wenn Du Spaß an dieser Übung findest, kannst Du sie im Alltag immer wieder machen. Je öfter Du sie machst, desto mehr wird sie Dich, Dein Selbstbild und Deine Erfahrungen mit ihrer ganzen Power verändern.

(Bonus: Power-Beweis)

Bonus-Aufgabe 2 (freiwillig):

Wenn Du Lust hast, kannst Du noch etwas tun, das Dir sehr stark helfen wird, Deinen neuen Glaubenssatz und damit auch Dein neues Selbstbild zu entwickeln:

Melde Dich bei allen Menschen, die Du kennst oder früher einmal kanntest (vielleicht alte Freunde aus Deiner Kindheit oder frühere Kollegen), die Dich liebenswert finden und Dir das auch immer deutlich zeigen oder gezeigt haben. Triff so viele wie möglich von ihnen einmal wieder, umgib Dich ganz bewusst in nächster Zeit verstärkt mit ihnen und genieße die Zuneigung, die sie Dir entgegenbringen und das Bild, das sie von Dir haben. Mach das ruhig ganz systematisch und triff zum Beispiel alle 3 Tage ganz bewusst einen solchen Menschen.

Sieh es als Unterstützung für Deinen 10 Punkte Plan und Dein neues Selbstbild an. Dich mit solchen Menschen zu umgeben, ist nicht nur Balsam für die Seele, sondern auch eine großartige Unterstützung für Dein Vorhaben, das Dir Deinen Erfolg erleichtert und den Weg zum Ziel einfach noch viel schöner macht...

### **Du willst mehr?**

Wenn Du möchtest oder wenn Du ein im Moment noch sehr negatives Bild von Dir selbst hast und es Dir schwer fällt, Deine neue Identität als unendlich liebenswerter Mensch bereits zu erkennen, anzunehmen, zu umarmen und zu leben, dann wiederhole das 10 Punkte Programm einfach noch 1-2 Mal.

Ich habe von vielen Menschen die Rückmeldung erhalten, dass nach 2 bis 3 Wochen ein riesiger Unterschied in ihrem Leben und in ihrem Selbstbild eingetreten ist. Du kannst das Programm dann in der kommenden Woche parallel zum Programm von nächster Woche einfach noch einmal machen.

Du bist über alle Maße liebenswert!

Es ist so wunderschön, dass es Dich gibt!

