



LEKTION 6

Wie Du ein positives Selbstbild aufbaust und Dich von negativen Gedanken über Dich befreist, die andere Menschen Dir im Laufe Deines Lebens „eingeredet“ haben. (Besonders wichtig z.B. nach einer Beziehung mit einem Narzissten)

Negative Dinge, die andere uns über uns im Laufe unseres Lebens gesagt haben, setzen sich oft tief in unseren Glaubenssätzen fest und formen unser Selbstbild.

Das können Dinge sein wie: Du bist laut, Du störst, Du bist peinlich, Du bist egoistisch, Du bist eifersüchtig, Du bist herrschsüchtig, Du bist langweilig, Du bist komisch, Du bist hässlich, Du bist ungeschickt, Du bist ...

Sicher kennst Du auch Kinder, denen gesagt oder auf andere Weise vermittelt wurde, sie seien nicht sehr klug und die daraufhin immer schlechte Leistungen in der Schule erbrachten, und sich auch später beruflich wenig zutrauten, obwohl sie durchschnittlich oder gar überdurchschnittlich intelligent sind.

Jeder von uns bekommt im Laufe des Lebens von Bezugspersonen wie Eltern, Geschwistern, Lehrern, Mitschülern, Kollegen, Vorgesetzten und auch Partnern solche Glaubenssätze eingegeben und wir übernehmen sie in unser Selbstbild, wenn wir entweder noch sehr jung oder auch neu in einem bestimmten Umfeld sind (zum Beispiel in unserem ersten Job oder in unserer ersten längeren Beziehung), denn dann sind wir Menschen so gestrickt, dass wir das, was „normal“ ist, von unserer Umwelt annehmen, also zum Beispiel der Einschätzung unseres Chefs über uns vertrauen und unser Selbstbild entsprechend formen lassen.

Hast Du auch solche Gedanken über Dich, von denen Du bereits weißt, dass sie von anderen Menschen stammen, und die im Laufe Deines Lebens einen großen Einfluss auf Dich hatten und haben? Gedanken, die NEGATIV sind und die Dich schwächen oder klein halten oder Dir ein Gefühl von Wertlosigkeit vermitteln?

Bitte mache Dir gleich jetzt beim Lesen erste Notizen:

Welche sind das?





Wir werden sie in dieser Woche aus Deinem Leben und Deinem Selbstbild verabschieden. Wir werden also Deine Sicht auf Dich selbst ein wenig „entrümpeln“ und falsche Selbstbilder, die Dich belasten und auch gar nichts mit Dir zu tun haben, ausmisten und Dich innerlich von ihnen befreien!

Denn alle diese Gedanken anderer Menschen über Dich, all ihre Projektionen auf Dich, die Du im Laufe Deines Lebens oft (und meist von nahestehenden Menschen wie Eltern, Lehrer, Mitschüler, Geschwistern oder Partnern) gehört, geglaubt und ÜBERNOMMEN hast und die so bis heute Dein Selbstbild mit formen, stimmen überhaupt nicht!!

Ja, Du BIST gar nicht so!

Ursprünglich dienten diese Unterstellungen fast immer demjenigen, der sie dachte oder sagte! Wenn Dir jemand sagte, Du seist faul oder egoistisch, dann wollte er Dich damit wahrscheinlich dazu bringen, fleißiger zu sein oder mehr auf ihn zu achten oder Dich selbst mit Deinen Bedürfnissen zurück zu nehmen, und dafür kann es ganz egal sein, wie fleißig oder aufmerksam und rücksichtsvoll Du bereits vorher warst. Fast immer sind solche Aussagen Mittel zum Zweck, mit denen der Absender seine eigenen Ziele erreichen oder SEINE Bedürfnisse in der Situation befriedigen will.

Das Verhängnisvolle ist, dass wir uns tatsächlich irgendwann genauso VERHALTEN, weil wir nämlich GLAUBEN, so zu sein!

Damit erschaffen und sammeln wir dann zusätzlich im Laufe der Jahre so viele Beweise in Form von Erfahrungen und entsprechenden Reaktionen von Anderen, dass wir immer mehr daran glauben, dass wer auch immer uns diese Eigenschaft ursprünglich zugesprochen hatte, damit recht hatte und wir bilden den tiefen, ja geradezu felsenfesten Glaubenssatz aus, dass wir einfach wirklich so SIND!

Du weißt ja inzwischen, was in unserem Persönlichkeitskreislauf aus unseren Glaubenssätzen entsteht und warum wir tatsächlich das WERDEN (Erfahrungen: Punkt 4), was wir GLAUBEN zu sein (Glaubenssätze: Punkt 1).

Wir wollen in dieser Lektion zwei der besonders stark prägenden negativen Glaubenssätze in Deinem Kopf loswerden. Denn damit Du ein anderes Leben haben kannst, musst Du jemand anderes werden. Und damit Du jemand anderes sein kannst, musst Du **glauben**, jemand anderes zu sein!

Alles beginnt bei Deinen Gedanken!





Natürlich ist das nur ein Anfang und Du kannst anschließend jederzeit mit Deinen anderen negativ prägenden Glaubenssätzen nach der gleichen Methode weitermachen, um Dich auch von ihnen zu befreien.

Du wirst jedoch feststellen, dass es bereits einen riesigen Unterschied in Deinem Selbstbild und Deinem Lebensgefühl ausmachen wird, wenn Du die beiden wichtigsten negativen Glaubenssätze aus Deinem Denken und Deinem Leben verabschiedest.

Du hast in der letzten Lektion bereits gelernt, wie man Glaubenssätze verändert und wir werden nun die gleiche Methode anwenden und auch diesmal wieder nach dem 10 Punkte Programm vorgehen und 2 negative Glaubenssätze, die Dir andere Menschen eingeredet haben, ersetzen durch positive, indem wir jeweils 10 Beweise für Deine beiden neuen, positiven Glaubenssätze über Dich sammeln.

Tue dafür bitte in dieser Woche folgendes:





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Ziehe Dich an einen ruhigen Ort zurück, mache es Dir bequem und nimm Dir ein paar Minuten Zeit. Denke darüber nach, was man Dir in Deinem Leben über Dich für Dinge gesagt hat (darüber, wer und wie Du bist) die Dir ganz besonders weh getan haben. Schreibe sie in ganz kurzen Stichpunkten auf (bitte nicht zu ausführlich: wir wollen nur Klarheit gewinnen, aber nicht unseren Fokus zu sehr darauf richten).

Wähle dann die beiden Aussagen aus, die Dir bis heute am meisten weh tun, denn sie sind es, die Dein Selbstbild bis heute am stärksten negativ beeinflussen und Dich kleiner und schwächer machen als Du bist. Wenn ein paar Tränen rollen, dann ist das vollkommen in Ordnung. Sei lieb zu Dir und tröste Dich. Und nach ein paar Minuten sage Dir selbst liebevoll wie zu einem Kind:

„So! Und jetzt ändern wir was! Ab jetzt musst Du Dich nicht länger solchen gemeinen Gedanken von anderen Menschen unterwerfen. Du bist nämlich gar nicht so! Jetzt darfst Du Deine echte Liebenswürdigkeit und Deine ganze Größe und Schönheit wieder sehen. Ich weiß jetzt, wie das geht und ich helfe Dir dabei! Wir beide, Verstand und Herz, gehen das jetzt an und lösen dieses Problem für Dich auf“

Aufgabe 2:

Schreibe die beiden negativen Glaubenssätze ganz klein in Schreibschrift auf (und zwar in der Du-Form formuliert, also so, wie die anderen Menschen Dir das gesagt haben) und setze darunter jeweils in großen Blockbuchstaben einen POSITIVEN Glaubenssatz, der dem negativen widerspricht und ihn verdrängen muss, weil Du nicht mehr an den ersten (negativen) glauben kannst, wenn Du an den zweiten (positiven glaubst).

Formuliere Deine beiden positiven neuen Glaubenssätze in der Gegenwart und positiv (nutze keine Verneinungen, denn unser Gehirn kennt das Wort „nicht“ nicht und speichert im Gedächtnis ansonsten nur das ab, was wir verneinen wollten) und setze ein Ausrufezeichen dahinter.

Verbessere Deine positive Formulierung so lange, bis Deine beiden neuen Glaubenssätze beim Lesen oder Denken ein starkes positives Gefühl in Dir auslösen, das Du auch in Deinem Körper spürst. Sie dürfen und sollen ein richtig warmes, wohliges, intensiv positives Gefühl in Dir auslösen das Dich stark macht und Dir das Gefühl gibt, dass Du geliebt und in Ordnung bist und dass Du so viel Kraft hast, dass Du Bäume ausreißen und Dich jetzt ganz dem Leben stellen kannst.





Schreibe Deine beiden neuen Glaubenssätze anschließend noch größer in der Ich-Form darunter.

Zum Beispiel:

Dich mag keiner.

DICH LIEBT DIE GANZE WELT!

MICH LIEBT DIE GANZE WELT!

Oder:

Du bist zu nichts zu gebrauchen

DU BIST WICHTIG UND DEINE ARBEIT IST GOLD WERT!

ICH BIN WICHTIG UND MEINE ARBEIT IST GOLD WERT!

Du bist eklig

DU BIST ANZIEHEND UND WUNDERSCHÖN!

ICH BIN ANZIEHEND UND WUNDERSCHÖN!

Und nun kommt etwas Entscheidendes:

Von diesem Moment an werden wir uns NUR noch mit den beiden positiven Glaubensätzen befassen, dem jeweils dritten Satz den Du aufgeschrieben hast (ICH BIN...).

Das, was davor steht, vergessen wir und widmen ihm keine weitere Aufmerksamkeit, denn das hatte mit Dir noch nie etwas zu tun und ist die Sache des Menschen, der sie ausgesprochen und Dir eingeredet hat. Und bei ihm wollen wir sie nun auch lassen (ganz egal, ob dieser Mensch heute noch lebt).

Denn wir wollen uns DIR zuwenden und Deiner eigentlichen Wahrheit. Mit Dingen, die mit Dir nichts zu tun haben, wollen wir nicht Deine wertvolle Zeit und Deinen noch wertvolleren Fokus verschwenden.





Schreibe deshalb bitte auf ein NEUES Blatt Papier noch einmal nur Deine beiden neuen positiven Glaubenssätze. Ab jetzt arbeite auf diesem neuen Blatt Papier. Das alte mit Deinen negativen Glaubensätzen kannst Du zerreißen, wegwerfen oder sogar verbrennen. Ganz wie Du magst.

Aufgabe 3:

Schreibe nun zu jedem Deiner beiden neuen Glaubenssätze jeweils 10 Dinge auf, die andere Menschen Dir im Laufe Deines Lebens gesagt haben, die Deine neuen, positiven Glaubenssätze bestätigen. (Beweis 1)

Aufgabe 4:

Schreibe jeweils 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, als Beweise für Deine beiden neuen Glaubenssätze siehst. Also jeweils 10 Dinge, die dafür sprechen, dass Deine neuen Glaubenssätze wahr sein können. (Beweis 2)

Aufgabe 5:

Sorge dafür, dass Du im Laufe der Woche für jeden Deiner beiden neuen Glaubenssätze 5 kleine Situationen schaffst, in denen Du Dich so verhältst, wie ein Mensch, auf den dieser Glaubenssatz zutrifft, sich verhalten würde.

SEI also das, was Du sein willst!

Und achte auf die Reaktionen anderer Menschen auf Dich. Siehst Du, dass sie Dich auch bereits ein wenig so sehen, wie Du ab jetzt bist?

Das Faszinierende ist:

Andere Menschen nehmen uns immer so wahr, wie WIR uns wahrnehmen!

Sie spüren, was wir über uns selbst denken und übernehmen unser Selbstbild oft ebenfalls früher oder später als ihr Bild von uns.

(Beweis 4-8)





Bonus Aufgabe 1 (freiwillig)

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 so sehen, wie es Deinem neuen Glaubenssatz entspricht! Tue das im Laufe der Woche mindestens einmal für jeden Deiner beiden neuen Glaubenssätze.

Zur Erinnerung: 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 Auswirkungen 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.

(freiwillig: Beweis 9)





Bonus-Aufgabe 2 (freiwillig):

Wenn Du Lust hast, kannst Du noch etwas tun, das Dir sehr stark helfen wird, Deine neuen Glaubenssätze 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 zum Teil oder in Ansätzen so sehen, wie es Deinen beiden neuen Glaubenssätzen entspricht und Dir das auch immer deutlich zeigen bzw. Dich so behandeln.

Triff so viele wie möglich von ihnen, umgib Dich ganz bewusst in nächster Zeit verstärkt mit ihnen und genieße die Art, wie sie Dich sehen und behandeln.

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...

(freiwillig: Beweis 10)

Kleiner Ausblick:

Keine Sorge, falls Dir das alles für diese Woche zu viel ist:

In der kommenden Woche, der 7. Woche unseres Coachings, wirst Du Zeit bekommen, um in aller Ruhe alles Revue passieren zu lassen, was Du in den letzten 6 Wochen gelernt und gemacht hast, und noch einmal bewusst wahrzunehmen und festzuhalten, was sich bis jetzt in Dir verändert hat und wer Du geworden bist.

Und Du wirst nächste und übernächste Woche die Gelegenheit haben, einmal durchzuatmen, eine kleine Pause auf Deinem Wachstumsweg einzulegen oder nachzuholen, was Du nicht geschafft hast, und vor allem:

Deinen bisherigen Erfolg auszuwerten, abzuspeichern, zu genießen und zu feiern!

Lass Dich überraschen!

<3





Bonus: Wie Du die Beziehung mit einem Narzissten verarbeitest

Was Du in dieser Lektion gelernt hast, ist eine Methode, die Dir auch sehr wirksam helfen kann, die Beziehung mit einem Narzissten (oder die Prägung durch einen narzisstischen Elternteil) und die negativen Spuren, die eine solche Beziehung sehr oft hinterlässt, zu verarbeiten.

Ich bin vorsichtig mit dem Begriff Narzissten, denn leider wird er heute inflationär verwendet. Wenn Du allerdings eine längere enge und nahe Beziehung zu einem narzisstischen Menschen gehabt hast, dann hat das wahrscheinlich seine Spuren hinterlassen.

Das schädlichste und für Dich gefährlichste, das der Narzisst Dir dabei antut ist es, Dein Selbstbild langsam aber sicher mit der Zeit zu vergiften – und damit auch Deinen Glauben an Dich und Dein Selbstwertgefühl drastisch zu schmälern und so auch Deine späteren Erfahrungen mit anderen Menschen sehr negativ einzufärben.

Deshalb ist es so wichtig, Dir die Zeit zu nehmen, nach dem Ende einer solchen Beziehung ganz bewusst Dein Selbstbild wieder gerade zu rücken, Dein Selbstwertgefühl und Dein Selbstvertrauen wieder aufzubauen.

Dazu kannst Du meine folgende 6-8 Wochen-Kur zur Verarbeitung der Spuren einer narzisstischen Beziehung anwenden:

Das Programm besteht aus 3 Schritten:

Schritt 1:

Absoluter und 100% iger Kontaktabbruch zu dem Narzissten und Auflösen aller Verbindungen auf sozialen Medien.

Schritt 2:

Mache das Programm aus dieser Lektion Nr. 6 für 6-8 Wochen intensiv. Gehe alle Aufgaben aus der To Do Liste für diese Woche durch und zwar jede Woche aufs Neue für je 2 negative Glaubenssätze, die der Narzisst in Deinem Selbstbild hinterlassen hat.

Ersetze so insgesamt mindestens 10 negative Glaubenssätze über Dich selbst, die in der Phase dieser Beziehung in Deinem Kopf entstanden sind.





Schritt 3:

Mache parallel dazu in den kommenden 6-8 Wochen das Komfortzonen Training aus der 1. Und 2. Lektion und verlasse in den nächsten Wochen jeden Tag bewusst mit einem ganz kleinen Schritt Deine Komfortzone, um sie zu erweitern, Dein Selbstvertrauen wieder aufzubauen und Dich wieder in die Welt hinaus zu trauen, um so Stück für Stück auch wieder neue Verbindungen zur Welt und zu anderen Menschen aufzubauen, die Dir wirklich gut tun...

Falls Du noch in einer Beziehung mit einem stark destruktiven Menschen steckst, möchte ich Dich ermutigen, Dich daraus zu befreien. In den allermeisten Fällen verbessert sich die Situation leider nicht, obwohl wir natürlich immer genau das hoffen, sondern das Leben des Menschen, der darin verharret, verschlechtert sich langsam, aber sicher.

Ich kann Dir diese Entscheidung nicht abnehmen. Kein Coach oder Autor kann das für Dich tun und auch sonst kein Mensch in Deinem Umfeld. Die Verantwortung für diese Entscheidung trägst Du und so liegt es auch bei Dir, Deine Entscheidung zu treffen.

Ich kann Dir jedoch eine Frage mitgeben, die Dir Deine Entscheidung vielleicht erleichtern kann:

Jede Trennung ist schwer und für jede Trennung bezahlen wir einen Preis. Und diesen Preis bezahlen wir JETZT. Der Preis ist uns sehr präsent und macht uns Angst. Deshalb verschieben wir die Entscheidung auch so gerne...

Doch für eine destruktive Beziehung bezahlen wir einen unendlich viel höheren Preis - und diesen Preis bezahlen wir EIN LEBEN LANG!

Frage Dich deshalb ernsthaft:

Welchen Preis möchtest Du bezahlen?

Was wirst Du tun...?

