



## MAXIMALES SELBSTVERTRAUEN AUFBAUEN

Entfesse Deine wahre Stärke  
für ein erfülltes Leben

### LEKTION 4

#### **Wie Dir egal wird, was Andere über Dich denken und Dich Ablehnung nicht mehr verletzen kann:**

In der letzten Woche hast Du gelernt und auch bereits geübt, wie Du mit negativen Bewertungen über Dich oder Ablehnung durch andere Menschen so umgehen kannst, dass sie Deine eigenen Gedanken über Dich nicht mehr beeinflussen können, und wie sie die innere Stärke und das positive Selbstbild, das wir in den nächsten Wochen noch ganz gezielt über Dich aufbauen werden, nicht mehr erschüttern oder gar zerstören können.

Mit anderen Worten: Du hast erfahren, wie Du Dich von den Gedanken anderer Menschen abgrenzen kannst.

In dieser Woche möchte ich Dir zeigen, wie Du mit VERMEINTLICHER Ablehnung so umgehen kannst, dass die Situation Dich nicht mehr schwächt, sondern Dich im Gegenteil sogar ganz gezielt stärkt.

Es geht jetzt also um Situationen, in denen Du NICHT SICHER bist, wie ein anderer Mensch zu Dir steht, in denen Du keine offene Ablehnung erfährst, sondern Reaktionen, die man so oder so interpretieren könnte, und die Dich verunsichern oder enttäuschen, weil sie nicht Deinem Wunsch oder Deiner Erwartung entsprechen.

Von den 3 Wegen zum Umgang mit Ablehnung, die ich Dir in der letzten Woche vorgestellt habe, ist dies der zweite Weg.

Es geht darum, wie Du Situationen, die Dich verunsichern oder enttäuschen, neu INTERPRETIERST!

Du weißt bereits: Wir sehen die Welt nicht so wie sie ist, sondern so wie WIR sind.

Das bedeutet: Die Art, wie Du eine Situationen bewertest, also interpretierst, zeigt, welche Glaubenssätze DU hast.

Oder anders ausgedrückt: Deine Gedanken und Bewertungen von Situationen sind das Resultat Deiner Glaubenssätze.





Sie entsprechen niemals der ganzen Wahrheit. Denn jeder Mensch kann immer nur einen Bruchteil der gesamten, hochkomplexen Realität bewusst wahrnehmen und über den Verstand verarbeiten, alles andere bleibt ihm verborgen und entgeht ihm somit. Dieser Prozess nennt sich selektive Wahrnehmung.

Es ist wichtig zu verstehen:

Du nimmst genau diejenigen Aspekte der Realität wahr, die zu DEINEN Glaubenssätzen passen.

Die Frage aber ist:

Ist Dein persönlicher aktueller Realitätsfilter förderlich für Deine innere Selbstsicherheit und Dein Glück oder nicht?

Wenn das nicht der Fall ist, dann kannst Du ihn verändern. Ein neuer Filter ist nicht mehr oder weniger realistisch oder wahr als Dein alter, er lässt Dich einfach nur einen anderen Ausschnitt der Realität wahrnehmen.

Und ich empfehle Dir, Deinen Realitätsfilter bewusst so einzustellen, dass er Dich stark, erfüllt und glücklich macht, anstatt einen Filter zu wählen, der Dich schwächt, Dich klein macht und Dich verunsichert.

In dieser Lektion möchte ich Dir zeigen, wie Du Deinen Filter verändern kannst, wie Du also andere Aspekte der Realität als bisher wahrnehmen kannst und zwar ganz gezielt die Aspekte, die Dich stark und selbstsicher machen und die Dich geliebt und angenommen fühlen lassen.

Es geht nicht darum, Dir etwas einzureden, das nicht wahr ist, sondern es geht darum, bewusst und gezielt genau die Aspekte der Wahrheit in Dein Blickfeld zu rücken (die längst da sind, und die Du bisher wahrscheinlich übersehen hast), die Dich stark und glücklich machen werden.

Dafür musst Du Deine Interpretation (Deine ehrliche Bewertung, also DEINE GEDANKEN) von Situationen, die Dich verunsichern, durchschauen und Dir bewusst machen, dass Deine Bewertung einer Situation immer das Resultat DEINER EIGENEN Glaubenssätze ist, dass Deine Negativbewertung nur DIR schadet, da sie in DIR und keinem anderen negative Gefühle und den ganzen negativen Kreislauf auslöst.

Und Du musst Dich dazu entscheiden, Deine persönliche Freiheit zu nutzen, um Deine Interpretation und Bewertung von Situationen und Reaktionen/Handlungen anderer Menschen so zu verändern, dass Du positive und Dich stärkende Gedanken und somit auch positive und Dich stärkende Gefühle,





weitere positive Erfahrungen und schließlich immer positivere und bestärkendere Glaubenssätze über Dich selbst hervorruft und gewinnst.

Kurz:

Dass Du die Macht Deines persönlichen Realitätsfilters nutzt, um Deinen Persönlichkeitskreislauf in eine Positivspirale zu bringen, die Dich immer stärker und sicherer macht und Dich immer mehr angenommen und geliebt fühlen lässt.

Diesen Weg werden wir in dieser Woche gehen.

Wie Du nun bereits weißt, ist DEINE Interpretation von Situationen und Verhaltensweisen von Menschen nie die ganze Wahrheit sondern immer ein Resultat Deiner Glaubenssätze. Wie nah sie an der Wahrheit des Anderen dran sind, kannst und wirst Du nie wissen...

Bestimmt kennst Du die Geschichte des Mannes mit dem Hammer von Paul Watzlawick? Sie ist ein sehr anschauliches Beispiel dafür, wie wir uns mit unserer INTERPRETATION von Situationen unsere eigene Realität erschaffen, die nichts mit der Realität der anderen Menschen zu tun hat, und wie wir uns damit auch unsere Erfahrungen und unser Schicksal schaffen. Hier ist sie noch einmal zur Erinnerung:

*Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie Ihren Hammer".*

(P. Watzlawick: aus dem Buch „Anleitung zum unglücklich sein“)

Wir sehen die Welt tatsächlich immer so, wie WIR sind. Und wir erschaffen uns daraus unsere Realität!

Aber warum hat die Natur das eigentlich so eingerichtet?





Aus den unzähligen Aspekten der Realität kann unser Bewusstsein in jeder Sekunde nur einen kleinen Bruchteil herausfiltern und verarbeiten, alles andere wird ausgeblendet und entgeht uns. Und unser Bewusstsein filtert klugerweise immer das heraus, was es für relevant hält und das ist das, was unsere bestehenden Glaubenssätze und Überzeugungen bestätigt.

Es sucht also in jeder Situation nach Beweisen, dass unsere Überzeugungen davon, wie die Welt ist, richtig sind. Denn unsere Fähigkeit, die Welt und Ihre Gefahren schnell und richtig einzuschätzen, und so auch schnelle Entscheidungen treffen zu können (z.B. Flucht oder Kampf) war ursprünglich für unser Überleben essenziell.

Durch diesen Mechanismus der selektiven Wahrnehmung, der uns zu schnellen Entscheidungen und Reaktionen befähigen soll, hat jedoch jeder Mensch seine eigene Realität, die geformt ist durch seinen persönlichen Filter, der von seinen Glaubenssätzen geschaffen wird. Er erschafft seine Realität also durch seinen Filter (seine Interpretation von Dingen), genauer gesagt durch die Auswahl der Aspekte der Wirklichkeit, die er in sein Bewusstsein hineinlässt und durch die Art, wie er das was er wahrnimmt bewertet.

Eine Situation wird von mehreren Beteiligten deshalb auch niemals identisch wahrgenommen, oft gehen die Wahrnehmungen so stark auseinander, dass im Nachhinein Streit entsteht, wie es denn nun „wirklich“ gewesen ist. Niemand kann die gesamte Realität aufnehmen, dafür ist sie zu komplex und die Sinnesreize in jeder Millisekunde zu zahlreich, als dass unser Bewusstsein sie alle verarbeiten könnte.

So kann auch kein Mensch auf der Welt wirklich objektiv sein. Jeder Mensch kann nur einen Teil der Wirklichkeit als Wirklichkeit begreifen.

Die Frage ist: Welchen Teil der Wirklichkeit wählst Du als Deinen Teil der Wirklichkeit aus?

Welcher Filter dient Dir, Deinem Glück, Deiner Liebe, Deinem persönlichen Erfolg und Deiner Erfüllung?

Und welcher Filter schadet Dir?

Und die entscheidende Frage lautet nun natürlich auch:

Wie kannst Du Deine Interpretation von Situationen bewusst so wählen, dass sie DICH stärkt und DICH glücklich macht?





## MAXIMALES SELBSTVERTRAUEN AUFBAUEN

Entfesse Deine wahre Stärke  
für ein erfülltes Leben

Eine wunderbare Möglichkeit dafür ist folgende Fragetechnik, mit der Du Deine Interpretation von Situationen und Erlebnissen positiv und in Deinem Sinne verändern kannst.

Sie lässt Dein Bewusstsein einen für Dich positiven Filter anwenden, der Dich stärker und selbstsicherer und zugleich auch weicher und versöhnlicher macht und mehr Nähe zu anderen Menschen zulässt.

Sie funktioniert folgendermaßen:

Wenn Du über die Reaktion oder das Verhalten eines anderen Menschen enttäuscht, verunsichert oder verletzt bist – egal, ob es ein Fremder ist, oder dein Chef oder dein Partner oder vielleicht auch Deine Kinder:

Atme 2 Mal tief ein und aus. Sage Dir währenddessen innerlich „Stop! Was ich gerade denke ist nur ein Produkt meiner alten Glaubenssätze und nicht die Wahrheit.“

Und dann stelle Dir in Gedanken die folgenden 4 Fragen:

1. Was wäre, wenn dieser Mensch mich lieben würde?
2. Was wäre, wenn dieser Mensch heimlich hoffen würde, dass ich ihn wertschätze/liebe?
3. Was wäre, wenn dieser Mensch sich mir tief in seinem Inneren unterlegen fühlen würde und es nicht zeigen möchte um sich selbst zu schützen, und er deshalb präventiv arrogant, laut oder besonders cool auftritt und sich betont stark zeigt?
4. Was wäre, wenn dieser Mensch die Befürchtung oder gar Angst hätte, dass ICH ihn ablehne oder ihn nicht mag, und er deshalb distanziert und abweisend auftritt um seine Angst nicht zu zeigen und schwach zu wirken?





## MAXIMALES SELBSTVERTRAUEN AUFBAUEN

Entfesse Deine wahre Stärke  
für ein erfülltes Leben

### To Dos in dieser Woche:

#### Aufgabe 1:

Wende diese Fragetechnik im Laufe der Woche in 8 verschiedenen Situationen mit anderen Menschen an und mache Dir danach oder abends zu jeder Situation kurze schriftliche Notizen, um Deine Wahrnehmungsveränderung und das, was daraufhin in Dir und Deinen Gefühlen passiert, in Deinem Gedächtnis abzuspeichern.

#### Aufgabe 2:

Beobachte genau, welches GEFÜHL in Dir entsteht, wenn Du eine soziale Interaktion mit einem Menschen auf diese Weise bewertest:

Wie fühlst Du Dich, nachdem Du Dir diese Fragen in der Situation beantwortet hast? Welche Gefühle steigen in Dir auf? Was verändert sich in Dir? Was passiert in Dir? Sind es Gefühle, die Dir positiver erscheinen und Dir bessertun als die Gefühle, die Du durch Deine ursprüngliche Bewertung gefühlt hast?

#### Aufgabe 3:

Notiere in kurzen Stichpunkten zu jeder der 8 Situationen, wie Du REAGIEREN würdest, wenn Du sicher davon ausgehen würdest, dass die Annahmen hinter den 4 Fragen die Wahrheit wären.

Wie würdest Du mit Deiner neuen Interpretation und Deinem neuen Gefühl auf die Außenwelt reagieren und mit diesen Situationen und Menschen umgehen?

Welche positive Veränderung hast Du vielleicht sogar diese Woche schon in Deinen Reaktionen festgestellt, nachdem Du Dir die 4 Fragen gestellt hast?

