

A portrait of a man with short brown hair, a beard, and glasses, wearing a dark blue button-down shirt. He is smiling and holding a pen over a document. The background is a blurred library or study with bookshelves.

**UNTERLAGEN ZUR**  
AUSBILDUNG ZUM ZERTIFIZIERTEN  
**MINDSET COACH**

---

**CHRISTIAN BISCHOFF**

# HERZLICH WILLKOMMEN!

---

## Jetzt wird es spannend: Deine persönliche Heldenreise beginnt!

In den folgenden Unterlagen erhältst Du Einblicke in die Themen und Inhalte, die Dir in den einzelnen Modulen und Lektionen Deiner Ausbildung bevorstehen.

Vielleicht wunderst Du Dich, dass es sich dabei nur um eine Übersicht über die ersten drei Module handelt. Das liegt daran, dass ich mir wünsche, dass Du die Ausbildungsinhalte wirklich zusammen mit mir und Deiner Community erlebst und erarbeitest und Du Dich in dem Augenblick, in dem ich sie Dir in meinen Videos oder Live-Sessions vermittele, uneingeschränkt auf sie einlässt und völlig präsent im Moment bist.

Ich möchte auf diesem Weg also nicht zu viele Inhalte vorwegnehmen und schicke Dir deshalb heute in einem ersten Schritt zunächst einmal einen Überblick über die Module 1 bis 3.

Viel Spass damit!

Ich freue mich, Dich bald persönlich kennenzulernen!  
Dein Christian

*Christian Bischoff*



# INHALTSVERZEICHNIS

---

|  |           |
|--|-----------|
| <b>MODUL 1: DIE RICHTIGE MENTALE GRUNDHALTUNG</b>  | <b>5</b>  |
| LEKTION 1: DIE RICHTIGE MENTALE GRUNDHALTUNG   | 6         |
| LEKTION 2: DIE MACHT DER EIGENVERANTWORTUNG  | 10        |
| LEKTION 3A: NUTZE DIE MACHT DEINER GEDANKEN!   | 14        |
| LEKTION 3B: ACHTUNG VOR DEM MASSENBEBWUSSTSEIN!  | 18        |
| LEKTION 4: HALTUNG BEEINFLUSST HALTUNG!  | 21        |
| LEKTION 5: DEINE AUFMERKSAMKEIT LENKT DEIN LEBEN   | 26        |
| LEKTION 6: DER BEWUSSTE UMGANG MIT NEGATIVEN GEDANKEN                                    | 31        |
| LEKTION 7: DANKBARKEIT   | 35        |
| LEKTION 8A UND 8B: VERÄNDERE DEINEN BLICKWINKEL<br>UND ENTWICKLE DEIN CHANCENBEWUSSTSEIN | 40        |
| LEKTION 9: DER RICHTIGE UMGANG MIT «PROBLEMEN»   | 44        |
| <br>   |           |
| <b>MODUL 2: ANGST IN SELBSTVERTRAUEN WANDELN</b>   | <b>50</b> |
| MODUL 2: DEINE ÄNGSTE ÜBERWINDEN – VON DER ANGST INS SELBSTVERTRAUEN                     | 51        |
| DIE ZEHN GEBOTE FÜR DEN UMGANG MIT ANGST   | 51        |
| ANGST-ÜBERWINDUNGS-CHALLENGE!  | 54        |
| ÜBERSICHT DEINER TÄGLICHEN KURZIMPULSE   | 55        |
| <br>   |           |
| <b>MODUL 3: ÜBERZEUGUNGEN &amp; GLAUBENSsätze</b>  | <b>57</b> |
| LEKTION 1: ÜBERZEUGUNGEN ERZEUGEN REALITÄT   | 58        |
| LEKTION 2: ÄNDERE DEINE GESCHICHTE   | 62        |
| LEKTION 3: HEILE DEIN INNERES KIND   | 67        |
| LEKTION 5: DIE FRAGEN, DIE DU DIR STELLST  | 71        |
| LEKTION 6: DEIN ICH BIN IST DEINE WAHRHEIT   | 75        |
| LEKTION 7: WO STEHST DU DIR SELBST IM WEG?   | 80        |
| LEKTION 8: EIGENE GLAUBENSsätze VERÄNDERN  | 84        |
| LEKTION 9: DIE MACHT DES EIGENEN GLAUBENS  | 90        |
| LEKTION 10: DEINE PROJEKTIONEN VERSTEHEN – INNEREN FRIEDEN FINDEN                        | 95        |

# MODUL 1



## DIE RICHTIGE MENTALE GRUNDHALTUNG



# MODUL 1: **DIE RICHTIGE MENTALE GRUNDHALTUNG**

---

Unsere Gedanken lösen unsere Gefühle aus, unsere Gefühle rufen unsere Handlungen hervor, unsere Handlungen sorgen für Ergebnisse und Ergebnisse formen unser Leben – das ist der ewige Kreislauf, der unser Leben zu dem macht, was es ist.

Im ersten Modul lernst Du, wie Du diesen Kreislauf für Dich nutzen kannst, wie Du die Kraft Deiner Gedanken als Grundlage dieses Kreislaufs in wegweisende Bahnen lenkst und wie Du die richtige, mentale Grundhaltung zu Deinem Leben und Deinem Alltag einnimmst.

Du erfährst, wie Du mit all Deinen negativen Gefühlen und Gedanken umgehst, die täglich aufkommen und wie elementar es ist, Dir wirklich bewusst darüber zu werden, worauf Du Deine Aufmerksamkeit lenkst.

Du entwickelst ein völlig neues Chancenbewusstsein und erkennst, dass alles, was Dir im Leben widerfährt, immer für Dich und niemals gegen Dich passiert!

Du lernst, Deinen Blickwinkel zu verändern und vollständig in Deine mentale Kraft zu kommen. Mit dieser Kraft sprengst Du ein für alle Mal Deine inneren Mauern und veränderst Dein Leben!



## LEKTION 1:

# DIE RICHTIGE MENTALE GRUNDHALTUNG

**Das lernst Du in dieser Lektion:**

- Warum Dein Mindset das Wichtigste in Deinem Leben ist.
- Wie Du mit der Kraft Deiner Gedanken Deine Lebensqualität bestimmst.
- Regeln für den Umgang mit Deinen Gedanken über Deine Vergangenheit, Deine Gegenwart und Deine Zukunft.

Dein Mindset ist die Art und Weise, wie Du denkst und damit ein zentraler Faktor Deines Lebens. Praktisch alle grossen Philosophen unserer Weltgeschichte sind sich darüber einig: Du wirst, worüber Du immer und immer wieder nachdenkst.

**« Deine Gedanken erzeugen Deine Realität, deshalb ist Dein Leben genauso, wie es jetzt ist, das Resultat Deiner dominanten Gedanken. »**

Alles, was Du als Mensch erschaffst, ist irgendwann einmal in Deinen Gedanken entstanden. Positives ebenso wie Negatives. Alles, was Du tust, all Dein Handeln, hat in Deinen Gedanken seinen Ursprung.

Der Mensch kommt ausschliesslich aus seinen Gedanken heraus ins Handeln. Denn aus Gedanken entstehen Gefühle. Positive Gefühle bringen Dich in den Aktionismus, ins Handeln, negative Gefühle lassen Dich meist nur zögerlich agieren oder frustriert im Nicht-Handeln verharren.

Jeder Mensch erschafft sich in folgenden fünf Schritten bewusst oder unbewusst das Leben, das er lebt:

1. Gedanken führen zu
2. Gefühlen, Gefühle rufen
3. Handlungen hervor, die für
4. Ergebnisse sorgen, die wiederum unser
5. Leben sind.

Das ist der ewige Kreislauf, der unser Leben zu dem macht, was es ist. Andere Gedanken führen zu anderen Ergebnissen, also einem anderen Leben!

Wenn Du Dir diese Kraft Deiner Gedanken bewusst machst, wirst Du eindrücklich erleben, wie viel Einfluss Du selbst auf die Qualität Deines Lebens hast.

Du kannst Dir jetzt vermutlich vorstellen, zu was für einem Leben negative, pessimistische, angstvolle und sorgenvolle Gedanken führen, oder? Wir lernen in dieser Lektion, wie wir ein solches Leben verhindern und stattdessen unser Wunsch-Leben erschaffen.

Merke Dir dazu zwei Mindset-Regeln:

REGEL NR. 1 FÜR DEN UMGANG MIT DEINER VERGANGENHEIT:

- Nutze Deine Vergangenheit, um daraus zu lernen und besser zu werden und sammle Deine Rückschlüsse und Erfahrungen, die Dich weiterbringen im Leben.
- Geh mit Deinen Gedanken in Deine positive Vergangenheit oder lass es bleiben!

REGEL NR. 2 FÜR DEN UMGANG MIT DEINER ZUKUNFT:

Lebe durch Deine Vorstellungskraft und erschaffe Dir dadurch die Wirklichkeit, die Du leben willst!

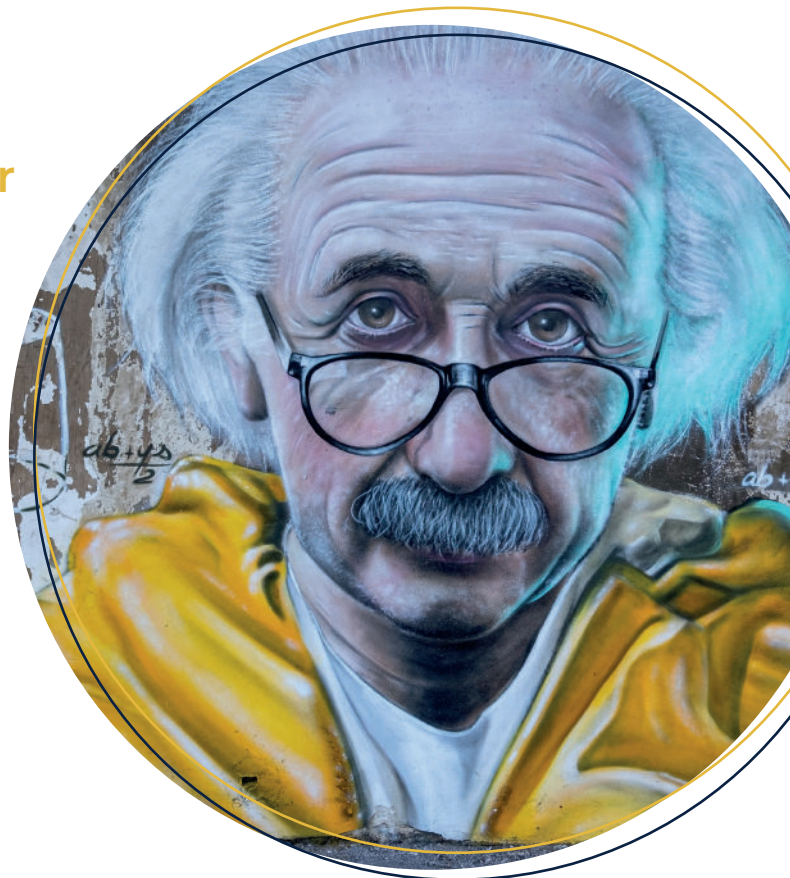
Als Grundlage für alles, was Du Dir vorstellst, kannst Du Dir folgende Frage stellen: **Was hat mein Leben noch alles Grossartiges mit mir vor?** Gebe Dir die kühnsten Antworten darauf, stelle Dir immer wieder intensiv vor, wie sich ein Leben in Deiner Traum-Zukunft anfühlt und warte ab, was passiert.

Wer von etwas überzeugt ist, wird dieses Etwas finden und erleben!

Entscheide jeden Morgen neu: Wie möchte ich heute mental durch den Tag gehen? Erwartet mich eine freundliche oder eine feindliche Welt?

« Unsere wichtigste Entscheidung ist, ob wir das Universum für einen freundlichen oder feindlichen Ort halten! »

Albert Einstein



Wähle weise, was Du denkst und sieh zu, dass Deine Gedanken da sind, wo Du sein möchtest!

## HIER IST DIE ÜBUNG ZU LEKTION 1:

Beobachte bewusst Deine Gedanken und die Art und Weise, wie Du denkst. Du wirst bemerken, dass sich Deine Gedanken in drei Zeitzonen bewegen: in der Vergangenheit, in der Gegenwart und in der Zukunft.

In jeder Zone stehen Dir zwei Optionen zur Verfügung:

**Vergangenheit:** Wenn Du gedanklich in der Vergangenheit bist, bist Du dann eher bei den positiven Dingen oder hängst Du in der Negativität fest?

**Gegenwart:** Bist Du präsent im Moment, in der bewussten Wahrnehmung, was gerade passiert? Kannst Du Dich auf den Moment einlassen und damit Dein Leben wirklich erleben?

**Zukunft:** Hast Du stärkende Visionen, in denen Dir Dein Weg, den Du im Leben gehen möchtest, klar wird oder spürst Du lähmende Angst vor der Zukunft?

Welche Erkenntnisse hast Du, was erlebst Du?

Halte Deine Gedanken zu der Übung in Deinem Journal fest und geh in den Austausch! Lasst uns gemeinsam als Community gegenseitig helfen: Teilt eure Lösungsvorschläge in den Kommentaren.

**« Mach andere gross  
und Du wirst selbst gross! »**

**« Wenn Du in einer  
Depression versinken  
möchtest, erlaubst Du Deinem  
Geist, permanent in die negative  
Vergangenheit zu wandern.  
Wenn Du von Angst gesteuert  
werden möchtest,  
erlaubst Du Deinem Geist,  
in die negative Zukunft  
zu wandern. »**



# NOTIZEN:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spaced evenly down the page.

## LEKTION 2:

# DIE MACHT DER EIGENVERANTWORTUNG

## Das lernst Du in dieser Lektion:

- Wie Du Eigenverantwortung für Dich und Dein Leben übernimmst.
- Warum Eigenverantwortung Macht bedeutet.
- Wie Du von Deinem Kinder- in Dein Erwachsenenbewusstsein findest.

Du bist Dein ganzes Leben lang entweder Opfer oder Schöpfer – wofür entscheidest Du Dich? Es ist Deine eigene Verantwortung!

Genau darum geht es in dieser Lektion – um Deine Eigenverantwortung! Ob Du diese bereits für Dich und Dein Leben mit allen Konsequenzen in jedem Bereich übernommen hast, hängt ganz entscheidend mit einer Frage zusammen: Bist Du bereits im «Erwachsenenbewusstsein» angekommen oder steckst Du noch im «Kinderbewusstsein»?

Solange ein Mensch Schuld auf andere projiziert und bei Misserfolgen auf andere zeigt, übernimmt er keine Verantwortung für sich, sein Tun und sein Leben. Das zeigt deutlich: Sein innerer Reifegrad ist zu gering, er lebt wie ein Kind noch im «Kinderbewusstsein», das glaubt, andere (für ein Kind die Eltern) sind für mich und mein Leben verantwortlich.

Wo bist Du überall noch Kind?

Die Antwort ist einfach: Überall da, wo es in Deinem Leben nicht so läuft, wie Du es gerne hättest und Du dafür nicht die Verantwortung übernimmst.

**« Nur, wer Verantwortung für das übernimmt, was nicht wie gewünscht läuft oder ist, kann es auch verändern. »**

Bedenke: Wem Du die Schuld für etwas gibst, dem gibst Du die Macht! Willst Du selbst die Macht über Dein Leben, gehe in Deine Eigenverantwortung!

Erst, wenn Du Dich wirklich voll und ganz dafür entscheidest, die uneingeschränkte Verantwortung für Dein Leben und alles, was Dir darin begegnet, zu übernehmen, kannst Du den Entwicklungsschritt vom «Kinderbewusstsein» ins «Erwachsenenbewusstsein» machen. Dann hast Du entschieden: Ich gebe niemals mehr die Macht über mich und mein Leben ab.

Um herauszufinden, wo auch Du vielleicht noch in mentalen «Kinderschuhen» steckst, musst Du Dir eingestehen, wo es in Deinem Leben nicht rund läuft. Ohne dieses Eingeständnis kann in Deinem Leben nichts besser werden!

Auf Mindset-Ebene gehören zu Deiner Eigenverantwortung 15 Komponenten (diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ergänze sie gerne um zusätzliche Bereiche):

Deine Verantwortung für:

1. Deine positiven und negativen Gedanken

.....

2. Das Lenken Deiner Aufmerksamkeit

.....

3. Deine Gefühle

.....

4. Deinen Blickwinkel

.....

5. Dein Selbstvertrauen

.....

6. Die Deutung bzw. die Geschichte Deiner Vergangenheit

.....

7. Dein inneres Kind

.....

8. Die Fragen, die Du Dir jeden Tag stellst

.....

9. Dein Selbstbild

.....

10. Deine Projektionen

.....

11. Deine Glaubenssätze und Überzeugungen

.....

12. Deine Vorstellungskraft und Deine Visionen

.....

13. Dein Wissen, wofür Du stehst und was Dir wichtig ist

.....

14. Deinen Lebenssinn

.....

15. Deine Bewusstheit

.....



**« Je mehr Verantwortung Du übernimmst,  
desto mehr bist Du Herr bzw. Herrin Deines eigenen Lebens! »**



# NOTIZEN:



A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes, evenly spaced and extending across the width of the page.

## LEKTION 3A:

**NUTZE DIE MACHT DEINER GEDANKEN!****Das lernst Du in dieser Lektion:**

- Wovon Dein Denken gesteuert wird.
- Warum Deine Gedanken unendliche Macht haben und wie Du diese Macht für Dich nutzt.
- Wovon Du Dich beeinflussen lässt und wovon nicht.

**« Du hast die Macht über Dein Leben,  
wenn Du die Macht über Deine Gedanken hast! »**

Aber was sind Gedanken überhaupt? Was ist Denken?

Denken entsteht über unsere fünf Sinne: Hören, Fühlen, Sehen, Schmecken, Riechen. Diese fünf Sinne beeinflussen tagein und tagaus unser Denken. Zwei von ihnen tun das besonders stark: unser Seh- und unser Hörsinn. Von allem, was wir den ganzen Tag sehen und hören, wird unser Denken automatisch gesteuert.

Wenn Du Dich also den ganzen Tag per Fernseher, Computer oder Smartphone mit Krieg, Hass, Wut und all den tragischen und negativen Ereignissen auf dieser Welt beschäftigst, ist klar, was Dein Denken dominiert: Negativität und Angst.

Willst Du das? Willst Du wirklich einer dieser Menschen sein, der sich durch seine Angst zu einer steuerbaren Marionette machen lässt?

In dieser Lektion geht es für Dich darum, bewusst zu trainieren, Dich nicht mehr auf Deine Angst einzulassen, sondern Dich immer wieder mit einem klaren Mindset zu fragen: Was lasse ich in meinen Kopf? Worauf richte ich meine Gedanken?

Bedenke in Deinem von Medienkonsum geprägten Alltag, dass Medien immer nur eine bestimmte Massenmeinung vermitteln, um in Menschen ein bestimmtes Massendenken zu verankern. Und dieses Massendenken ist nur selten gut für Dich!

Aber weil viele Menschen glauben, was die Medien berichten oder andere Personen in sozialen Netzwerken posten, ohne Dinge zu hinterfragen oder selbst fundiert über sie nachzudenken, machen sie sich, gerade in Zusammenhang mit Angst, wahnsinnig steuerbar.

Wenn Du mit diesem Wissen nun neue Verantwortung für Deine Augen und Ohren übernimmst, eröffnen sich Dir völlig neue Wege!

Stelle Dir bitte die drei folgenden, elementaren Fragen:

**1. Wovon lasse ich mich beeinflussen und wovon nicht?**

Ein Beispiel: Bringen Dich die Botschaften und Inhalte der Menschen, denen Du in Social Media folgst, persönlich wirklich weiter? Das heisst, kannst Du etwas von ihnen lernen, was Dir in Deinem Leben weiterhilft? Nein? Dann folge ihnen nicht mehr! Wähle weise, wovon Du Dich beeinflussen lässt! Dies gilt für alle Bereiche, 24 Stunden, jeden Tag, immer, wenn Du wach bist!

**2. Was kann ich beeinflussen und was nicht?**

Investiere keine signifikante mentale Energie in all die Dinge, an denen Du nichts ändern und die Du nicht beeinflussen kannst! Wie mir schon vor vielen Jahren ein Mentor als weisen Rat mit auf den Weg gab:

«Die Welt ist zu komplex.  
Du kannst sie nicht verstehen!  
Versuche es erst gar nicht, sonst denkst Du Dich kaputt!  
Geniesse lieber Dein Leben!»

**3. Was ist hilfreich für mich und was nicht?**

Es ist zum Beispiel nicht hilfreich, permanent über Fragen nachzudenken, auf die es keine finalen Antworten gibt (Ausnahme: Es gehört zu Deinem Beruf, Dir solche Fragen zu stellen).

«Warum gibt es so viel Ungerechtigkeit auf der Welt?»  
«Warum existiert so viel Ungleichheit?»  
«Warum nehmen so viele Menschen ihr Leben nicht selbst in die Hand?»



## HIER IST DIE ÜBUNG ZU LEKTION 3A:

---

### Beantworte Dir folgende Fragen:

- Was lasse ich in meinen Kopf? Was lasse ich nicht mehr in meinen Kopf?
- Wovon lasse ich mich beeinflussen, wovon nicht?
- Was kann ich beeinflussen, was nicht?
- Was ist hilfreich für mich, was nicht?

Reflektiere diese Fragen schriftlich in Deinem Journal! Mache eine Woche Medien-Diät, das bedeutet: Verzichte auf alles, was Dir all die Medien, die Du täglich nutzt, an Unterhaltung und Information bieten.

Natürlich sollst Du bitte trotzdem Deine Gedanken und Erfahrungen zu dieser Lektion und dieser Übung unter diesem Video teilen oder mit den Menschen in Deinem Umfeld in Kontakt bleiben! Es geht vor allem darum, all das wegzulassen, was nur dem Unterhaltungs- oder Informationszweck dient.

Beobachte, was in Deinem Geist passiert und lasse mich und die ganze Gruppe an Deinen Erfahrungen teilhaben!



# NOTIZEN:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a regular grid pattern across the page.

## LEKTION 3B:

# ACHTUNG VOR DEM MASSENBESWUSSTSEIN!

## Das lernst Du in dieser Lektion:

- Warum Massendenken oft nicht förderlich ist.
- Warum Älterwerden Dein grösster Vorteil ist.

Es gibt eine Menge Überzeugungen, Welt- und Lebensansichten, die der Grossteil der Bevölkerung vertritt. Und eine ganze Menge davon sind völlig falsch. Zum Beispiel die Annahme, dass Älterwerden etwas Schlechtes ist.

Mach Dir klar: Es ist genau diese Denkweise, die Dir die Zukunft verbaut, nicht etwa Dein Älterwerden! Der einzig richtige Gedanke in diesem Zusammenhang lautet: Alles bis heute war erst der Anfang! Je älter ich werde, desto besser werde ich!

Dein Alter ist kein Nachteil, sondern Dein grösster Vorteil! Dein wahres Alter wird nicht durch Deine Lebensjahre bestimmt, sondern durch Deine mentale Einstellung. Das heisst nicht, dass Dein Körper nicht altert, das tut er und das gehört zum Leben dazu. Trotzdem ist Dein Alter vor allem von einem abhängig: Deinem Denken.

Wenn Du aktuell zum Beispiel in der Lebensphase ab 40 Jahre aufwärts bist und Änderungen feststellst bezüglich der körperlichen Leistungen, die Du erbringen kannst, dann mach Dir klar: Dieser Wandel ist gut! Er ist nur ein Zeichen dafür, dass Du ab jetzt all die Dinge, die Du willst, aufgrund Deiner Weisheit viel effizienter umsetzen kannst als jemals zuvor.

**« Hohes Alter ist nicht der Abend des Lebens,  
sondern die Morgendämmerung der Weisheit! »**

Joseph Murphy

Charakter, Glaube und Überzeugungen altern nicht. Genauso wenig wie Dein Unterbewusstsein. Für sie gibt es weder Geburt noch Tod.

**« Wir sind so stark und wertvoll, wie wir selbst glauben! »**

Wenn Du mental niemals in Rente gehst und Deinen tatsächlichen Rentenbeginn, wann auch immer er ansteht, als Tor zum nächsten grossen Abenteuer siehst, können Deine mentalen Fähigkeiten immer schärfer und besser werden! Deine körperliche Stärke nimmt ab, aber Deine innerliche, mentale Stärke nimmt zu!

Älter werden ist kein tragisches Ereignis, sondern ein wunderbarer Wandel!

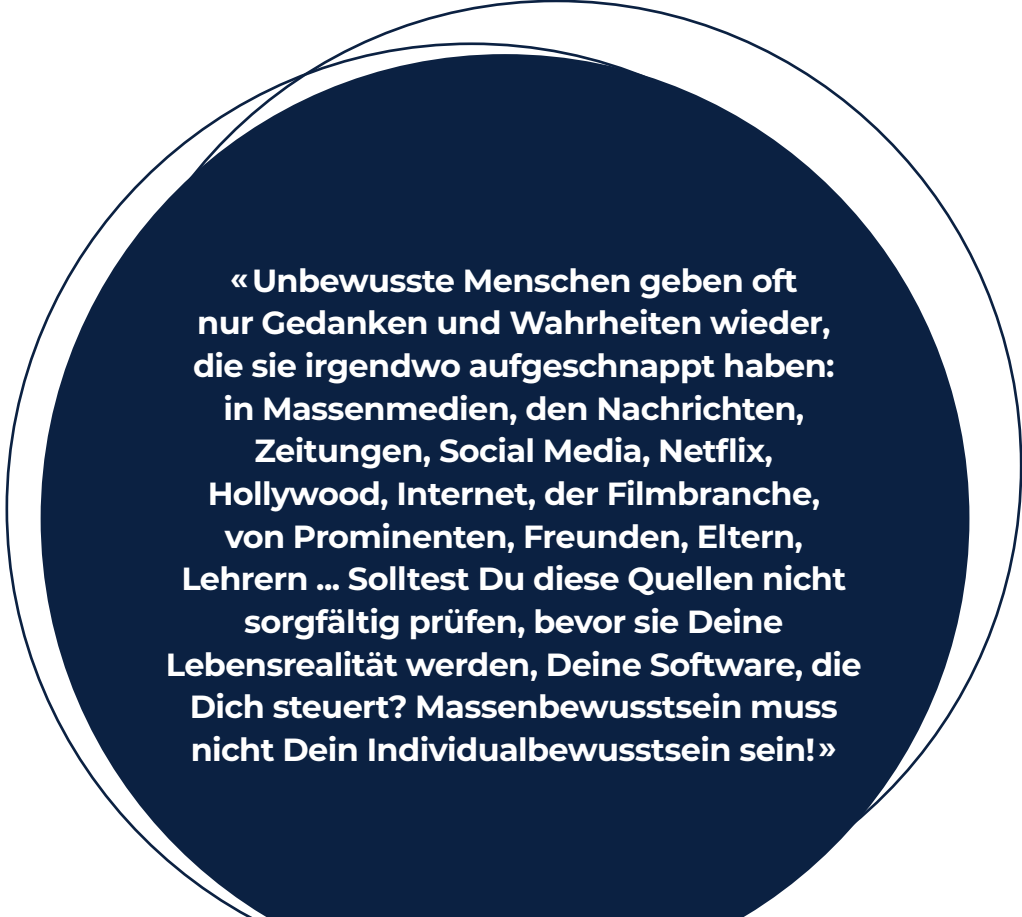
## HIER IST DIE ÜBUNG ZU LEKTION 3B:

---

Frage Dich: Wo hängst Du in einem ähnlichen Massendenken wie «Älterwerden ist schlecht!» fest? Glaubst Du zum Beispiel: «Das Leben ist gefährlich», «Der Staat sorgt für mich» oder «Man muss halt arbeiten, um Geld zu verdienen»?

Erkenne und ändere diese Gedanken und komm raus aus Deinem Massendenken!

Halte Deine Arbeit zu dieser Übung schriftlich in Deinem Journal fest. Lasst uns gemeinsam als Community gegenseitig helfen: Teilt eure Gedanken in den Kommentaren.



**«Unbewusste Menschen geben oft nur Gedanken und Wahrheiten wieder, die sie irgendwo aufgeschnappt haben: in Massenmedien, den Nachrichten, Zeitungen, Social Media, Netflix, Hollywood, Internet, der Filmbranche, von Prominenten, Freunden, Eltern, Lehrern ... Solltest Du diese Quellen nicht sorgfältig prüfen, bevor sie Deine Lebensrealität werden, Deine Software, die Dich steuert? Massenbewusstsein muss nicht Dein Individualbewusstsein sein!»**

# NOTIZEN:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a regular grid pattern across the page.

## LEKTION 4:

**HALTUNG BEEINFLUSST HALTUNG!****Das lernst Du in dieser Lektion:**

- Welchen Einfluss Deine innere und Deine äussere Haltung auf Dein Leben hat.
- Wie Deine Gedanken Deinen Körper verändern und Dein Körper Deine Gedanken verändert.

Deine positiven Gedanken sind die wichtigste Grundlage für Dein glückliches Leben! Deshalb ist es wichtig, zu erkennen, wovon Deine Gedanken beeinflusst werden.

Welch grossen Einfluss Deine fünf Sinne, vor allem Dein Seh- und Hörsinn haben, haben wir bereits in einer der letzten Lektionen zusammen erarbeitet. In dieser Lektion möchte ich Dich auf eine zweite Sache aufmerksam machen, die entscheidend für die Qualität Deiner Gedanken, also für Deine innere, mentale Haltung ist: Deine äusserliche, also Deine körperliche Haltung.

Es gilt die Regel: Haltung beeinflusst Haltung. Deine innere Haltung wirkt sich auf Deine körperliche Haltung aus und umgekehrt.

Wenn Du bisher Dein Leben lang ein griesgrämiger, missmutiger, trauriger Mensch warst, wird sich das nicht nur in Deinen Gedanken, sondern auch in Deiner körperlichen Haltung widerspiegeln: Du gehst vermutlich nicht in einem aufrechten, offenen Gang und mit einem freundlichen Gesicht durch die Welt, sondern eher mit gekrümmtem Rücken, hängenden Mundwinkeln und Sorgenfalten im Gesicht.

Oder hast Du schon einmal einen innerlich glücklichen und positiven Menschen gesehen, der mit hängenden Schultern durch die Gegend läuft? Vermutlich nicht!

**« Deine dominanten Gedanken fräsen sich in Deine Mimik und Deine Haltung ein! »**

Deine innere, mentale Haltung so zu verändern und anzupassen, dass sie Deine äussere Haltung positiv beeinflusst, dauert einige Zeit. Wenn Du aber erst Deine körperliche Haltung anpasst, kannst Du damit innerhalb von kurzer Zeit auch Dein Inneres verändern.

**« Dein Körper ist ein Werkzeug, das Du dafür nutzen kannst, Deine eigene, innere, mentale Haltung positiv zu beeinflussen! »**

Lass uns gemeinsam etwas ausprobieren:

Wir wollen herausfinden, was in unserem Kopf passiert, wenn wir eine bestimmte, körperliche Haltung einnehmen und sie mit bestimmten Worten verbinden.

## TEIL 1

### Position 1

- Stell Dich mit gebeugter Körperhaltung hin.
- Lass Deine Schultern hängen und richte Deinen Blick zum Boden (negative Körperhaltung).
- Sage laut zu Dir: «Ich bin glücklich».
- Fühle in Dich hinein: Bist Du wirklich glücklich?

Bemerkst Du, dass Du in keinem guten, energetischen Zustand bist, obwohl Du zu Dir selbst laut sagst: «Ich bin glücklich»? Warum? Weil Deine Körperhaltung inkongruent (schlecht) zu Deinen Worten ist.

### Position 2

- Stell Dich nun ganz aufrecht hin, verteile Dein Gewicht auf beiden Füßen, mach Deine Wirbelsäule und Deinen Kopf gerade, ziehe Deine Schultern hoch, lasse Sie wieder nach hinten und unten sinken und lass Deine Nasenspitze ein kleines Stück Richtung Decke zeigen (positive Körperhaltung).
- Schliesse Deine Augen und sage laut zu Dir selbst «Ich bin glücklich».
- Wie fühlt sich das an?

Bemerkst Du den veränderten energetischen Zustand?

Wiederhole diese zwei Schritte wie oben beschrieben und nimm bewusst den Unterschied in Dir wahr, der zwischen dem «Ich bin glücklich» in Position 1 und dem «Ich bin glücklich» in Position 2 entsteht!

## TEIL 2

### Position 1

- Bleibe in der aufrechten, positiven Körperhaltung von Position 2.
- Sag auf drei «Ich bin ein Versager».
- Haben diese Worte einen starken negativen Effekt auf Dein inneres Wohlbefinden?

### Position 2

- Gehe wie oben beschrieben in die negative Körperhaltung.
- Sage laut zu Dir selbst «Ich bin ein Versager».
- Kannst Du jetzt wahrnehmen, wie schnell Deine Energie in die Negativität und Schwäche fällt, wenn Worte UND Körperhaltung «negativ» sind?

### Position 3

- Gehe wieder in Deine aufrechte, positive Körperhaltung, packe ein Lächeln auf Deine Lippen und blicke zur Decke (das heisst, hebe Deine Nasenspitze leicht an).
- Sage laut zu Dir selbst «Ich bin ein Versager».
- Diese Worte haben keinen (kaum einen) Effekt auf Deine innere Haltung. Oder?
- Du gibst Deinen negativen Worten mit Deiner äusseren Haltung so stark kontra, dass sie praktisch ausradiert werden!

## TEIL 3

### Position 1

- Geh wieder in Deine negative Körperhaltung.
- Sag auf drei «Ich bin ein Gewinner» / «Ich bin eine Gewinnerin».
- Fühl in Dich hinein: Wie stark ist die Wirkung dieses Satzes, während Du gleichzeitig in einer «Verlierer-Körperhaltung» stehst?

### Position 2

- Gehe wieder in Deine aufrechte, positive Körperhaltung, packe ein Lächeln auf Deine Lippen und blicke zur Decke.
- Sag auf drei «Ich bin ein Gewinner» / «Ich bin eine Gewinnerin».
- Fühl in Dich hinein: Wie stark fühlst Du Dich jetzt innerlich? Nimm die Energie und die Kraft, die sich in Dir ausbreiten, bewusst wahr!

Folgendes können wir nach diesem Experiment festhalten:

**Deine Gedanken verändern Deinen Körper!**

**Dein Körper verändert Deine Gedanken!**

Deine äussere Körperhaltung kann Deine innere Haltung und damit Dein Leben signifikant verbessern!

Nutze diese Erkenntnis für Dich!

Nutze Sie für Deinen Alltag, aber vor allem auch für alle stressigen Situationen, in denen Du nervös bist und/oder einen guten Eindruck machen willst, zum Beispiel vor einem Vorstellungsgespräch!

Geh vor so einem Termin an einen Ort, an dem Du Deine Ruhe hast und begib Dich für ein paar Minuten in die so genannte Gewinnerpose, die ich Dir jetzt erklären werde:

- Stell Dich aufrecht hin, also gehe wieder in Deine positive Körperhaltung.
- Deine Hände liegen an Deinen Hüften.
- Führe nun Deine ausgestreckten Arme über die Seite bis ganz nach oben.
- Strecke Deine Arme ganz nach oben aus, Deine Handinnenflächen und Deine Nasenspitze zeigen Richtung Decke.
- Lächle!
- **Das ist die Gewinnerpose!**
- Halte diese Position und schliesse Deine Augen.
- Nimm wahr, was in Deinem Körper passiert!
- Spüre, wie Kraft, Energie und Power durch Deinen Körper fliessen.
- Verbinde Dich mit einem Deiner grössten Ziele.
- Sag auf drei «Ich bin ein Gewinner» / «Ich bin eine Gewinnerin».
- Halte diese Position und schliesse Deine Augen.

Nichts kann Dein mentales Mindset schneller beeinflussen als Deine äussere Haltung! Haltung beeinflusst Haltung! Du gehst ab heute mit der richtigen Haltung durch Dein Leben! Lege Deine Aufmerksamkeit auf Deine Körperhaltung und Du bist ab jetzt ein Gewinner/eine Gewinnerin!

## HIER IST DIE ÜBUNG ZU LEKTION 4:

---

Stelle Dich jeden Morgen nach dem Aufstehen eine Minute in die Gewinnerpose und sage zu Dir selbst: «Ich bin ein Gewinner!» / «Ich bin eine Gewinnerin!»

Lasst uns gemeinsam als Community gegenseitig helfen: Teile Deine Erfahrungen in den Kommentaren.





# NOTIZEN:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, filling the majority of the page below the yellow line.

## LEKTION 5:

# DEINE AUFMERKSAMKEIT STEUERT DEIN LEBEN!

**Das lernst Du in dieser Lektion:**

- Wie Du Deine Aufmerksamkeit bewusst steuerst.
- Wie Du Deine Aufmerksamkeit bewusst und langfristig auf etwas gerichtet hältst.
- Wie Du dadurch Dein Leben veränderst.

**« Für manche Menschen ist das Leben ein Spiel, für andere ein Kampf!  
Zu welchen Menschen gehörst Du? »**

Wir sind uns einig: Wohin Du Deine Aufmerksamkeit immer wieder lenkst, dorthin fließt Deine gedankliche Energie und damit die Kraft, die Dich ins Handeln bringt. Deine Schöpferkraft!

Wer seine Aufmerksamkeit permanent auf Fehler und Probleme lenkt, lebt irgendwann in einer Welt voller Fehler und Probleme.

Einer der zentralsten Faktoren für die Bestimmung Deiner Lebensqualität ist deshalb die Steuerung Deiner Aufmerksamkeit! Dahinter steckt das Gesetz der Anziehung: Du verwirklichst langfristig all das, worauf Du immer wieder Deine Aufmerksamkeit richtest! Du ziehst es mit Deinen Gedanken an!

Das bewusste Ausrichten Deiner bewussten Aufmerksamkeit ist deshalb der Schlüssel zur Bildung Deiner Realität und zur Bestimmung Deiner Lebenserfahrung.

Wenn Dein Leben noch nicht so ist, wie Du es Dir vorstellst, dann richte Deine Aufmerksamkeit auf das Leben aus, das Du willst! Nicht nur einen Tag, sondern langfristig!

**« Where focus goes,  
energy flows! »**

Tony Robbins

Darin besteht die entscheidende Kunst: Deine Aufmerksamkeit langfristig auf dieses Leben oder Deine ideale Zukunft in einem bestimmten Lebensbereich gerichtet zu halten! Und zwar auch dann, wenn Du in diesem Bereich bisher nur negative Referenzwerte hast.

Das heisst: Fokussiere Dich auf alles, was in Deinem Leben schön ist, ohne dabei aufzuhören, von noch Schönerem zu träumen. Die Regel lautet: Sei zufrieden, aber gib Dich nicht zufrieden!

Konzentriere Dich auf Deine Erfolge, Deine Chancen, Deine Möglichkeiten, sieh jede Niederlage als Lernaufgabe und denke daran, dass Fehler Dir dabei helfen, Dich weiterzuentwickeln! Negative Erfahrungen sind, was sie sind und werden, was Du daraus machst. Rückschläge gehören dazu! Auf diese Weise kommuniziert das Leben mit Dir! Lass Dich davon bitte nicht entmutigen!

Vertraue darauf: Wenn Du Deine Aufmerksamkeit wieder und wieder auf das Schöne, auf Chancen, auf Lösungen, auf Freude und auf jedes positive Ereignis ausrichtest, das Du erlebst bzw. erlebt hast und Deine Aufmerksamkeit auch dort hältst, wird Dein Leben viel leichter und viel schöner!

Geht nicht? Geht wohl! Es ist nur eine Sache der Übung, etwas, was der untrainierte Geist lernen darf!

### **Lass uns gemeinsam üben:**

- Nimm Dir bitte Papier und Stift zur Hand.
- Ich stelle Dir nacheinander fünf Aufgaben.
- Du hast für jede Aufgabe zwei Minuten Zeit.
- Beachte bitte, dass sich die Dinge, die Du aufschreibst, NICHT wiederholen dürfen!

### **Los geht's!**

- Schreibe 10 Dinge auf, die gut in Deinem Leben laufen.
- Schreibe 10 Dinge auf, mit denen Du zufrieden bist.
- Schreibe 10 Dinge auf, für die Du dankbar bist.
- Schreibe 10 Erfolge auf, die Du bereits erreicht hast.
- Schreibe 10 Dinge auf, die in Deinem Leben noch kommen dürfen.

Auch wenn Du nicht zu jeder Aufgabe 10 Antworten gefunden hast, weisst Du nun, was mit dem richtigen Ausrichten Deiner Aufmerksamkeit konkret gemeint ist!

Übe es! Es lohnt sich! Darin liegt ein Schlüssel zur Erschaffung der Realität Deiner Träume! Die gezielte Ausrichtung Deiner Aufmerksamkeit ist eines der zentralen Werkzeuge für die Gestaltung Deiner idealen Zukunft!

## HIER IST DIE ÜBUNG ZU LEKTION 5:

---

Definiere für Dich drei Dinge, auf die Du Deine Aufmerksamkeit richtest und auf die Du vor allem Deine Aufmerksamkeit den Rest dieser Woche gerichtet hältst! Das kann ebenso ein Ziel wie ein Zustand (der Dankbarkeit, der Liebe etc.) sein. Wähle drei Dinge aus, teile sie mit der Gruppe und schaue, was passiert!



# NOTIZEN:



A series of horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.

**« In Deinem Leben  
wird das real, worauf du  
Deine Aufmerksamkeit  
richtest und kontinuierlich  
gerichtet hältst – wähle weise,  
wohin Deine Aufmerksamkeit  
wandert! »**



## LEKTION 6:

**DER BEWUSSTE UMGANG MIT  
NEGATIVEN GEDANKEN****Das lernst Du in dieser Lektion:**

- Wie Deine negativen Gedanken Dich weiterbringen können, statt zu belasten.
- Wie Du aus negativen Gedanken Positive machst.
- Wie Du die innere Stimme in Deinem Kopf zu Deinem Verbündeten machst.

Auch wenn wir es uns manchmal anders wünschen würden, Fakt ist: Negative Gedanken sind Teil unseres Lebens und werden niemals ganz verschwinden. Denn meistens stehen sie in Verbindung mit unserer Vergangenheit und sind tief in unserem Unterbewusstsein verwurzelt.

Weil das Leben polar ist, werden negative Gedanken genauso immer da sein wie positive Gedanken. Aber wenn Du wieder und wieder bewusst auf sie reagierst und mit ihnen umgehst, werden sie Dich in Deinem Leben weiterbringen statt belasten.

Sobald Du gedanklich in die Unbewusstheit fällst, wirst Du gedacht, dann übernehmen Deine Denkautomatismen die Kontrolle. Diese Automatismen nenne ich auch gerne den «Vollidioten» in Dir. Denn sie bzw. er tut nichts anderes als Dich «runterzudenken», also Dich mit seinen Gedanken runterzuziehen. Immer wieder. Dieser «Vollidiot» sitzt in jedem von uns.

Deshalb ist es eine Deiner Lebensaufgaben und ausserdem das Zentrum dieser Lektion, diesem Vollidioten in Dir wieder und wieder Kontra zu geben – und zwar durch die Veränderung Deiner Gedanken in den folgenden drei Schritten:

- Zähme und kontrolliere den Vollidioten in Dir.
- Hole Dich selbst immer wieder aus Deiner Unbewusstheit heraus.
- Verändere Deine negativen Gedanken aus Deinem Unterbewusstsein in positive Gedanken.

Konkret bedeutet das, dass Du Dir drei Fragen stellst:

- Was denke ich?
- Sind diese Gedanken hilfreich für mein Leben?
- Was will ich stattdessen denken? Mache aus negativen Gedanken positive Gedanken!

All Deine Gedanken sind lediglich Mieter in Deinem Kopf. Sie bezahlen ihre Miete in Form von Emotionen und Gefühlen. Dabei sind die sechs positivsten Gefühle Glück, Liebe, Freude, Dankbarkeit, Entspannung und Zufriedenheit, während sich die sechs negativsten Gefühle in Form von Angst, Wut, Traurigkeit, Schuld, Einsamkeit und Stress zeigen.

Negative in positive Gefühle zu verändern, heisst nicht etwa, dass Du negative Gefühle ignorieren sollst. Denn sie gehören zu Dir und Deinem Leben und es ist wichtig, sie anzunehmen. Trotzdem ist es unumgänglich, dass Du Verantwortung für Sie übernimmst und Du Dich immer wieder fragst: Rauben mir meine Gedanken Kraft oder schenken Sie mir Kraft? Was kostet mich mein Denken?

Wenn Du immer an das denkst, was Dir noch fehlt im Leben, befindest Du Dich im mangelorientierten Denken. Das Ziel ist es, aus diesem heraus und hinein in Dein Fülle-Denken zu kommen, also Deinen Geist auf die Fülle auszurichten. Das heisst, sobald Du erkennst, dass Du Dich im Mangeldenken befindest, weisst Du sofort: «Ich werde gedacht!» und fragst Dich ganz bewusst: «Sind diese Gedanken hilfreich für mein Leben und meinen Erfolg? Nein? Was möchte ich stattdessen denken?»

Werde der Chef über Deine Gedanken und suche Dir Deine Gedanken selbst aus! Überwinde Deine negativen Denkautomatismen immer wieder, indem Du Dir die oben genannten Fragen stellst, Deine Gedanken stoppst und in die positive Eigenkommunikation gehst.

### **« Mach Dein Gehirn zu Deinem Verbündeten! »**

Werde Dir klar darüber, welches die Lieblingssätze Deines Vollidioten sind, zum Beispiel «Ich schaffe das nicht» und «Das bringt doch nichts»... Erkenne, wann Dein Vollidiot Deinen Denkapparat an sich reisst und übernehme dann Eigen-ver-antwort-ung, also entreisse ihm Dein Denken wieder und gebe Dir stattdessen eine eigene, gedankliche Antwort.

Mit dem Mindset «Ich habe mein Leben selbst in der Hand» kannst Du Deinem Vollidioten jederzeit Kontra geben!



## HIER IST DIE ÜBUNG ZU LEKTION 6:

---

### **Frage Dich:**

- Was denke ich?
- Sind diese Gedanken hilfreich für mein Leben?
- Was will ich stattdessen denken?

Gehe anhand dieser drei Fragen in den Bewusstmachungsprozess und in die Reflektion.

### **Gehe sehr bewusst durch jeden Tag dieser Woche und frage Dich:**

- Was denke ich im Alltag?
- Was denke ich, wenn ich negative Gefühle fühle?
- Was denke ich, wenn ich gestresst bin?
- Was denke ich an guten bzw. an schlechten Tagen und was läuft an diesen Tagen anders als an anderen Tagen?

Reflektiere Deine Erfahrungen schriftlich in Deinem Journal, teile gerne alles, was Du erlebst, unter diesem Video und lerne so von und gemeinsam mit Deiner Gruppe!

# NOTIZEN:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spaced evenly down the page.

## LEKTION 7: DANKBARKEIT

### Das lernst Du in dieser Lektion:

- Wie unendlich gross die Kraft der Dankbarkeit ist.
- Wie Du wirklich und wahrhaftig Dankbarkeit in Dir spürst und dadurch in ein völlig neues Lebensgefühl findest.

Auf die Woche, die vor uns liegt, freue ich mich ganz besonders: Denn wir stellen sie unter ein ganz besonderes Motto. Es lautet: Dankbarkeit. Um Dich darauf einzustimmen, möchte ich Dir erst einmal ein paar Worte zum Thema Dankbarkeit mit auf den Weg geben.

Dankbarkeit ist ein Gefühl, das die unglaubliche Kraft hat, Dein Leben völlig zum Positiven zu verändern. Ein Gefühl, das Dir jedes Mal, wenn Du es fühlst, tiefe Freude und grosses Glück schenkt. Das Wunder bewirkt, Negativität beseitigt und Dir Reichtum in allem schenkt. Ein Gefühl, das sämtliche Kräfte im Universum aktiviert und alle Hebel in Bewegung setzt, wenn Du es ehrlich fühlst und ehrlich meinst.

**« Nur ein Wort, nur ein Gefühl, steht zwischen Dir,  
Deinem Glück und dem Leben Deiner Träume:  
Dieses Wort heisst Danke. Dieses Gefühl heisst Dankbarkeit! »**

Wenn Du Deine Dankbarkeit nutzt, um innerlich energetisch umzuschalten, kannst Du in Deinem Leben sozusagen über Nacht grösste Veränderungen erreichen. Wenn Du Deine ganze Energie auf Deine tiefe Dankbarkeit richtest, wirst Du in Deinem Leben Wunder erleben. **« Dankbarkeit ist Magie: Sie heilt und stärkt Dich körperlich, emotional und mental. »**

Entscheidend ist, dass Du Deine Dankbarkeit täglich fühlst, indem Du Deine Aufmerksamkeit, wie wir hatten in einer der letzten Lektionen schon darüber gesprochen, auf das lenkst, wofür Du im Leben dankbar bist.

Ich gebe Dir ein Beispiel: Ich bin zutiefst dankbar dafür, dass Du mir Dein Vertrauen schenkst und ich mit Dir gemeinsam diesen Weg gehen, Dich durch diese Ausbildung begleiten darf. Darauf lenke ich meine Aufmerksamkeit.

Wenn Du Dankbarkeit wirklich spürst, führt Dich das automatisch aus Deinem Mangel- in Dein Fülle-Bewusstsein. Denn Du nimmst all die wunderschönen Dinge in Deinem Leben auf einmal viel bewusster wahr. Und von dem, was Du bewusster wahrnimmst und wofür Du ehrlich dankbar bist, bekommst Du tendenziell immer mehr im Leben.

Wichtig ist, dass zwischen Deinen Gedanken und Deinen Gefühlen auf der einen Seite und Deinem emotionalen Zustand auf der anderen Seite Kongruenz herrscht. Daran scheitern die meisten Menschen. Das heisst, wenn Du zwar positive, dankbare Gedanken hast oder versuchst, sie zu haben, Du Dich aber zeitgleich zum Beispiel in einem emotionalen Zustand der Angst befindest, dann können diese Gedanken keine Wirkung zeigen. Deine gedanklichen Affirmationen bleiben dann gewissermassen wirkungslos.

Diese Woche wollen wir gemeinsam üben, dankbar zu sein. Wir üben, Dankbarkeit wirklich zu fühlen und in ihr zu sein. Nutze Deine Dankbarkeit dafür, Dich innerlich energetisch von Negativität auf Positivität umzupolen. Wenn Du es schaffst, dankbar durch diese Woche und am besten durch jeden zukünftigen Tag Deines Lebens zu gehen, kann Dir diese Umpolung innerhalb kürzester Zeit gelingen. Vielleicht sogar diese Woche! Lass Dich darauf ein!

Wenn Du willst, kannst Du Deine tägliche Dankbarkeit auch als eine Art Gebet sehen! Wenn Du aktuell in einer Lebensphase bist, in der Dir nichts einfällt, wofür Du aus tiefstem Herzen dankbar bist, dann beginne mit der Dankbarkeit für Dein Leben!

Los gehts! Wir starten mit unserer Woche unter dem Motto «Ich sage jeden Tag danke!»





### Deine Dankbarkeits-Challenge

- Schreibe zwei Dankesbriefe an Menschen, denen Du sehr dankbar bist.
- Diese Briefe sollen maximal eine Seite umfassen.
- Schicke sie ab oder übergebe sie den Empfängern persönlich.
- Schreibe einen dritten Brief an Dich selbst.
- Auch dieser Brief soll maximal eine Seite lang sein.
- Lege diesen Brief auf Deinen Nachttisch.
- Lies ihn die nächsten sieben Tage jeden Abend vor dem Einschlafen und jeden Morgen nach dem Aufwachen einmal bewusst durch.
- Beobachte, was diese Briefe in den nächsten sieben Tagen für emotionale und mentale Auswirkungen haben.

Lasst uns gemeinsam als Community gegenseitig helfen: Teile gerne all Deine Erfahrungen unter dem Video! Ich wünsche Dir viel Erfolg mit dieser Challenge!

**« Joy is the simplest form of gratitude. »**

Karl Barth in Joy by Beverly Elaine Eanes

**« Mit Dankbarkeit ziehst Du so viel mehr in Dein Leben, als Du bereits hast. Dankbarkeit ist der ultimative Weg ins Glück. Weil Du Deinem Gehirn bewusst machst, dass Dein Leben so viel besser als Deine Erwartungen ist. »**

# NOTIZEN:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spaced evenly down the page.

LEKTION 8A UND 8B:

# VERÄNDERE DEINEN BLICKWINKEL UND ENTWICKLE DEIN CHANCENBEWUSSTSEIN

## Das lernst Du in dieser Lektion:

- Wie Du die Chancen, die Dir Dein Leben täglich bietet, erkennst.
- Wie Du aus Mangel- in Fülle-Bewusstsein kommst.
- Wie Du auch Deine schlimmsten Rück- und Schicksalsschläge als Sprungbretter nutzen kannst.

Wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf die Chancen richtest, die Dir das Leben täglich bietet, eröffnen sich Dir in Deinem Leben plötzlich Wege und Möglichkeiten, mit denen Du nicht gerechnet hättest! Deshalb widmen wir diese Lektion diesem elementaren Thema: Deinem Chancenbewusstsein.

Es geht um Deine mentale Fähigkeit, die gleiche Situation aus einem anderen Winkel zu betrachten, dadurch negative Gedanken und Gefühle in Dir verschwinden zu lassen und stattdessen solche Gedanken und Gefühle in Dir zu erzeugen, die positiv und hilfreich sind und Dich im Leben nach vorne bringen.

Diese Fähigkeit ist Voraussetzung für ein glückliches und erfülltes Leben!

**« Bleibe nicht im Mangel hängen,  
sondern betrachte Dein ganzes Leben und alles,  
was Dir passiert, als Chance.  
Erkennst Du sie? Was machst Du daraus? »**

Wir wissen bereits: Das Leben ist polar, wo Gutes ist, ist Schlechtes. Es geht nicht darum, das Schlechte und Negative zu leugnen und zu ignorieren, sondern es anzunehmen und zu akzeptieren. Es ist, was es ist und es wird, was Du daraus machst. Gib Dir selbst die Möglichkeit, in allem eine Chance zu sehen und gehe aus Deinem Fülle-Bewusstsein noch einen Schritt weiter in Dein Chancenbewusstsein.

Das ist die Mindset-Entwicklung, die wir uns in dieser Lektion zusammen erarbeiten wollen: Aus dem Mangel- in das Fülle- in das Chancenbewusstsein! Gehst Du diese Schritte, öffnet Dir das Leben bisher verborgene Türen!



Ich habe ein wichtiges Mantra für Dich, das die Grundlage dieser Lektion bildet:

**ALLES, WAS MIR IM LEBEN PASSIERT, IST EINE CHANCE.  
ALLES, WAS DAS LEBEN MACHT, IST EINE CHANCE.  
JEDER MENSCH, DER MIR BEGEGNET, IST EINE CHANCE.  
ALLES BRINGT MICH WEITER, WENN ICH RICHTIG DAMIT  
UMGEHE. IN ALLEM STECKT EINE CHANCE!**

Verinnerliche dieses Mantra und mache Dir klar, dass jede Situation in Deinem Leben Dein Coach ist.

Ich gebe Dir dazu jetzt ein Beispiel bzw. stelle Dir eine Aufgabe: Du bist im Supermarkt einkaufen und hast es ziemlich eilig. Du kommst an die Kasse und siehst vor Dir eine riesige Schlange. Wie reagierst Du?

Kannst Du die Zeit in der Warteschlange zum Beispiel nutzen, um zu meditieren? Um Deine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und in die Ruhe zu kommen, Dein parasympathisches Nervensystem zu beruhigen? Kannst Du eine Minute in die tiefe Dankbarkeit gehen? Überlege Dir zehn Chancen und Möglichkeiten, die Dir diese Warteschlange jetzt bietet, anstatt Dich über sie zu ärgern.

Ein Mensch mit dem richtigem Mindset findet in den meisten Situationen einen Blickwinkel, der ihm Kraft gibt. Es gibt fast nichts in Deinem Leben, aus dem Du nicht etwas Gutes ziehen kannst. Wenn Du bisher nichts findest, dann suche noch weiter! Denke immer daran, dass es keinen Sturm gibt, der nicht vorüber geht. Statt Dich in schlimmen Situationen in Deinem Leben hängen zu lassen, Dich und Dein Leben aufzugeben, kannst Du Dich dafür entscheiden, eine andere, positivere Perspektive zu wählen! Wenn Dir das in Deinem Leben jederzeit gelingt, meisterst Du alle gesellschaftlichen und persönlichen Krisen und gehst als Gewinner/-in durch Dein Leben.

Selbst aus den schlimmsten Schicksalsschlägen kann man irgendwann Kraft gewinnen! Die alles entscheidende Frage, die Du Dir in jeder Situation stellen solltest, die Dich schmerzt, die Dir wehtut und Dich im Leben beinahe verzweifeln lässt, lautet: Was ist das Gute, das Wertvolle, das Hilfreiche an dieser Situation?

Wenn Du auf diese Frage in nahezu jeder Situation Deines Lebens eine Antwort findest, legst Du jedes Mal einen weiteren Grundstein für Dein Lebensglück. Der Blickwinkel, den Du bereit bist, einzunehmen, ist entscheidend für Dein Glück, Deine positive, mentale und emotionale Grundhaltung, Deine Gelassenheit und Deine Zufriedenheit. Du entscheidest darüber! Denke dabei auch an Folgendes: Kollektivschicksal ist kein Individualschicksal. Das heißt, auch wenn auf der Welt schlimme Dinge passieren und es gesellschaftliche Krisen gibt, kannst Du als einzelner Mensch frei wählen, wie Du mit ihnen umgehen willst. Erkennst Du Deine Chance in der Krise?

## HIER IST DIE ÜBUNG 1 ZU LEKTION 8A:

---

- Verinnerliche das oben genannte Mantra, so tief Du nur kannst.
- Schreibe es von Hand auf, speichere es ab, hänge es Dir an die Wand, ...
- Dein Chancenbewusstsein wird sich durch dieses Mantra automatisch entwickeln.
- Rufe Dir ein Ereignis ins Gedächtnis, dem Du bis jetzt keine kraftgebende Bedeutung geben konntest.
- Frage Dich: Was ist das Gute an diesem Ereignis? Wo liegt meine Chance?

Teile Deine Gedanken dazu sehr gerne unter diesem Video. Wenn Du ein ungelöstes Ereignis hast, in dem Du keine Chance für Dich finden kannst, bitte teile es mit uns und lass uns gemeinsam eine Lösung finden!

Verinnerliche in einem weiteren Schritt folgendes Mindset in Dir:

**« Nichts hat eine Bedeutung, ausser die Bedeutung, die ich ihm gebe! »**

Für gewöhnlich verleiht man etwas in fünf Schritten Bedeutung:

- Ein Ereignis passiert.
- Du richtest bewusst oder unbewusst Deine Aufmerksamkeit auf dieses Ereignis. Über die Aufmerksamkeit gibst Du dem Ereignis eine bewusste oder unbewusste Bedeutung.
- Diese Bedeutung erzeugt die entsprechenden Gefühle in Dir.
- Die Gefühle bestimmen Deine Reaktion, Dein Verhalten, Dein Tun.

## HIER IST DIE ÜBUNG 2 ZU LEKTION 8:

---

- Frage Dich: Wo in Deinem Alltag erschaffst Du durch einen falsch gelenkten Fokus und Deine suboptimal ausgerichtete Aufmerksamkeit bei bestimmten Ereignissen aus Gewohnheit immer noch negative Gefühle in Dir? Was sind immer wiederkehrende Ereignisse, die Dich in einen negativen Gefühlszustand versetzen?
- Mache Dir bewusst: Nichts hat eine Bedeutung, ausser die Bedeutung, die Du etwas gibst!
- Frage Dich: Welche neue Bedeutung kannst Du diesem Ereignis geben, sodass am Ende kraftvolle Gefühle herauskommen?

Bitte teile Deine Erkenntnisse mit allen unter dem Video! Wenn Du ein Ereignis hast, mit dem Du nicht weiterkommst, sei mutig und offen und teile es mit der Community! Wir helfen Dir alle zusammen, wir helfen uns gegenseitig!

**« Eine Änderung des Blickwinkels ist oft entscheidend, um die Chance, die Möglichkeit und das Gute zu finden. »**

# NOTIZEN:



A series of 20 horizontal dotted lines, evenly spaced, providing a template for handwritten notes.

## LEKTION 9:

# DER RICHTIGE UMGANG MIT PROBLEMEN

## Das lernst Du in dieser Lektion:

- Warum Deine Probleme wertvolle Geschenke Deines Lebens sind.
- Was die wahre Ursache Deiner Probleme ist.
- Wie die zehnstufige Problemtreppe aus Dir einen Meister des Lebens macht.

Wenn Du in Deinem Leben in irgendetwas richtig gut werden willst, brauchst Du zwei Dinge: Kompetenz und Motivation. Beides ist zwingend Teil der vier Phasen, die Du auf Deinem Weg zum nachhaltigen Erfolg durchläufst. Was all das mit dem Umgang mit Problemen zu tun hat, um den es in dieser Lektion geht, verrate ich Dir jetzt am Beispiel Beziehung.

**Phase 1:** Ein Mann lernt seine Traumfrau kennen. Weil er sie unbedingt für sich gewinnen will, tut er alles für sie, umgarnt sie, lädt sie ein, geht mit ihr shoppen usw. ... Denke dazu gerne an alles, was Du in Deinem Leben in einer **Verliebtheitsphase, also der 1. Phase einer Beziehung**, schon erlebt oder getan hast.

*Kompetenz: gering / Motivation: riesig*

**Phase 2:** Ihr seid mittlerweile schon länger ein Paar, lebt und wohnt zusammen. Es kommt der Tag, an dem der Mann zum Beispiel am Essenstisch rülpst, richtig? Du hast es sicher auch schon erlebt oder getan. Das ist die **2. Phase der Beziehung, die Alltagsphase**.

*Kompetenz: höher / Motivation: geringer*

**Phase 3:** Jetzt geht es ans Eingemachte, denn ihr befindet euch nun in der **Rückschlag-, Frustrations- oder auch Problemphase**. Ihr streitet euch oft über alles Mögliche, jeder stößt beim anderen ständig auf Widerstand und ihr habt viele Probleme miteinander.

*Kompetenz: noch höher / Motivation: fast verschwunden*

**Phase 4:** Wenn ihr es geschafft habt, über Phase 3 hinauszukommen, seid ihr jetzt an einem grossartigen Punkt: Ihr habt die **nachhaltige Erfolgsphase** erreicht. Dadurch, dass ihr euch durch Phase 3 durchgekämpft habt, kann in eurer Beziehung nun Wachstum entstehen. Ihr erkennt euren Wert, ihr bringt euch Wertschätzung entgegen und hebt eure Beziehung auf das nächste Level.

*Kompetenz: hoch / Motivation: hoch*

Diese vier Phasen, während der die Kompetenz ständig zu- und die Motivation abnimmt, gelten für alle Lebensbereiche. Entscheidend ist also immer eine Frage: Wie gehst Du mit der Problemphase um, damit Du irgendwann in die nachhaltige Erfolgsphase abbiegen, darin wachsen und Dich entwickeln kannst?

Ich gebe Dir dazu einen Lösungsvorschlag: Indem Du Probleme als Geschenke betrachtest. Denn nichts anderes sind sie. Deine Aufgabe ist es, diese Geschenke, die das Leben Dir bringt, anzunehmen, statt sie zu ignorieren, zu verneinen oder einen Schuldigen für Sie zu suchen.

Nach der Annahme dieser Geschenke definierst Du in einem zweiten Schritt ihre Ursache. Das klingt vielleicht schwerer als es ist, denn den meisten Problemen liegt eine der folgenden, vier Ursachen zugrunde:

- Angst vor ...
- Wut über ...
- Widerstand gegen ...
- Wunsch nach ...

Kannst Du erkennen, welche davon zu Deinem Problem führt?

Finde nun in einem dritten Schritt Deinen Weg in Deine Lösungsspirale und treibe Dein eigenes Wachstum voran!

Mit Lösungsspirale meine ich Folgendes: Das Leben schickt Dir ein Geschenk (=Problem), Du nimmst es an, packst es aus, gehst damit um und schon bald wirst Du vom Leben das nächste Geschenk erhalten – und zwar ein noch viel Grösseres als zuvor. Du nimmst es an, packst es aus, gehst damit um ... und so weiter! Erkennst Du die Spirale?

Wenn Du Dich in dieser Spirale bewegst, wirst Du eines feststellen: Die Qualität Deiner Probleme nimmt ständig zu.

Ich gebe Dir ein Beispiel:

Am Ende des Monats hast Du kein Geld mehr übrig. Das ist Dein erstes Geschenk. Du steigst in die Lösungsspirale ein, packst Dein Geschenk aus, gehst damit um usw. ... Das wiederholst Du so lange, bis Du Dich irgendwann Folgendes fragen wirst: Wie kann ich so viel Geld verdienen, dass ich mit 45 Jahren in Rente gehen kann? Die Qualität Deines Geld-Problems hat deutlich zugenommen, oder?

Nur durch den Umgang mit Deinen bisherigen Problemen bist Du an diesen Punkt gekommen. Du bist an ihnen gewachsen, hast Dich entwickelt und Dein Leben weiter nach vorne gebracht.

Also wünsche Dir nicht, im Leben keine Probleme mehr zu haben, sondern definiere die Qualität Deiner Probleme.

**« Erfolgreiche Menschen beherrschen ihre Probleme.  
Erfolglose Menschen werden von Problemen beherrscht! »**

Du kannst es Dir vorstellen wie eine zehnstufige Problemtreppe. Wenn Du Stufe zehn erreicht hast, kannst Du fast alle Probleme in Deinem Leben lösen, auf Stufe eins stehst Du noch ganz am Anfang. Ob Du ein Problem als klein oder gross betrachtest, ist davon abhängig, auf welcher Stufe Du Dich befindest.

Ein Beispiel: Wie soll ich bloss meine Miete bezahlen?

Auf Stufe eins, direkt nach dem Studium, erscheint Dir dieses Problem vielleicht riesig. Später, auf Stufe sieben, nachdem Du die Lösungsspirale bereits viele Male durchlaufen hast, stellt diese Frage kein Problem mehr für Dich dar, sondern lediglich eine kleinere, lösbare Aufgabe.

Die äusseren Probleme, die Dir das Leben liefert, sind lediglich ein Spiegel Deiner inneren Grösse. Wenn Du das Gefühl hast, mit einem Problem überfordert zu sein, mach Dir klar, dass es nur dazu da ist, um Dich innerlich auf die nächste Stufe zu heben. Mit jeder Stufe kommst Du auf das nächste Level Deines Lebens.

**« Stell Dir vor, wie genial Dein Leben wäre, wenn Du in jedem Lebensbereich ganz oben auf der « Problemtreppe » stehen würdest! »**

Jede Stufe ist eine Herausforderung! Nimmst Du sie an? Frage Dich: Welche Stärke und Kompetenz brauche ich, um die nächste Herausforderung, die nächste Stufe zu schaffen?

Wenn Du verstehst, welche positive Macht Probleme in Deinem Leben haben und dass Dir Dein Leben durch die Probleme, die es Dir schenkt, lediglich in Deine Kraft helfen will, kannst Du mit viel mehr Gelassenheit und vor allem mehr Kraft durch Dein Leben gehen.

Ich vergleiche es gerne mit Pfeil und Bogen: Du ziehst den Pfeil nach hinten, indem Du mit Kraftanstrengung den Bogen spannst (Problem und seine Lösungsfindung) – und dann fliegt der Pfeil (Du/Dein Leben) mit viel Zugkraft nach vorne (auf die nächste Stufe).

In Deinem Leben gibt es nahezu kein Problem, das so unüberwindbar ist, dass Du es nicht lösen könntest, indem Du Dein Mindset, Deine Überzeugungen oder Dein Selbstbild änderst! Sei Du selbst der Bogen, der Dich wieder und wieder auf die nächste Stufe katapultiert!

Wenn Du ein Meister im Umgang mit Problemen, Rückschlägen und Misserfolgen wirst, wer oder was kann Dich dann noch von Deinem Erfolg, Deinem Glück und Deiner Erfüllung abhalten?

Die Antwort lautet: Nichts und niemand. Dann bist Du unaufhaltbar!

Also: Auf welcher Problemstufe möchtest Du stehen? Stufe 1 oder doch lieber Stufe 10? Lass die Magie der Probleme Dein Leben verändern!

## HIER IST DIE ÜBUNG ZU LEKTION 9:

---

- Denke an drei Deiner grössten Herausforderungen bzw. Aufgaben (Probleme):  
Bist Du unglücklich mit Deinem Beruf?
- Hast Du Herausforderungen in Deiner Beziehung?
- Ist Deine finanzielle Lage angespannt?
- Definiere anhand der folgenden Haupt-Ursachen für Probleme, was die wahre Ursache dieser Herausforderungen ist: Angst vor, Wut über, Widerstand gegen, Wunsch nach?

Hast Du eine Herausforderung in Deinem Leben, die für Dich nicht lösbar ist? Teile sie in den Kommentaren und lasst uns gemeinsam als Community gegenseitig helfen. Teilt eure Lösungsvorschläge in den Kommentaren.

# NOTIZEN:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a regular grid pattern across the page.



# MODUL 2



## ANGST IN SELBSTVERTRAUEN WANDELN



MODUL 2:

# ANGST IN SELBSTVERTRAUEN WANDELN

---

Zentrum dieses Moduls ist die «Angstüberwindungs-Challenge», die Dich während des gesamten Monats begleiten wird. Diese Challenge hat ein Ziel: Deine Ängste in Selbstvertrauen zu wandeln. Denn wahrscheinlich geht es Dir wie vielen anderen: Du scheiterst im Leben nicht an Deinen grossen Zielen oder Herausforderungen, sondern vor allem an Deinen persönlichen Ängsten.

Dieses Modul kann in Verbindung mit der Challenge ein wahrer Game-Changer für Dich werden. Wichtig ist, dass Du Dich täglich einer neuen Aufgabe der Challenge stellst.

Mach jeden Tag Deine Challenge!

Keine Ausreden!

Keine Ablenkungen!

Zieh durch, was Du Dir vorgenommen hast.

Nur so kommst Du im Leben voran.

Unterstützend zu unserer «Angstüberwindungs-Challenge» lernst Du die zehn Gebote für den Umgang mit Angst kennen, bekommst jeden Morgen ein Angst-Kurzvideo, das Dir neue Impulse gibt und Dich motiviert, Chef/in Deiner Ängste zu werden.

## MODUL 2:

# DEINE ÄNGSTE ÜBERWINDEN – VON DER ANGST INS SELBSTVERTRAUEN

---

### Du lernst in diesem Modul:

- Die zehn Gebote für den Umgang mit Angst.
- Wie Du Deinen Gewohnheiten-Bereich stetig erweiterst.
- Warum Du oft in kleinen Schritten am weitesten vorankommst.

Mittelpunkt dieses sehr spannenden Moduls ist unsere spektakuläre Angst-Überwindungs-Challenge! Bevor wir mit dieser loslegen, will ich Dir aber erst einmal die zehn Gebote für den Umgang mit Angst erklären, die ich von meinem Freund und Mentor Jens Corssen gelernt und die wir gemeinsam entwickelt haben.

In diesem Zuge möchte ich Dir unbedingt ans Herz legen, das Hörbuch «Der Selbstentwickler» von Jens Corssen zu hören. Ich empfehle ausdrücklich das Hörbuch! Es ist die Bibel der Persönlichkeitsentwicklung vom Grandseigneur der Persönlichkeitsentwicklung.

Zurück zu den zehn Geboten: Unser Ziel ist es, unsere Angst in Selbstvertrauen zu verwandeln, immer selbstbewusster zu werden und unseren Gewohnheiten-Bereich stetig zu erweitern. Dabei werden Dir diese Gebote helfen.

## ZEHN GEBOTE FÜR DEN UMGANG MIT ANGST

### 1. Meine Haltung hält mich, auch in der Angst!

Es gibt zwei Arten von Haltung: die innere und die äussere Haltung. Die innere Haltung ist es, die Dich in der Angst hält. Entscheidend ist deshalb, mit welcher inneren, mentalen Einstellung Du der Angst begegnest. Wichtig ist, dass Du die Angst als Teil Deines Lebens akzeptierst und annimmst. Bitte falle nicht auf Vollidioten-Niveau, das Dir sagt: «Ich will nie wieder Angst spüren in meinem Leben»

Das ist unrealistisch, weil Angst zum Leben dazugehört. Mit der richtigen, mentalen Haltung sagst Du Dir stattdessen: «Ich nehme an, was ist und stelle mich meinen Ängsten.» Nur mit dieser Einstellung gelingt Dir das auch tatsächlich, nur damit schaffst Du es, nicht weiter vor Deinen Ängsten zu flüchten und immer weiter Ausreden zu finden.

**« Nimm an, was ist. Sage «Ja» zur Angst, denn Du sagst auch «Ja» zum Leben. Und wer «Ja» zum Leben sagt, sagt automatisch «Ja» zur Angst. »**

## 2. Ich bin nicht der Angsthase. Mein Gehirn erzeugt die Angst.

Nicht Du hast die Angst, sondern Deine Gedanken über eine Situation erzeugen Deine Angst. Deshalb ist es unser Ziel, Deinem Vollidioten (also unserem Gehirn) die Angst abzugewöhnen. Denn die meisten Ängste sind nichts weiter als ein völlig unrealistischer Beitrag Deines Gehirns!

## 3. Ich ersetze das Wort Angst durch ein positiv besetztes Lieblingswort.

Nenne Deine Angst nicht Angst, sondern gib ihr einen anderen Namen. Ich zum Beispiel nenne sie Basketball. Du kannst sie aber auch in Deine Lieblingsblume umbenennen oder Deinen Lieblingsort. Und wenn sie dann wiederkommt, rufst Du laut: Du kannst mich nicht stoppen, Lilie (Meer, Basketball ...) Dieses neue Wort für Deine Angst ist dein Counter Conditioner, mit dem Du sozusagen gegenkonditionierst. Denn Begriffe, die Du verwendest, erzeugen Deine Realität und manifestieren sich in Deinem Unterbewusstsein. Schreibe Deinen neuen Namen für die Angst unter das Video und teile ihn mit der Community.

## 4. Jede Angstsituation ist mein Training zu wachsen!

In Angst steckt so viel Wachstum. Deshalb ist folgendes Mindset sehr wichtig: «Ich entscheide mich für Wachstum und Fortschritt.» Du erreichst es, indem Du immer wieder so lange durch Deine Ängste gehst, bis sie verschwinden. Sei kein Opfer Deiner Angst, sondern sieh jeden Tag Deines Lebens als Angsttrainingslager. Du, Gewinner, gehst aktiv mit dem Leben und deshalb auch aktiv mit Deiner Angst um.

## 5. Ich gehe sofort den Weg der kleinen Schritte!

Wenn Angst in Dir aufkommt, gilt: Du bist kein Opfer, sondern Mein/e Macher/in. Eines der besten Mittel gegen Angst ist es, sie in kleine tägliche Konfrontationen einzuteilen, kategorisiert in leicht, mittel und schwer. Mit jedem Schritt, den Du durch diese Konfrontationen gehst, wird Dein Selbstvertrauen grösser und Deine Angst schwächer.

## 6. Ich erlebe regelmässig Neues! Ich stelle mich Neuem!

Entwickle in Deinem Leben ein Gegengewicht zu Deiner Angst: Erlebe regelmässig Neues! Dann erhält Dein Gehirn das Signal: Du nimmst aktiv am Leben teil. Das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Dein Gehirn Dich weiter unterstützt. Zwing dich deshalb regelmässig dazu, Neues zu tun und zu erleben, verändere Deine Morgenroutine, probiere ein neues Restaurant aus, wähle eine andere Spaziergangsrouten etc. ...

## 7. Ich stelle andere in den Mittelpunkt!

«Menschen, die viel Angst haben, reden oft nur über sich selbst, denken permanent über sich selbst nach. Ihr ganzes Leben besteht nur aus «Ich». Sie hängen regelrecht in «Ich ..., Mein Leben ..., Meine Probleme ...»-Gedankenschleifen fest.

Sie haben die «Ich-Krankheit» und sehen andere nicht mehr. Hör mit dem Ich-Egoismus auf und lenke Deine Aufmerksamkeit «vom Ich zum Du», «vom Ich zum Wir».

Frage Dich: Wo und wie kann ich mich um andere kümmern? Ihnen helfen?

Mich für die Gemeinschaft einsetzen und für andere nützlich und dienlich machen?

## 8. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge meines Lebens!

Lenke Deine Aufmerksamkeit bewusst: Schau keine Tagesschau oder sonstige Nachrichten, lies keine Zeitung etc. Denn dort begegnet Dir nur Negativität. Fokussiere Dich stattdessen auf alles Schöne in Deinem Leben, auf das, was gut klappt und Dich glücklich macht. Denke daran: Bilder färben Deine Seele, also trage Sorge dafür, dass Deine Seele nicht die Farbe von Angst und Schrecken erhält und führe am besten ein tägliches Dankbarkeitstagebuch!

## 9. Diffuse Ängste zeigen mir meist, dass ich grundlegend etwas in meinem Leben verändern darf!

Eine diffuse Angst ist eine situationsunabhängige, andauernde, manchmal krankhafte Angststörung, die das allgemeine Wohlbefinden von Betroffenen psychisch und körperlich erheblich beeinträchtigt. Oft ist eine solche Angststörung die Folge negativer Lebensumstände, zum Beispiel der jahrelangen Ausübung eines unglücklich machenden Berufs, eine jahrelange unglückliche Partnerschaft etc. ...

Wenn Du also eine diffuse Angst verspürst, gilt Folgendes: Überprüfe alle Deine Lebensbereiche und frage Dich: Welchen Bereich darfst Du anpassen? Komm von der Fremd- in die Selbstbestimmung und verstehe Deine diffuse Angst als liebevolles Signal, das Dir sagt: « Da stimmt etwas nicht! »

## 10. Aggression hemmt Angst!

Aggression hemmt Angst! Deshalb gilt: Wenn Du Angst hast, werde laut (und/oder aggressiv!) Schrei Deine Angst aus Deinem Körper heraus! Entdeckst Du zuhause zum Beispiel eine Spinne, vor der Du Dich fürchtest, dann laufe ihr brüllend hinterher. Dadurch gehst Du in Deine Energie und in Deine Haltung! Auch hier bekommt das Gehirn wieder das entsprechende Du-bist-aktiv-Signal. Bedenke aber, wenn es um andere Menschen geht oder welche in der Nähe sind: Schreien reduziert zwar Deine eigene Angst, ruft aber Angst in anderen hervor.

Wenn Fussballfans im Stadion in der Gemeinschaft laut singen und schreien, ihr Team anfeuern, dann haben sie in dieser Gemeinschaft keine Angst. Ihre nach aussen gelenkte Aggression reduziert die Angst in ihnen.

Diese zehn Gebote werden wir Tag für Tag in unserer Angst-Überwindungs-Challenge üben! Rufe Dir bitte immer wieder ins Gedächtnis: Der effektivste Weg zu vollem Selbstvertrauen ist die Überwindung Deiner Ängste! Ich bin gespannt, was Du durch die Challenge in Deinem Leben bewegst und auslöst!

## Wachse über Dich hinaus – Du bist ein Gewinner!

## LOS GEHTS MIT UNSERER ANGST-ÜBERWINDUNGS-CHALLENGE!

---

Jetzt wird es richtig spannend: Wir legen los mit unserer Angst-Überwindungs-Challenge! In den nächsten 28 Tagen erhältst Du von mir jeden Morgen ein Video mit einem Kurzimpuls zum Thema: Wie kann ich meine Ängste überwinden und mein Selbstvertrauen aufbauen?

Ich gebe Dir darin jeden Tag einen neuen Grund bzw. einen neuen Blickwinkel an die Hand, der Dir zeigt, warum Du Dein Gehirn (Du erinnerst Dich? Deine automatischen Denkmechanismen!) immer wieder neu davon überzeugen solltest, dass Angst nichts Schlimmes ist und Dir nicht im Weg stehen muss.

Mach Dir bitte klar, dass diese Challenge Hoch- und Tiefpunkte mit sich bringen wird. Es ist normal und völlig ok, dass Du nicht jeden Tag die gleiche Motivation spüren und insgesamt mal mehr, mal weniger Energie haben wirst. Deshalb ist es umso wichtiger, dass wir als ganze Community füreinander da sind! Lass uns gegenseitig immer wieder neue Energie und Selbstvertrauen geben, damit jeder von uns am nächsten Tag wieder motiviert in seine nächste Challenge gehen kann!

Bitte schau Dir meine Kurzvideos am besten immer gleich am Morgen an, weil sie dann das Erste sind, was an diesem Tag in Dein Unterbewusstsein eindringt und das Unterbewusstsein früh am Tag am aufnahmefähigsten ist.

Stelle Dich Deiner Challenge am besten so früh wie möglich am Tag und schiebe sie zum Beispiel nicht auf den (späten) Abend, das gilt vor allem, wenn Deine Angst gross ist. Denke daran: Je früher Du Dich Deinen Ängsten und Deiner Challenge stellst, desto schneller hast Du sie hinter Dir! Dann hast Du wieder ein Stück mehr Selbstvertrauen gewonnen und einen tollen Tag vor Dir!

Bitte berichte der Community unter dem täglichen Impulsvideo, ob Du Deine Challenge des Tages geschafft hast oder nicht und teile Deine Erfahrungen! Lass uns diese besondere Challenge dafür nutzen, als Community noch näher zusammenzuwachsen, uns gegenseitig zu inspirieren und uns Mut, Energie und Selbstvertrauen zu geben.

**Los gehts! Gehe hinein in Deine Angst, überwinde Sie und fühle Dein neues Selbstvertrauen!**

## HIER BEKOMMST DU EINE ÜBERSICHT ÜBER DIE THEMEN DEINER TÄGLICHEN KURZIMPULSE:

- 
- Video 1:** Fang an! – Selbstvertrauen vs. Angst
  - Video 2:** Fear eats brain / Angst frisst Hirn
  - Video 3:** Mutig sein verdrängt die Angst
  - Video 4:** Schnelligkeit bringt Sicherheit
  - Video 5:** Raus aus dem Kopf, rein in den Körper
  - Video 6:** Erweitere Deinen Gewohnheiten-Bereich
  - Video 7:** Wie Angst Dich erfolgreich macht
  - Video 8:** Wenn die Angst den Raum verlässt, betritt das Selbstvertrauen Deinen Körper
  - Video 9:** Evolution statt Revolution
  - Video 10:** Angst holt das Beste aus Dir heraus
  - Video 11:** Je mehr Du auf die Angst hörst, umso mehr Lebensbereiche wird sie besetzen
  - Video 12:** Was Angst wirklich ist
  - Video 13:** Das Beste im Leben ist ein Leben ohne Angst
  - Video 14:** Der einzige Weg in ein angstfreies Leben
  - Video 15:** Deine grössten Ängste zeigen Dir Dein grösstes Entwicklungspotenzial
  - Video 16:** Angst überwindest Du langfristig nur über die Konfrontation in kleinen Schritten
  - Video 17:** Wie Du am schnellsten voran kommst im Leben
  - Video 18:** Die 5 Phasen der Veränderung
  - Video 19:** Mut bedeutet nicht, keine Angst mehr zu haben
  - Video 20:** Die Macht der Gruppe
  - Video 21:** Der Weg in die Freiheit geht immer dort entlang, wo die Angst Dich warnt
  - Video 22:** Wenn Du die Gewohnheit wählst, verstärkst Du oft auch eine Angst
  - Video 23:** Entweder dominierst Du Deine Angst oder die Angst dominiert Dich
  - Video 24:** Du hast meist nur Angst VOR etwas und nur selten, wenn Du IN etwas drin bist
  - Video 25:** Angst zeigt Dir das Tor zum Mehr
  - Video 26:** Ein Gegengewicht zur Angst ist Struktur und Disziplin
  - Video 27:** Angst in Neugier wandeln.
  - Video 28:** Habe keine Angst vor Schlaflosigkeit

# MODUL 3



# ÜBERZEUGUNGEN & GLAUBENSsätze





## MODUL 3:

# ÜBERZEUGUNGEN & GLAUBENSSÄTZE

---

Dieses Modul behandelt das zentrale Mindset-Thema Glaubenssätze. Wenn Du Dich mit Mindset beschäftigst, landest Du meist automatisch immer wieder bei Deinen persönlichen Überzeugungen und Glaubenssätzen. Wovon Du tief im Inneren überzeugt bist, woran Du glaubst, verwirklichst Du in Deinem Leben. Damit erschaffst Du Deine Realität. Jeder Mensch ist realisierter Glaube.

In diesem Modul wirst Du unter anderem Deine negativen Glaubenssätze erkennen, sie ablegen und stattdessen in jedem Lebensbereich bestärkende Glaubenssätze entwickeln, die Dir erlauben, in Deinem Leben Dein volles Potenzial zu entfalten.

Dazu gehört auch, Dein bestmögliches Selbstbild aufzubauen und in den inneren Frieden mit Dir, Deinen Mitmenschen, Deiner Vergangenheit und Deinen Geschichten zu kommen. Du kannst in diesem Modul Deinem inneren Kind wieder näherkommen, es vielleicht sogar heilen und lernen, zu verstehen, dass alles, was Du täglich erlebst, lediglich ein permanentes Spiegelbild Deiner eigenen Projektionen ist, also Deines Glaubenssystems und Deiner Überzeugungen.

## LEKTION 1:

# ÜBERZEUGUNGEN ERZEUGEN REALITÄT

### Das lernst Du in dieser Lektion:

- Was Überzeugungen und Glaubenssätze tatsächlich sind und woher sie kommen.
- Warum Glaubenssätze Dein Leben bestimmen.
- Wie viele verschiedene Facetten Glaubenssätze haben.

Herzlich willkommen in Modul 3, dem Herz dieser Ausbildung! In diesem Modul geht es um unsere Überzeugungen und unsere Glaubenssätze, also um den zentralsten Punkt unseres Mindsets. Letztlich läuft alles, was mit Mindset zu tun hat, immer wieder auf unsere Überzeugungen und Glaubenssätze hinaus, denn diese lenken und steuern uns ein Leben lang.

Was aber definiert eine Überzeugung/einen Glaubenssatz? Es sind Gedanken, die Du in Deinem Leben, bewusst oder unbewusst, schon so unendlich oft über ein Ereignis gedacht hast, dass Du Dir absolut sicher bist, was dieses Ereignis bedeutet bzw. Du diese Bedeutung nie mehr anzweifeln würdest.

Die entscheidendste Ursache für Dein Leben, Deine Lebensergebnisse, sind Deine Überzeugungen und Deine Glaubenssätze. Das heisst, Dein heutiges Leben spiegelt Dir Deine bisherigen Glaubenssätze. Deshalb ist es wichtig, dass Du sie immer wieder genau in Augenschein nimmst. Denn oft ist es nur ein falscher Glaubenssatz, der Dich davon abhält, auf Deiner Problemtreppe bzw. Erfolgstreppe (Du erinnerst Dich an diese Inhalte aus Modul 1?) die nächste Stufe zu erklimmen! Dann gilt es, diesen aufzulösen und durch einen neuen Glaubenssatz zu ersetzen. «Ein neuer Glaubenssatz pro neue Stufe!»

Wenn Du herausfinden willst, wo Du Dich in Deinem Leben noch von falschen Glaubensätzen leiten lässt, schaue einfach auf die Lebensbereiche, in denen Du nicht zufrieden bist und frage Dich: «Was musste ich bis heute glauben, um an diesen Punkt in meinem Leben zu kommen?»

«Mach Dir immer wieder klar: Weil Deine Glaubenssätze Dein Leben und Deine Zukunft erschaffen, kannst Du über die bewusste Wahl Deiner Glaubenssätze selbst über Dein Leben und Deine Zukunft bestimmen.»

Achte dabei darauf, dass Du Deine Worte und Deine Gefühle in Einklang bringst und dass Deine Glaubenssätze im Einklang mit Deinen Zielen stehen. Nur dann kannst Du Deine Ziele auch verwirklichen!

Das heisst konkret: Wenn es Dein Ziel ist, Millionär/in zu werden, doch Du glaubst «Geld verdirbt den Charakter», dann wird es ganz schwer werden, dieses Ziel zu erreichen, denn Dein Unterbewusstsein möchte verhindern, dass Dein Charakter verdorben wird.

Deshalb ist es die zentrale Mindset-Aufgabe dieser Ausbildung, Dir Deine Glaubenssätze in allen Lebensbereichen immer wieder bewusst zu machen und sie an das, was Du im Leben willst, anzupassen und immer weiter zu optimieren!

Dabei hilft es Dir, sich darüber bewusst zu werden, aus welchen Lebensbereichen die meisten Glaubenssätze kommen:

1. Familie und Erziehung
2. Positive wie negative Erfahrungen aus Deiner Vergangenheit
3. Gesellschaftliche Normen und Erwartungen
4. Menschen, die emotionalen Einfluss auf Dich haben
5. Medien und ihre Berichterstattung
6. Einschneidende Erlebnisse Deines Lebens mit intensiver Emotionalität
7. Dein Umfeld, das heisst vor allem Menschen, mit denen Du signifikant viel Zeit verbringst (Partner, enge Freunde, Arbeitskollegen etc.)

Jetzt weisst Du, in welchen Bereichen Deines Lebens Deine Glaubenssätze entstanden sind und hast dabei sicher einmal mehr festgestellt, wie unglaublich facettenreich dieses Thema ist. Deshalb teilen wir es in diesem Modul in sieben Unterthemen ein:

1. Wie man Negatives in Positives wandelt
2. Heilung Deines inneren Kindes
3. Die Geschichte über Dich und Deine Vergangenheit
4. Die Fragen, die Du Dir selbst stellst
5. Dein Selbstbild, Dein «Ich bin»
6. Deine Projektionen auf andere Menschen und auf die Welt
7. Dein Glaube an Dich selbst

## HIER IST DIE ÜBUNG ZU LEKTION 1:

---

Dein heutiges Leben spiegelt Dir die Glaubenssätze, die Du bisher gehabt hast. Mach Dir Folgendes bewusst: Welche Glaubenssätze hast Du in Bezug auf Dich, Dein Leben, Deinen Beruf, Deine Partnerschaft, Deine Finanzen, Gesundheit, Freunde, Familie usw.?

- Betrachte dazu Dein Leben und frage Dich: Was musste ich bis heute über mich, mein Leben, andere Menschen etc. glauben, um genau an den Punkt in meinem Leben zu kommen, an dem ich heute stehe?

Bedenke: Nur da, wo Bewusstheit eintritt, kannst Du verändern, was für Dich nicht mehr stimmig ist.

Teile die Glaubenssätze, die Du für Dich erkennst, unter diesem Video und lass uns so viel wie möglich austauschen und uns gegenseitig besser machen!

**Du bist unaufhaltbar!**

# NOTIZEN:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spaced evenly down the page.

## LEKTION 2:

**ÄNDERE DEINE GESCHICHTE****Das lernst Du in dieser Lektion:**

- Wie Deine eigene Geschichte in Dir entstanden ist.
- Warum Deine Geschichte Dein Selbstbild und Deinen Selbstwert bestimmt.
- Wie Du negativ schwächende Geschichten in positiv stärkende Geschichten umwandelst.

Ich behaupte: Alles, was Du Dir über Dich und Dein Leben erzählst, ist nur eine Geschichte. Warum das so ist, erkläre ich Dir in dieser Lektion.

Im Mittelpunkt steht die Geschichte, die Du Dir über Dich und Dein Leben erzählst – aber wovon reden wir hier überhaupt? Woraus soll diese Geschichte bestehen?

Wir definieren sie in dieser Lektion wie folgt: Deine Geschichte besteht aus den Aspekten Deiner Vergangenheit, die Deiner Meinung nach entscheidenden Einfluss auf Dein heutiges Leben und Deine heutige Persönlichkeit haben.

Im Grunde ist sie also nichts anderes als eine grosse Ansammlung Deiner Glaubenssätze und Überzeugungen.

Für Deine mentale und emotionale Freiheit ist es deshalb zwingend notwendig, Dir diese Geschichte genauer anzuschauen.

Wenn Du abends den vergangenen Tag Revue passieren lässt, denkst Du vermutlich vor allem an die Dinge, die an diesem Tag eine emotionale Bedeutung für Dich hatten, egal, ob positiv oder negativ.

Genauso ist es auch mit der Erinnerung an Dein bisheriges Leben. Alles, was Du davon im Kopf hast, sind ein paar wenige, emotionale Momente, positiv wie negativ, die sich zwischen dem Tag Deiner Geburt und dem heutigen Tag ereignet haben und die für Dich Deine Vergangenheit darstellen. Aus diesen Momenten setzt Du die Geschichte über Dein Leben zusammen!

Mach Dir dazu bitte klar: Das Gehirn reagiert evolutionär bedingt instinktiv viel intensiver auf negative als auf positive Ereignisse. Weil es nicht alles erfassen kann, was in Deinem Leben passiert, vereinfacht es die Dinge und wählt deshalb bestimmte negative Ereignisse (die vielleicht schon zu Deinen Glaubenssätzen geworden sind) aus und setzt diese zu Deiner Geschichte zusammen.

Denk kurz darüber nach! Vielleicht hast Du mit starken Selbstzweifeln zu kämpfen und weisst gar nicht konkret, woher sie eigentlich kommen? Es ist durchaus möglich, dass diese Selbstzweifel lediglich durch drei Momente in Deinem Leben hervorgerufen wurden, die Dich irgendwann einmal tief emotional, negativ getroffen haben und die Du zu Deiner Geschichte, Deiner scheinbaren Gesamt-Realität, gemacht hast.

**« Das Selbstbild und die Gesamtrealität vieler Menschen besteht oft aus nur wenigen, emotional-prägenden Momenten ihrer Vergangenheit. Diese Momente setzen sie zu einer Geschichte zusammen, die sie dann «Mein Leben» nennen. »**

Je öfter Du an diese Ereignisse, also Deine Geschichte denkst, desto intensiver wird sie und desto mehr erfindest Du in Deinem Kopf zu Deiner Geschichte dazu. Möglicherweise Dinge, die so gar nicht passiert sind. So bekommt Deine Geschichte immer mehr Macht über Dich!

Die Geschichten, die Du Dir selbst erzählst, sind meistens verzerrt, emotional eingefärbt und manchmal sogar komplett falsch. Deshalb ist es für Deine mentale und emotionale Freiheit unglaublich wichtig, dass Du einen genaueren und kritischen Blick auf sie wirfst.

Vielleicht spürst Du den Schmerz in Dir, der Dich im Leben sehr belastet, aufgrund einer Geschichte, die so gar nicht passiert ist? Die sich Dein Kopf zwar aus vereinzelt Momenten Deiner Vergangenheit zusammengeschnürt hat, die tatsächlich aber nicht wahr ist.

Bedenke: Alles, was Du als Kind oder Jugendlicher erlebt hast, hast Du aus Deiner damals unreflektierten, inkompetenten und begrenzten Sichtweise heraus wahrgenommen. Wie würde die Situation auf Dich wirken, wenn Du sie heute als Erwachsener noch einmal erleben würdest? Vielleicht würdest Du sie völlig anders empfinden?

Deine Geschichten können negativ schwächend oder positiv stärkend sein, sie können Dich blockieren, zurückhalten, in die Opferrolle ziehen oder Dir Selbstbewusstsein schenken und immer weiter nach vorne bringen.

Macht Dich die Geschichte, die Du Dir selbst über Deine Vergangenheit, Dein aktuelles Leben und den Ausblick in Deine Zukunft erzählst, schon zum Schöpfer Deines Lebens oder zum Opfer?

Letztendlich entscheidest Du selbst darüber, welche Art von Geschichten Dich und Dein Leben ausmachen!

Dass die Geschichten, die wir uns selbst erzählen, so unglaublich viel Macht über uns und unser Leben haben, liegt an folgenden drei Punkten: Sie sind zeitlos, unbegrenzt haltbar und werden in unseren Köpfen mit jedem Gedanken an sie mächtiger!

Das gilt so lange, bis wir uns die (vermeintlich) negativen Geschichten genau anschauen, unsere kindliche Sichtweise ablegen und sie aktiv in positive Geschichten verändern und umschreiben.

Gelingen kann Dir das zum Beispiel, indem Du Deine Eltern oder eben jene Person, die Teil dieser

Geschichte ist, befragst und Dir erzählen lässt, wie sie die damalige Situation erlebt haben.

Dabei kannst Du Dir zudem klar machen: Wenn Du zum Beispiel Deinen Eltern die Verantwortung für viel Negatives in Deinem Leben gibst, dann sehe bitte auch ihre Verantwortung für positive Dinge in Deinem Leben. Zähle Dir auf, welche Dinge das sind.

**« Betrachte die Medaille immer von beiden Seiten! »**

Negative Geschichten halten Dich wie in einem Gefängnis. Sie sorgen dafür, dass Du Dein gesamtes Leben und alles, was Dir passiert, durch den Filter Deiner negativen Geschichten betrachtest! Nimm diesen Filter, diese von Schlieren überzogene Brille ein für alle Mal ab! Du kannst unmöglich ein nachhaltig positives Leben führen, wenn Du immer wieder in die Kinderperspektive einer bestimmten Situation Deiner Vergangenheit zurückfällst.

Weil eine negative Geschichte meist damit verbunden ist, dass Du jemand anderem Vorwürfe machst, gibst Du dieser Person damit die Macht über Dein Leben, wirst sozusagen selbst zum Opfer Deiner eigenen Propaganda-Geschichte.

Willst Du die Macht über Dein Leben haben?

Dann hole sie Dir zurück und kehre Deine negativen Geschichten in positive um:

- Wenn Du Deinen Eltern zum Beispiel die Schuld gibst dafür, dass sie Dich zu selten gelobt haben, frage Dich: Wärest Du heute auch so ehrgeizig, wenn sie es öfter getan hätten?
- Sprich mit den Menschen, denen Du Vorwürfe machst und prüfe: Stimmt die Geschichte, die Du Dir erzählst?
- Wenn ein Gespräch nicht möglich ist, betrachte die Geschichte selbst aus einem anderen Blickwinkel.
- Verstehe aus Deiner heutigen Erwachsenen-Sichtweise heraus, warum die Person sich so verhalten hat, wie sie es tat.

Deine Geschichten bestimmen Dein Selbstbild und Deinen Selbstwert, weil sie bestimmen, wie Du Deine Vergangenheit betrachtest. Nutze das für Dich und ändere so viele negative Geschichten wie möglich in solche, die Dir Kraft geben und Dich und Dein Leben nach vorne bringen!

In dem Coaching-Mitschnitt aus einem meiner Seminare, den ich Dir dazu zur Verfügung stelle, siehst Du anhand von konkreten Beispielen, wie viel Macht die Geschichte, die Du Dir über Dich selbst erzählst, wirklich hat!



## HIER IST DIE ÜBUNG ZU LEKTION 2:

- Welche negativen Geschichten erzählst Du Dir noch aus Deiner Vergangenheit?
- Wähle eine negative Geschichte aus, z.B. aus Deiner Kindheit.
- Erstelle Dir auf einem Blatt Papier eine Lebenslinie.
  - Eine senkrechte Linie in der Mitte des Blattes.
  - Ganz unten ist der Tag Deiner Geburt. Der oberste Punkt ist entweder Dein 18. Geburtstag (wenn Du Deine Kindheit betrachtest) oder Dein heutiges Alter.
  - Links der Linie schreibst Du alle negativen Ereignisse auf (markiere Dein Alter und mache Stichpunkte). Rechts der Linie schreibe alle positive Erinnerungen an Deine Kindheit auf.
- Markiere zehn Dinge, die Du Deinen Eltern vorwirfst, auf der linken Seite Deiner Linie zum ungefähren Zeitpunkt dieses Ereignisses .
- Finde zu diesen Punkten ein Gegengewicht, also zu jedem negativen Punkt markierst Du auf der rechten Seite einen positiven Gegenpunkt/Gegenereignis (siehe oben wenig Lob <-> Ehrgeiz).
- Markiere auf beiden Seiten jeweils die fünf stärksten Punkte.
- Schreibe aus Deinen fünf positivsten Punkten eine neue, bestärkende Geschichte in Dein Journal.
- Lies Dir diese Geschichte mehrmals laut vor.
- Heirate diese Geschichte und beerdige Deine alten, negativen Geschichten.

**Bitte teile Deine Geschichte unter diesem Video und inspiriere alle anderen Teilnehmer damit! Lasst uns als Community gegenseitig unterstützen, wo wir nur können!**

« Du entscheidest, welche Geschichte Du Dir über Dein Leben und Deine Vergangenheit erzählst, indem Du bestimmst, worauf Du Deine Aufmerksamkeit lenkst. »

# NOTIZEN:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spaced evenly down the page.

## LEKTION 3:

**HEILE DEIN INNERES KIND****Das lernst Du in dieser Lektion:**

- Was Dein inneres Kind tatsächlich ist und was es für eine Bedeutung für Dein Leben hat.
- Wie Du aus Deinem Inneren-Kind-Ich in Dein Erwachsenen-Ich findest.
- Welche Wege es gibt, Dein inneres Kind zu heilen.

Wie wir die negativen Geschichten, die wir uns über unser Leben erzählen, in positive Geschichten umwandeln, haben wir in der letzten Lektion zusammen erarbeitet. In dieser Lektion rufen wir uns noch einmal ins Bewusstsein, dass diese negativen Geschichten oft aus unserer Kindheit stammen und einen prägenden Einfluss auf uns haben. Denn oft geht mit diesen Geschichten ein verletztes, inneres Kind einher.

Um zu verstehen, was das innere Kind überhaupt ist, machen wir uns klar, dass wir es hier mit einem Modell aus der Psychotherapie zu tun haben: Das innere Kind bezeichnet und symbolisiert die im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus Deiner Kindheit.

Dazu gehören alle Deine Emotionen wie Freude, Schmerz, Glück, Traurigkeit usw. und alle Empfindungen in den Bereichen Sein, Fühlen, Erleben, die Negativen ebenso wie die Positiven.

Verletzungen und Kränkungen, die unser inneres Kind erfahren hat, sind meistens auch heute noch Teil unserer Persönlichkeit und dürfen von uns als Erwachsenen geheilt werden.

Aber woher kommen diese Verletzungen überhaupt, warum sind sie da? Als Kind sind wir maximal abhängig von unseren Eltern. Wir sind mental und emotional völlig offen, auch unser Unterbewusstsein ist weit geöffnet. Das heißt, als Kind nehmen wir alles, was uns präsentiert wird (Handlungen Umgangsformen etc.) ungefiltert an. Hinter den emotionalen Verletzungen, die daraus entstehen, stecken meistens keine bösen Absichten. Dennoch führen sie oft zu negativen Glaubenssätzen, die uns viele Jahre begleiten.

Wenn wir nun mit unserem inneren Kind arbeiten und es heilen wollen, tun wir das nach dem Prinzip der beabsichtigten und bewussten Ich-Spaltung. Das heißt, wir spalten dabei unser neutrales, beobachtendes, reflektiertes Erwachsenen-Ich von unserem verletzten Inneren-Kind-Ich ab.

Als Beispiel für einen negativen Glaubenssatz, der aus einer Verletzung des inneren Kindes heraus entstanden ist, dient uns der Satz: «Ich bin nicht genug!», weil sich damit nahezu jeder identifizieren kann. Warum glaubst Du das?

**« Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben! »**

Entscheidend ist, aus Deinem kindlichen Verletzt-Sein heraus- und in Deine objektive Erwachsenen-sicht hineinzukommen. Und zwar gerade dann, wenn Du eine Geschichte Deines verletzten inneren Kindes erzählst. Denn wenn Du die gleiche Geschichte aus Erwachsenen-Sicht betrachtest, fällt Dir wahrscheinlich auf, dass Dir damals niemand etwas Böses wollte, das egal, welche Geschichte Dich verletzt hat, eigentlich kaum ein Mensch bewusst irgendetwas gegen Dich getan hat.

Unser Ziel in der Arbeit mit dem inneren Kind ist immer das Gleiche: Aus dem verletzten Kind-Modus in den objektiven Erwachsenen-Modus zu wechseln.

Wenn Du Deinen Eltern etwas vorwirfst, mach Dir klar: Vielleicht konnten sie es einfach nicht besser, haben es nicht besser gewusst. Spring für einen Moment in die Schuhe Deiner Eltern und verstehe empathisch, warum sie getan haben, was sie getan haben und reagiert haben, wie sie reagiert haben.

Verstehen heisst dabei nicht gutheissen, sondern es bedeutet, Dich empathisch in die (damalige) Situation Deines Gegenübers zu versetzen. Diese Empathie ist der erste Schritt zur Heilung. Wenn Du auch dann kein Verständnis für das Verhalten Deiner Eltern aufbringen kannst, werde Dir bitte bewusst, dass die Antwort auf die Frage «Warum habt ihr das getan?» manchmal auch einfach nur lautet: «Es war nicht mehr drin!»

Damit meine ich Folgendes: Stelle Dir jede Persönlichkeit wie einen Becher vor, ein Becher ist kleiner, weniger gefüllt, der andere grösser, gefüllter. Aus jedem Becher kann man nur so viel herausschöpfen, wie eben drin ist. Denn: Wie soll man aus etwas schöpfen, das eben nicht da ist?

Wenn Du nun davon ausgehst, dass sich Deine Eltern nicht mehr ändern werden – und das ist sehr wahrscheinlich – und das auch akzeptierst, bist Du vielleicht dazu in der Lage, alle Erwartungen an sie fallenzulassen. Erst dann kann in Dein inneres Kind Frieden einkehren!

Erst, wenn Du Dich bewusst für Frieden entscheidest, ihn bewusst wählst und auch wirklich willst, kann Frieden einkehren! Dazu braucht es nicht zwangsläufig beide Parteien. Deine Entscheidung reicht! Weil Du ab diesem Moment bewusst auf alles verzichtest, was Du in Deinem Leben von Deinen Eltern nicht bekommen hast!

Solange Du das nicht tust und stattdessen als Erwachsener nach wie vor auf etwas Bestimmtes von Deinen Eltern wartest, zum Beispiel Lob, Liebe, Anerkennung, bist Du von ihnen abhängig, nicht frei, nicht im Frieden mit Dir selbst und kannst nicht voll in Deine Kraft kommen.

Zusätzlich zu diesem inneren Friedensschluss, hast Du eine weitere Möglichkeit, Dein inneres Kind zu heilen. Und zwar auf kognitiver Ebene. Wenn Du von dem Menschenbild ausgehst, dass sich jede Seele ihren Körper bewusst aussucht, um in diesem Körper bestimmte Erfahrungen zu machen, gehst Du davon aus, dass sich auch Deine Seele bewusst Deine Eltern ausgesucht hat, um bewusst genau die Erfahrungen zu machen, die Du in Deiner Kindheit erlebt hast, um zu lernen und daran zu wachsen. Dadurch gewinnst Du Eigenverantwortung und folgende Erkenntnis: Das, was Du deinen Eltern vorwirfst, ist nichts anderes als Dein Heilungsweg!

**Der Schlüssel zur Heilung Deines inneren Kindes liegt also in folgenden Punkten:**

- Entwickle ein ehrliches, tiefes Verständnis dafür, was Deine Eltern getan haben und dafür, wer und wie sie sind.
- Verstehe, warum passiert ist, was passiert ist.
- Vergib Deinen Eltern und verzichte bewusst auf alles, was Du nicht bekommen hast.
- Mach Dir immer wieder klar, dass Deine Eltern entweder ihr Bestes gegeben haben, es nicht besser wussten oder nicht mehr drin war (denke an die Becher-Erklärung oben).
- Verstehe, dass Du Dir auf seelischer Ebene Deine Situation/Deine Kindheit unbewusst ausgesucht hast, um bestimmte Erfahrungen zu machen.

All diesen Punkten kannst Du noch einen entscheidenden Hauptgedanken hinzufügen: Was auch immer passiert ist, auch wenn Du Deinen Eltern bis heute Dinge vorwirfst und/oder nichts Gutes über sie sagen kannst, sie haben Dir dennoch das Kostbarste überhaupt geschenkt: Dein Leben. Ganz egal, unter welchen Umständen Du zur Welt gekommen bist und wie Dein Leben aktuell ist – dieses Geschenk ist grösser als alles, was Du von Deinen Eltern nicht bekommen und worauf Du als Kind verzichten musstest.

Wir werden zu diesem Thema in einem der nächsten Videos eine Innere-Kind-Heilungs-Meditation machen. Mach diese Meditation gerne jeden Tag, bis Du bemerkst, dass sie tief in Dein System einkehrt. In dieser Meditation dient uns der negative Glaubenssatz «Ich bin nicht gut genug» als Beispiel, weil diesen Glaubenssatz die meisten von uns in sich tragen.

## HIER IST DIE ÜBUNG ZU LEKTION 3:

**Vor dieser Meditation mache bitte noch folgende Übung:**

- Reflektiere nach allem, was wir gemeinsam erarbeitet haben:  
Wo trägst Du ein verletztes inneres Kind in Dir? Also gibt es Dinge in Deiner Vergangenheit, die Dir heute noch richtig wehtun?
- Wenn ja: Was sind das konkret für Dinge? Wie lauten die Vorwürfe?  
Was glaubst Du, nicht bekommen zu haben?
- Wo bist Du noch nicht im inneren Frieden?
- Reflektiere diese Fragen schriftlich in Deinem Journal und nehme sie mit in die Innere-Kind-Heilungs-Meditation.

# NOTIZEN:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a regular grid pattern across the page.

## LEKTION 5:

**DIE FRAGEN, DIE DU DIR STELLST****Das lernst Du in dieser Lektion:**

- Wie die Fragen, die Du Dir unbewusst stellst, Deine Lebensqualität bestimmen.
- Wie Du Deine negativen Fragen in positive Fragen verwandelst und dadurch in Deinem Leben auf das nächste Level kommst.

In dieser Lektion geht es um ein Thema, das mir sehr am Herzen liegt, weil ihm viel zu oft viel zu wenig Beachtung geschenkt wird. Es geht um die Fragen, die Du Dir Tag für Tag selbst stellst.

Was ist Denken? Du erinnerst Dich sicher daran, dass wir diese Frage im ersten Modul bereits behandelt haben. In dieser Lektion wollen wir uns ihr aber noch einmal auf einer anderen Definitions-Ebene nähern: Denken ist im Grunde nichts anderes, als sich den ganzen Tag unbewusste Fragen zu stellen und zu beantworten. Es ist egal, was Du tust, jeder Handlung geht eine Frage voraus. Wenn Du die Kühlschrank-Türe öffnest, fragst Du Dich: Was esse ich? Wenn Du vor dem Kleiderschrank stehst, fragst Du Dich: Was ziehe ich an?

Viel entscheidender als diese allgemeinen, sind aber die persönlicheren Fragen, die Du Dir über Dein Leben stellst. Zum Beispiel: Warum bin ich nur so unglücklich in meinem Leben? oder Warum finde ich einfach nicht den richtigen Beruf/Partner etc. für mich?

**Wenn Du unzufrieden oder unglücklich bist im Leben, stelle Dir nicht die Frage: « Was soll ich tun? », sondern frage Dich: « Wie will ich leben? »**

Die Mindset-Regel zum Thema Fragen, die Du Dir selbst stellst, lautet:

**« Geh raus aus der Problembeschreibung und rein in die Zielformulierung! Dabei entsteht die richtige Zielformulierung automatisch durch die richtigen Fragen! »**

Mach Dir klar: Viele Deiner Probleme entstehen möglicherweise, weil Du Dich nicht damit beschäftigst, welche Fragen Du Dir eigentlich den ganzen Tag stellst – über Dich, Dein Leben, die Welt. Die richtigen Fragen können diese Probleme lösen.

Die Qualität Deiner Fragen bestimmt die Qualität Deiner Antworten und damit die Qualität Deines Lebens! Solange Du Dir im Leben katastrophale Fragen stellst, wird Dir das Leben katastrophale Antworten liefern!

Das Problem vieler Menschen ist dabei, dass sie nicht wissen, was sie eigentlich wollen. Wenn Du das nicht weißt, kannst Du Dir auch nicht die richtigen Fragen stellen. Denn Basis dieser Fragen ist immer:

Wie kann ich das, was ich wirklich will, erreichen? Wie schaffe ich das?

Oft ist die richtige Frage, die Du Dir stellen musst, um zu erreichen, was Du willst, das genaue Gegenteil der Frage, die Du Dir in Deinem Leben bisher gestellt hast. Das heisst: Die negativen Fragen «Wo ist der Fehler in meinem Leben?» oder «Was stimmt nur nicht mit mir?», führen zu negativen Antworten und einer negativen Lebensqualität. Die positiven Fragen «Was läuft schon alles richtig in meinem Leben?» oder «Was finde ich an mir gut, was stimmt mit mir?», führen zu positiven Antworten und einer positiven Lebensqualität.

Deine gesamte Lebensqualität wird gelenkt von den Fragen, die Du Dir bewusst und unbewusst durchgehend stellst. Nur eine falsche Frage kann Dir Dein Leben versauen, Dich in Dauerstress versetzen oder Dein Selbstwertgefühl dauerhaft schädigen, nur eine qualitativ hochwertige Frage kann Dein ganzes Leben grundlegend positiv und kraftbringend verändern.

Stelle Dir bewusste, positive Fragen und Du erhältst eine ganz neue Lebensqualität.

**« Stelle Dir hervorragende Fragen,  
dann erhältst Du hervorragende Antworten  
und eine hervorragende Lebensqualität! »**

**Ich gebe Dir einige Beispiele:**

- Was bedeutet ein glückliches Leben zu führen für mich?
- Was bedeutet Lebensqualität für mich?
- Wie erreiche ich dieses Leben so einfach und leicht wie möglich?

In einigen Videos, die ich Dir zur Verfügung stelle, erhältst Du tiefe Einblicke in Live-Coachings aus meinen Seminaren. Anhand dieser Videos wirst Du sehen, wie eine neue, bessere Frage Dein Leben von einer Minute auf die andere verändern kann.



## HIER IST DIE ÜBUNG ZU LEKTION 5:

---

Jetzt haben wir viel über dieses Thema gesprochen und Du hast Einblicke in meine Coachings erhalten! Jetzt bist Du dran!

- In welchem Lebensbereich stellst Du Dir welche falschen oder suboptimalen Fragen?
- Wie lauten Deine neuen und besseren Fragen, die Dein Bewusstsein dazu zwingen, qualitativ bessere Antworten zu finden, die Dich und Dein Leben nach vorne bringen?

Überlege und verändere bitte mindestens eine, maximal drei Fragen und halte alles in Deinem Journal fest! Teile Deine alten und Deine neuen Fragen unter diesem Video.

Helft euch in dieser wundervollen Community gegenseitig, so gut und so viel ihr könnt. Gebt euch Tipps, Ratschläge und Unterstützung. Vielleicht hat jemand zu Deinen Fragen noch ganz andere Ideen, die Dich neu inspirieren, Dir Kraft geben und dazu bringen, in völlig neuen, unbekannt Dimensionen zu denken!

**Mach Dein Leben zu (D)einem Meisterwerk!**

**« Die Qualität Deiner Fragen  
bestimmt die Qualität Deiner  
Antworten und damit Deine  
Lebensqualität! »**

# NOTIZEN:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spaced evenly down the page.

## LEKTION 6:

**DEIN ICH BIN IST DEINE WAHRHEIT****Das lernst Du in dieser Lektion:**

- Wie stark der Einfluss Deines ICH BIN auf Dein Leben ist.
- Wie Du Deine schwächenden ICH BINs erkennst und stärkende ICH BINs daraus machst.
- Worauf Du bei Deinen ICH BINs achten musst und wie Du sie nachhaltig in Deinem Unterbewusstsein verankerst.

Dein Ich bin ist Deine Wahrheit! Wenn es um Glaubenssätze und Überzeugungen geht, ist dieses Thema einer der zentralsten Punkte.

Was glaubst Du über Dich selbst? Was hast Du für ein Selbstbild?

Mach Dir unbedingt klar: Die Worte Ich bin sind magische Worte! Alles, was danach kommt, ist Deine Wahrheit. Und weil es, wie Du vermutlich weisst, keine absolute Wahrheit gibt, ist Deine Wahrheit die Allesentscheidende!

Ich bin, diese zwei Kraftworte haben direkten Einfluss auf Dein Unterbewusstsein. Ihre Wirkung, also die Wirkung der Worte, die nach Ich bin kommen, sind ursächlich für Deine Realität. Sie formen Deine Realität und Dein Selbstbild. Wähle deshalb weise, was Du sagst, denn Deine Ich-bin-Worte haben schöpferische Kraft und sind ein hypnotischer Auftrag für Dein Unterbewusstsein, positive Worte ebenso wie negative.

Wenn Deine Eltern Dir zum Beispiel schon von klein auf mitgegeben haben «Du bist die Nummer 1», hast Du dieses Ich bin vermutlich tief in Dir verankert und wirst immer Menschen in Dein Leben ziehen, für die Du die Nummer 1 bist und die Dich entsprechend behandeln.

**« Denke daran: Du bist ein Gewinner! »**

Deshalb: Finde Deine negativen Ich bins heraus, denn sie schwächen Dich und hindern Dich daran, Dein Potential voll zu entfalten! Entwickle stattdessen stärkende Ich bins.

**Das kannst Du in folgenden drei Schritten tun:**

1. Frage Dich: Was ist mein hinderliches «Ich bin» (zum Beispiel «Ich bin ängstlich»)?
2. Überlege Dir: Was sollen meine neuen «Ich bins» sein?
3. Überlege Dir: Wie verankere ich mein neues «Ich bin» in mir?

Bitte mach Dir dabei klar: Eine grosse Lebensveränderung braucht meistens ein neues Ich bin!

Die einfachste Antwort auf die Frage, welches Deine neuen Ich bins sein könnten, lautet: Das Gegenteil von Deinen bisherigen Ich bins! Dann wird zum Beispiel «Ich bin ängstlich» zu «Ich bin mutig!»

Prüfe, ob Deine Ich bins in allen Lebensbereichen dienlich sind. Das heisst: «Ich bin ein Kämpfer» kann zwar im Profisport dienlich, im Alltag und Privatleben eher hinderlich sein!  
Mit Deinem neuen Ich bin durchläufst Du fünf Phasen der gedanklichen Veränderung, die Du schon aus einem anderen Kontext kennst und bei denen Dein innerer Vollidiot eine grosse Rolle spielt.

Angenommen, Du willst Dich selbstständig machen. Dein neues Ich bin lautet «Ich bin selbstständig!» Dein Vollidiot reagiert wie folgt darauf:

- Phase 1: Auf keinen Fall!  
→ «Ich bin selbstständig!»
- Phase 2: Mhm, mal sehen, vielleicht ...  
→ «Ich bin selbstständig!»
- Phase 3: Ja, ok, möglicherweise ...  
→ «Ich bin selbstständig!»
- Phase 4: Wahrscheinlich!  
→ Veränderung ist (fast) da!

Was Du innerlich vorbereitest, wird sich im Aussen manifestieren. Deine innere Welt spiegelt Deine äussere Welt!

Das heisst: Am Anfang hast Du Deine neue Identität nur in Deinem Kopf. In Deinem Unterbewusstsein verankerst Du sie in einem zweiten Schritt am besten, indem Du sie an ein Verhalten koppelst, das Du häufig am Tag machst. Je mehr Du Dein Denken an dieses Verhalten koppelst, desto schneller kannst Du es vollständig integrieren.

Ein Beispiel: Jedes Mal, wenn Du Dein Handy in die Hand nimmst, denkst Du Dein neues Ich bin, also zum Beispiel «Ich bin selbstständig!» Oder nimm eine andere Gewohnheit, mit der Du Dein Denken koppelst! Finde Deinen Weg!

Wichtig ist, dass Du weisst: Eigenschaften, von denen Du glaubst, sie nicht zu haben, kannst Du Dir am besten aneignen, indem Du sie möglichst häufig am Tag denkst und zwar möglichst an ein immer wieder auftretendes Verhalten gekoppelt!

Wenn Du das einige Zeit konsequent tust, bist Du dieses neue Ich bin, hast Du diese Eigenschaft nach wenigen Wochen erreicht! Dahinter steht nicht blindes Positiv-Denken, sondern eine ganz bewusste, strategische Gedankenumschreibung. So kannst Du Deine Potentiale bis an die Grenzen des Dir tatsächlich Möglichen entwickeln.

**« Die richtige Verankerung im Unterbewusstsein ist das Allesentscheidende! »**

Sei Dir bei alledem auch immer über eine der wichtigsten Mindset-Regeln bewusst: Sage Dir etwas lang genug, oft genug, intensiv genug und mit genug Überzeugungskraft und Du wirst es früher oder später glauben! Das gilt für Glaubenssätze ebenso wie für Deine Ich bins.

Ich bin – mit diesen kraftvollen Worten und dem, was danach kommt, erschaffst Du Deine Realität! Fange gleich damit an!

**« Am Anfang steht das Wort! Gedanken, die Du denkst, werden in Worte transformiert und materialisieren sich in (Deiner) Welt! »**

Wie Du das Ganze nun konkret umsetzt, lernst Du in der folgenden Übung.

## HIER IST DIE ÜBUNG ZU LEKTION 6:

---

- Kreiere Dein Ich bin-Dreieck.
- Zeichne dazu ein Dreieck auf und schreibe an jede Ecke ein hinderliches Ich bin («ängstlich», «beziehungsunfähig», «nicht gut genug» etc.).
- Wähle nun drei neue Ich bins aus, die Du künftig sein willst.
- Zeichne ein neues Ich bin Dreieck auf mit neuer Wahrheit, neuem Selbstbild.
- Schreibe an jedes Eck ein stärkendes Wunsch-Ich-bin.
- Wähle das Wichtigste der neuen Ich bins aus.
- Mache einen 15-minütigen Spaziergang.
- Vielleicht kannst Du Kopfhörer tragen, damit Du externe Geräusche nur gedämpft wahrnimmst oder schirme Dich auf andere Art ein wenig von ihnen ab.
- Verankere Dein neues Ich bin jetzt bei jedem Schritt, den Du machst.
- Richte Deinen Blick auf einen entfernten Punkt, halte in dort und schränke Dein Wahrnehmungsfeld ein.
- Versetze Dich sozusagen selbst in einen hypnotischen Zustand.
- Gib bei jedem Schritt maximalen Druck auf die Fußsohlen, rolle den Fuss bewusst ab und sage dazu jeweils ein Wort Deines neuen Ich bin, halt Deinen Blick in der Ferne.
- Achtung: pro Schritt, ein Wort.
- «Ich bin selbstständig» braucht drei Schritte.
- Halte Dein Ich bin möglichst kurz (maximal 5 Worte), also ergänze möglichst kein weiteres Ich bin durch ein UND.
- Je prägnanter und kürzer Dein Ich bin, je rhythmischer Du bist, desto besser kann Dein Unterbewusstsein Dein neues Ich bin aufnehmen.

Mach Dir klar: Aktives Gehen gekoppelt mit Deiner neuen Wahrheit, Deinem neuen Ich bin, ist eine der effektivsten Verankerungen und Lernmethoden für Dein Unterbewusstsein! Irgendwann merkst Du intuitiv, dass Deine neue Wahrheit in Deinem Unterbewusstsein angekommen ist!

Teile Deine neuen Ich bins unter diesem Video als Inspiration für alle, lasst uns gegenseitig als Community helfen!

Ich bin gespannt, was Du in einer Woche für ein (neuer) Mensch sein wirst!

Ich glaube an Dich! Du bist ein Gewinner!

# NOTIZEN:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spaced evenly down the page.

Falls Du Inspiration suchst für Deine neuen Ich bins, bekommst Du sie hier:

**Wertvolle Ich-bin-Beispiele für Frauen,  
die in Seminaren bereits grosse Wirkung gezeigt haben:**

- Ich bin Weiblichkeit!
- Ich bin Harmonie!
- Ich bin Vertrauen!
- Ich bin Hingabe!
- Ich bin Fürsorge!
- Ich bin Zauber!
- Ich bin weibliche Power!
- Ich bin Schönheit!
- Ich bin eine gute Mutter!
- Ich bin weibliches Vorbild!

**Wertvolle Ich-bin-Beispiele für Frauen und Männer,  
die in Seminaren bereits grosse Wirkung gezeigt haben:**

- Ich bin sicher!
- Ich bin Liebe!
- Ich bin Mut (Ich bin mutig)!
- Ich bin frei!
- Ich bin im Vertrauen!
- Ich bin göttlich!

**« Deine Realität sucht sich immer zuerst eine sprachliche Verwirklichung. Wähle daher Worte zu Deinem besten Wohl, denn Du kannst den Bildern, die Du mit Deinen Worten und in Deinem Geist erschaffst, nicht entkommen. »**

**« Dein Ich bin ist Deine Realität, formt Dein Selbstbild und formt damit Deine Erfahrung! Wähle Dein Ich bin sehr weise! »**

## LEKTION 7:

**WO STEHST DU DIR SELBST IM WEG?****Das lernst Du in dieser Lektion:**

- Warum Deine Blockierungen in Deinem Inneren und nicht im Aussen liegen.
- Warum die Ursache für Deine Probleme oft Du selbst bist.
- Wie Du Dein Leben leicht und einfach statt schwer und kompliziert machen kannst.

Diese Lektion soll eine kleine Selbstreflektion zu folgender Frage sein: Wo in Deinem Leben stehst Du Dir mit bestimmten Glaubenssätzen selbst im Weg? Das ist bei vielen Menschen öfter der Fall, als sie vielleicht vermuten. Mach Dir bewusst: Die Blockierungen, die Du im Leben erfährst, liegen meist nicht im Aussen, sondern in Deinem Inneren. Viele Menschen sehen sich sehr gerne selbst als Opfer, schieben die Schuld dafür, dass etwas in ihrem Leben nicht so funktioniert, wie sie es wollen, schnell anderen zu und stellen sich damit moralisch über diese Menschen: Partner, Freunde, Kollegen, Politiker ...

Wenn wir aber ganz ehrlich zu uns selbst sind, liegt das Problem meistens nicht bei den anderen Menschen oder den Rahmenbedingungen. Die wahre Ursache für unseren Unmut, unseren Ärger, unser Unglück finden wir am schnellsten und effektivsten in uns selbst!

Lass mich Dir eine Geschichte erzählen:

Ein armer, alter Mann zieht eines Tages durch das richtige Steuern seiner Aufmerksamkeit und seine positiv ausgerichteten Glaubenssätze in kurzer Zeit alles in sein Leben, wovon er immer geträumt hat und was er bisher noch nie in seinem Leben hatte: Seine ideale Partnerin, ein tolles Haus und viel Geld. Er kann sein Glück kaum fassen!

Schon bald schleichen sich erste Zweifel in seinen Kopf: Das kann doch nicht so leicht sein! Eine Frau wie diese, diesen Reichtum, dieses Haus habe ich doch gar nicht verdient ... Seine Gedanken und Glaubenssätze verändern sich nach und nach und werden immer negativer. Es kommt, wie es kommen muss: In seiner Partnerschaft gibt es nur noch Streit, seine Partnerin trennt sich von ihm, er muss aus dem Haus, in dem sie gemeinsam gelebt haben, ausziehen und von seinem Geld, das er direkt in risikobesetzte Anlagen investiert hatte, ist nichts mehr übrig.

Der arme alte Mann denkt sich: «Ich habe es doch gewusst, dass das alles nicht so einfach sein kann, dass diese Frau überhaupt nicht mit mir zusammen sein will und mich verlassen wird!» Statt in einer glücklichen Partnerschaft, in einem grossen Haus und mit viel Geld, verbringt er den Rest seines Lebens, bis er verstirbt, einsam, in seiner kleinen Wohnung mit wenig Vermögen.

Ob diese Geschichte wahr ist oder nicht, spielt hier im Grunde keine Rolle, entscheidend ist Folgendes: Der arme, alte Mann hat die Schuld für seine Verluste im Aussen und in anderen Menschen gesucht und konnte das Wichtigste nicht erkennen: Tatsächlich lag die Ursache in ihm!



Verstehst Du, worauf ich hinauswill? Durch das Steuern Deiner Aufmerksamkeit und durch Deine Glaubenssätze kannst Du alles im Leben gewinnen, aber eben auch alles wieder verlieren!

Erkennst Du Dich selbst in dem armen, alten Mann wieder? Habe ich Dir metaphorisch vielleicht Deine Geschichte erzählt? Kann es sein, dass wir selbst der grösste Gegner, der grösste Feind unseres eigenen Glücks und unseres Erfolgs sind?

Ja, es kann sein! Deshalb ist es wichtig, dass Du Dir Deiner Gedanken, dem Fokus Deiner Aufmerksamkeit und Deiner Glaubenssätze immer wieder bewusst wirst. Denn viel zu oft fallen wir von einem Moment auf den anderen in unsere alten, immer gleichen Muster zurück, ohne es überhaupt zu bemerken! Wir bauen uns etwas auf, sind glücklich, vielleicht erfolgreich, um unseren Zustand dann mit unseren negativen Gedanken, unseren Zweifeln, Ängsten und unserem Minderwertigkeitsgefühl wieder zu zerstören, anstatt ihn zu geniessen. Fährst auch Du dieses Muster?

Wo in Deinem Leben ist der arme, alte Mann Deine eigene Geschichte? Kannst Du erkennen, dass die Hindernisse, die Dich in Deinem Leben blockieren, nicht im Aussen, sondern in Dir selbst liegen?

Nichts im Leben muss schwer und kompliziert sein! Alles im Leben kann leicht und einfach sein und darf auch leicht und einfach kommen: Gesundheit, Partnerschaft, Geld, Erfolg ... Entscheidend dafür ist, dass Du den richtigen Glaubenssatz in Dir trägst!

Aber statt «Alles in meinem Leben geht einfach und leicht» tragen viele Menschen einen ganz anderen Glaubenssatz mit sich herum, nämlich «Ich bin es nicht wert!» Damit blockieren sie sich selbst!

## HIER IST DIE ÜBUNG ZU LEKTION 7:

**Bitte reflektiere folgende Fragen schriftlich in Deinem Journal:**

- Wo verhältst Du Dich unbewusst wie dieser arme, alte Mann?
- Wo stehst Du Dir immer wieder selbst im Weg?
- Wo in Deinem Leben blockierst und sabotierst Du Dich und bist schon lange Dein eigener, grösster Feind?

Wenn Du es selbst nicht erkennen kannst, frage andere nach ihrem Eindruck! Sobald Du Dir bewusst machst, wo Du Dich selbst behinderst, kannst Du es ändern und Dich vom armen, alten Mann in eine glückliche, in allen Bereichen wohlhabende Person entwickeln!

**Lasst uns gegenseitig helfen und unterstützen. Ich bin gespannt auf Deine Erfahrungen!  
Du bist ein Gewinner!**



# NOTIZEN:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spaced evenly down the page.

## LEKTION 8:

**EIGENE GLAUBENSsätze VERÄNDERN****Das lernst Du in dieser Lektion:**

- Warum Dich Deine Glaubenssätze in eine Misserfolgs-Abwärtsspirale oder eine Erfolgs-Aufwärtsspirale bringen.
- Wie Du durch Deine innere Welt Deine äussere Welt erschaffst.
- Wie Du Deine Glaubenssätze nachhaltig veränderst und in Dir verankerst.

Die richtigen Glaubenssätze sind elementar für Dein glückliches Leben, das haben wir in den vorherigen Lektionen bereits ausführlich besprochen. Weil sie grundlegend und wichtig für ein starkes Mindset sind, wollen wir in dieser Lektion noch einmal tiefer in dieses Thema einsteigen und unsere noch nicht optimal ausgerichteten Glaubenssätze dann Schritt für Schritt verändern.

Um Dir zu veranschaulichen, was Denken ist, nimm bitte eine Deiner Hände und klatsche Dir leicht immer wieder mit der Hand gegen die Wange, so, als ob Du Dich selbst leicht ohrfeigst. Was fühlst Du? Es ist nervig und tut auf die Dauer weh, richtig? Das ist genau das, was auch unser Denken oft mit uns macht. Die ewigen negativen Gedanken Deines Vollidioten und die negativen Überzeugungen machen Dich fertig, nerven Dich und schmerzen Dich auch auf lange Sicht.

Höre jetzt auf mit dem leichten Ohrfeigen und streichle Deine Wange stattdessen. Das ist es, was unser Denken eigentlich tun sollte: Unterstützend für Dich sein, Dich an die Hand nehmen und nach vorne bringen!

Deine wichtigsten Gedanken sind Deine Überzeugungen. Überzeugungen sind Gefühle der absoluten Sicherheit darüber, was etwas Bestimmtes bedeutet, weil Du Dir diese Sache so lange selbst erzählt hast, bis Du nicht mehr den geringsten Zweifel daran hattest. Diese Überzeugungen musst Du neu überdenken und anpassen, wenn Du in Deinem Leben eine grosse Veränderung erleben willst.

Warum Glaubenssätze und Überzeugungen so wichtig sind und wie unser Glaubenssystem funktioniert, verdeutlichen wir uns jetzt anhand des Erfolgs- bzw. Misserfolgsdreiecks von Tony Robbins:

- Zeichne ein Dreieck auf ein Papier mit einer Spitze nach oben.
- Schreibe an diese Spitze des Dreiecks Deine Fähigkeiten und Potentiale.
- Schreibe an die Spitze unten rechts, was Du tatsächlich tust und umsetzt.
- Schreibe an die Spitze links Deine Ergebnisse.
- Schreibe in die Mitte des Dreiecks Deine Glaubenssätze.



Leider reflektieren die Ergebnisse der meisten Menschen nicht ihr Potential, weil die meisten Menschen nicht konsequent genug ins Handeln und in die Umsetzung kommen. Hier kommt unser Glaubenssystem ins Spiel:

Angenommen, ein junger Mann arbeitet als freiberuflicher Verkäufer und hat dabei den Glaubenssatz: «Verkauf ist etwas Schlechtes und zieht den Menschen nur das Geld aus der Tasche!» Wird er dann jeden Tag sein volles, verkäuferisches Potential ausschöpfen und seine Fähigkeiten zu 100 Prozent aktivieren? Nein! Wird er entschlossen in die Umsetzung kommen? Nein! Wird er gute Ergebnisse erzielen? Nein! Diese schlechten Ergebnisse führen wiederum dazu, dass sein negativer Glaubenssatz verstärkt wird! Solange er ihn nicht verändert, gerät er immer tiefer in eine Misserfolgs-Abwärtsspirale.

Stell Dir jetzt vor, ein junger Mann arbeitet als Verkäufer, hat zwar noch nie verkauft, trägt aber den Glaubenssatz «Die Welt braucht mich!» in sich. Wird er sein volles Potential aktivieren, entschlossen in die Umsetzung kommen und gute Ergebnisse erzielen? Ja! Seine guten Ergebnisse bestärken ihn weiter und verfestigen seinen Glaubenssatz! Er will noch besser sein, noch mehr erreichen und verkaufen ... und auf einmal befindet sich dieser junge Mann in einer Erfolgs-Aufwärtsspirale!

Das heisst, für Deinen (Miss)Erfolg ist am Ende entscheidend, welche Glaubenssätze Du hast! Denn sie beeinflussen massgeblich auf negative oder positive Art und Weise Dein Potential, Dein Handeln und Deine Ergebnisse! Deshalb stehen sie in der Mitte unseres Erfolgs- bzw. Misserfolgsdreiecks!

Dein Glaubenssystem entscheidet darüber, ob Du Dich in eine Auf- oder eine Abwärtsspirale begibst! Deshalb ist mit den richtigen Glaubenssätzen fast nichts im Leben unmöglich!

«Ob Du glaubst, Du kannst oder glaubst, Du kannst nicht, Du hast immer recht!»  
Henry Fords

Wichtig ist dabei, dass Deine Glaubenssätze im Einklang mit Deinen Zielen und Visionen stehen. Denn wenn Dein Glaubenssatz kontraproduktiv dazu ist, wirst Du von ihm und Deinen Zielen und Visionen in entgegengesetzte Richtungen gezogen! Die Kunst besteht darin, dafür zu sorgen, dass beide in die gleiche Richtung ziehen, also Deine Absicht (Dein Glaubenssatz) und Dein Ziel übereinstimmen.



Wir leben in einer inneren und äusseren Welt, in einer unsichtbaren und sichtbaren, in einer subjektiven und objektiven Welt. Entscheidend ist, dass unsere innere Welt die äussere kontrolliert. Deine innere Welt gehört nur Dir, Du lebst immer in Deiner inneren Welt und Dein Aussen zeigt Dir, wie Deine innere Welt aussieht. Ergebnisse und Veränderungen finden immer zuerst in Dir statt! Verändere Deine innere Welt und die äussere Welt wird zuverlässig folgen!

Deine innere Welt besteht aus:

1. Gedanken
2. Gefühlen
3. Vorstellungskraft
4. Überzeugungen
5. (Bedeutungen und Projektionen)

Wenn es Dir gelingt, die ersten vier miteinander in Einklang zu bringen, wird alles Realität, was Du Dir vorstellst! Denke daran: Verändere Deine innerliche Welt und die äussere wird zuverlässig folgen!

Jetzt ist es Zeit für eine Generalüberholung Deiner Glaubenssätze!

Wenn Du erkennen willst, welche Glaubenssätze bisher in Dir verankert sind, musst Du nur Dein aktuelles Leben betrachten und Dich fragen: Welche Glaubenssätze haben mich hierher, zu diesem Erfolg oder auch in dieses Dilemma, geführt? In welchen Lebensbereichen läuft es gut, in welchen schlecht?

Dann gibt es zwei Wege, neue Glaubenssätze in Dir zu etablieren:

1. Du erkennst Deine negativen Glaubenssätze und ersetzt sie durch hilfreiche, positive Glaubenssätze. Das kann das Gegenteil von Deinem bisherigen Glaubenssatz («Ich bin nicht gut genug» wird zu «Ich bin genau richtig») oder etwas ganz Neues sein.
2. Du nimmst die Glaubenssätze, die Du haben möchtest und prägst sie durch die Macht der Wiederholung in Dein Unterbewusstsein ein. Das ist vor allem dann eine gute Möglichkeit, wenn Du Deine negativen Glaubenssätze nicht identifizieren kannst. Um Deine idealen

Glaubenssätze in Deinem Unterbewusstsein zu verankern, sagst Du sie Dir am besten morgens und abends 21 Mal oder noch öfter laut vor – so lange, bis Du spürst, dass ihre Energie anfängt, in Dir zu wirken.

Achte bitte darauf, dass Du nicht folgende, unbewusste Fehler machst:

- Denke oder rede nicht im Konjunktiv oder in der Zukunft, sondern immer im Jetzt!
- Verwende nicht «Ich bräuchte dringend/hätte gerne/ich kann ...» etc., das ist zu unkonkret. Sage stattdessen «Ich habe jetzt den idealen Partner/ziehe jetzt meinen idealen Partner in mein Leben» etc., denn es kann nur in Dein Leben komme, was Du bereits lebst.
- Das Gleiche gilt für Wünsche. Wünsche weisen oft auf Deinen inneren Mangel hin. Sage also nicht «Ich wünsche mir ...», sondern «Ich habe den für mich idealen Beruf».
- Auch «Ich bin beliebt» wäre ein fehlerhafter Glaubenssatz, denn es ist wichtig, bei Dir zu bleiben und Deinen Glaubenssatz nicht auf andere (das Beliebtheitsein bei anderen) auszurichten!

**« Es ist Deine lebenslange Aufgabe,  
Dir Deine Glaubenssätze immer wieder bewusst zu machen  
und sie permanent zu optimieren und anzupassen! »**

Hier nenne ich Dir einige Glaubenssätze, die für viele meiner Seminarteilnehmer sehr hilfreich waren:

- Bereich Persönliches
  - Alles ist möglich!
  - Ich glaube immer an mich!
  - Ich bin in mir zuhause!
- Bereich Einklang mit dem Leben
  - Das Leben passiert immer für mich!
  - Ich stehe immer auf der Sonnenseite des Lebens!
  - Alles dient mir zum Besten!
- Bereich Fülle
  - In meinem Leben herrscht immer natürliche Fülle!
  - Mein Leben ist Fülle!
  - Ich genieße immer genug Fülle in allen Lebensbereichen!
- Bereich Finanzen
  - Ich bin finanziell frei!
  - Ich bin finanziell sicher!
  - Ich habe jederzeit die für mich passende finanzielle Fülle in meinem Leben!
- Bereich Leichtigkeit
  - Alles geht einfach und leicht!
  - Ich lebe in Leichtigkeit!
  - Ich bin in jeder Lebenslage gut zu mir!
- Bereich Gesundheit
  - Ich bin voller Energie
  - Ich bin fit und voller Energie
  - Ich bin fit, gesund, vital und voller Lebensenergie

## HIER IST DIE ÜBUNG ZU LEKTION 8:

**Jetzt geht es darum, Deine blockierenden Glaubenssätze in positive Glaubenssätze zu verwandeln.**

1. Schreibe Dir die drei negativen Glaubenssätze auf, die Dich am meisten blockieren.
2. Schaue auf das Arbeitsblatt in Deinen Unterlagen, auf dem ich Dir eine ganze Menge negativer Glaubenssätze aufgelistet habe. Lies sie alle durch und kreuze die Glaubenssätze an, mit denen Du besonders in Resonanz gehst. Nimm Deine zuvor notierten drei negativen Glaubenssätze und die, die Du auf dem Papier angekreuzt hast und greife Dir davon die drei heraus, die Dich am meisten blockieren, Dir am meisten schaden oder verhindern, dass Du dorthin kommst, wo Du sein willst. Schreibe diese drei Sätze auf.
3. Überlege Dir drei neue, bessere, hilfreichere Glaubenssätze. Das kann das Gegenteil Deiner bisherigen Sätze oder etwas vollkommen Neues sein.

Bitte mache diese Übung als Vorbereitung zu unserer nächsten Live-Session, denn in dieser wollen wir deine neuen Glaubenssätze in Dir verankern. Teile Deine neuen Glaubenssätze gerne unter diesem Video und lass die ganze Community daran teilhaben. Wir helfen uns gegenseitig!

**Viel Erfolg! Du bist ein Gewinner!**

**« Das Leben ist ein  
Wunschkonzert! »**





# NOTIZEN:



A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes, evenly spaced and extending across the width of the page.

## LEKTION 9:

# DIE MACHT DES EIGENEN GLAUBENS

### Das lernst Du in dieser Lektion:

- Wie gross die Bedeutung des Glaubens in Dir ist.
- Welches der wichtigste Glaube Deines Lebens ist.
- Wie Du die *Fünf Gesetze des Geistes* nachhaltig in Dir etablierst.

Jeder Mensch ist gelebter Glaube. In dieser Lektion geht es deshalb um den Glauben, den Du in Dir trägst.

Jeder Mensch glaubt an etwas! Woran glaubst Du?

Wenn wir in dieser Lektion von Glauben reden, definieren wir ihn wie folgt:

Glaube ist die innere Gewissheit, die feste Überzeugung, dass jeder Gedanke, mit dem Du Dich emotional zu 100 Prozent identifizierst, auch tatsächlich wahr ist und Realität werden muss. Glaube ist das sichere Wissen, dass alles, was Du in deinem Unterbewusstsein verankerst, irgendwann Realität wird. Glaube heisst, nach innen zu schauen und sich vom Aussen zu lösen, Dein Leben von innen heraus zu kreieren. Alles, was Du in Deinem Leben erschaffst, beginnt mit dem Glauben, den Bildern in Deinem Inneren. Das Gesetz des Lebens ist das Gesetz des Glaubens. Alles, was Du für wahr hältst, wird sich verwirklichen, denn im Leben geschieht Dir das, woran Du glaubst!

Wenn Glaube Realität wird, wird aus kognitivem Wissen Herzwissen. Woran Du tief in Dir wirklich glaubst, was Du wirklich fühlst, wird irgendwann wahr. Woran glaubst Du? Schöpfst Du die unendlichen Möglichkeiten Deines Glaubens voll aus?

**Dies folgenden fünf Gesetze des Geistes, die Jahrtausende alt sind, werden Dir dabei helfen:**

### 1. Mir geschieht nach meinem Glauben

Dein Leben ist die Antwort auf Deinen unbewussten Glauben. Glaubst Du an Dich selbst? Denke daran: Glaube versetzt Berge!

### 2. Gedanken sind Energie. Ich werde, worüber ich dominant nachdenke!

Deine Gedanken haben unendliche, schöpferische Kraft, durch sie erschaffst Du Deine Zukunft. Denke daran: Worüber Du immer und immer wieder nachdenkst, wird Deine Realität! Kurze Reflexionsaufgabe: Schreibe Dir gerne jetzt in Deinem Journal auf, worüber Du dominant nachdenkst!

### 3. Meine Gedanken sind frei – immer!

Auch wenn die ganze Welt von Krisen redet, musst Du selbst keine Krise haben. Du musst nicht alle Gedanken aufnehmen, die von aussen kommen. Du kannst eine Krise mitmachen oder Dein Leben leben. Denke daran: Du bist kein Opfer der Umstände und hast jederzeit die Möglichkeit, alle vergangenen und aktuellen negativen Einflüsse dauerhaft hinter Dir zu lassen.

Kurze Reflexionsaufgabe: Mache Dir gerne jetzt dazu in Deinem Journal Notizen, schreibe auf, was Dir dazu einfällt.

### 4. Mein ich bin ist meine Realität

Denke daran: Dein Ich bin ist Deine unumstössliche Wahrheit.

### 5. Tägliches Affirmieren, Imaginieren und Fühlen verändert Dein Leben

Affirmieren: Du sagst Dir wieder und wieder, was Du wirklich willst im Leben!

Imaginieren: Du stellst Dir in klaren Bildern vor, was Du wirklich willst im Leben!

Du fühlst, was Du Dir immer wieder sagst und was Du fühlst!

Wenn Du diese drei Dinge umsetzt, ist in Deinem Leben nichts mehr unmöglich!

Denke daran: Deine Welt ist ein Spiegel, der Deine vorherrschende innere Einstellung reflektiert und Dir zeigt, wie Du wirklich bist!

**« Sei in Deinem Leben wie ein Schmetterling, der sich aus seinem Kokon herauskämpft, seine Metamorphose durchläuft und schliesslich von der Raupe zu einem wunderschönen Schmetterling wird! »**



Diese fünf Gesetze des Geistes sind Deine wichtigsten Mindset-Regeln und können Dich überall in Deinem Leben hintragen!

Bedenke dabei: Der wichtigste Glaube Deines Lebens ist immer der Glaube an Dich selbst!

Selbst, wenn alle Menschen um Dich herum an Dich glauben – wenn Du selbst nicht an Dich glaubst, wird der Glaube der anderen keine Wirkung haben!

Selbst, wenn alle Menschen um Dich herum an Dir zweifeln – wenn Du selbst unumstösslich an

Dich glaubst, werden die Zweifel der anderen keine Wirkung haben!

Pflege Deinen Glauben und Deine stärkenden Glaubenssätze regelmässig und bewusst, wässere sie, sei Dir ihrer Wirkung im Klaren! Wie aus einem Samen irgendwann eine wundervolle Pflanze wird, wird dann aus Deinen Glaubenssätzen Dein wundervolles Leben!

Das Glaubensbekenntnis, das ich Dir nun mitgebe, wird Dir dabei eine Hilfe sein:

Ich glaube an mich selbst. Geht nicht, gibt's nicht. Kann ich nicht, liegt tot daneben. Was ich nicht kann, kann ich lernen. Wenn es bis heute noch keiner geschafft hat, bin ich der Erste. Ich will, ich kann, ich mache!

Nutze dieses Glaubensbekenntnis an Dich selbst wie ein Mantra und verinnerliche es in jeder Zelle Deines Körpers!

Denke immer daran: Du bist, was Du glaubst!  
Woran glaubst du?

## HIER IST DIE ÜBUNG ZU LEKTION 9:

---

### Ich gebe Dir heute zwei Hausaufgaben auf:

- Verinnerliche dieses Bekenntnis, lerne es auswendig, hänge es Dir irgendwo auf, speichere es ab ... Stärke den Glauben an Dich selbst!
  - Ich glaube an mich selbst.
  - «Geht nicht», gibst nicht und
  - «Kann ich nicht», liegt tot daneben.
  - Was ich nicht kann, das kann ich lernen.
  - Und wenn es noch keine/r geschafft hat,
  - dann bin ich der/die Erste!
  - ICH WILL! ICH KANN! ICH MACHE!
- Bitte schreibe Deine Gedanken zu diesem Video und die Erkenntnisse, die es Dir gebracht hat, unter dieses Video! Ich bin gespannt, was sich nun in Deinem Kopf abspielt! Motiviert und unterstützt euch gegenseitig!

# NOTIZEN:



A series of horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.

## LEKTION 10:

# DEINE PROJEKTIONEN VERSTEHEN – INNEREN FRIEDEN FINDEN

## Das lernst Du in dieser Lektion:

- Warum unsere Gedanken unsere grössten Gifte sind.
- Warum alles in Deinem Leben Deine eigene Projektion ist.
- Wie Du Deine negativen Projektionen erkennst und auflöst.

Im Mittelpunkt dieser Lektion steht ein sehr tiefes Thema der Persönlichkeitsentwicklung, für das es Bewusstheit braucht und die Fähigkeit, sich selbst zu reflektieren. Es geht um Deine eigenen Projektionen und darum, sie zu erkennen, zu verstehen und gegebenenfalls aufzulösen.

Wenn Menschen sich schlecht fühlen, tun sie das meistens wegen ihrer eigenen, schlechten Gedanken. Unsere grössten Gifte sind unsere negativen Gedanken! Damit Du Dich nicht zu oft in sie hineinbegibst, hat Dich das Leben mit einem Alarmsystem ausgestattet: Deinen negativen Gefühlen. Jedes Mal, wenn ein negatives Gefühl hochkommt, weisst Du automatisch: Dieses Gefühl ist aufgrund eines negativen Gedankens entstanden. Diese negativen Gedanken kannst Du über das Bewusstmachen und Verstehen Deiner eigenen Projektionen verstehen, auflösen und so in den inneren Frieden kommen.

Wir definieren Projektionen in dieser Lektion wie folgt: Projektionen sind das Verfolgen eigener Themen, Prägungen, Ansichten und Erfahrungen in anderen Menschen. Wir projizieren also etwas, was uns gehört, auf andere und übertragen dadurch unser eigenes Fehlverhalten auf andere Personen.

Entscheidend ist dabei die Frage: Was hat der andere, was ich auch habe? Also welcher Charakterzug, welche Verhaltensweise etc., die ich selbst auch an den Tag lege, regt mich an dieser Person so sehr auf?

Die Welt spiegelt Dir jeden Tag zuverlässig, wer Du bist! Wir können gar nicht anders, als uns in jeder Situation in die Welt zu projizieren. Denn jeder Mensch betrachtet jedes Ereignis und die ganze Welt durch seine ganz persönliche, individuelle Brille, durch seine individuelle Wahrnehmung der Realität. Jeder von uns lebt sozusagen in seiner eigenen Welt. Genau diese Welt projizierst Du permanent auf andere Menschen, Situationen und Ereignisse.

**« Wir alle sehen die Welt nicht, wie sie ist, sondern so, wie wir sie sehen.  
Wird uns das bewusst, können wir beginnen, unsere Sicht und  
unsere Empfindung im Innen zu verändern  
und dadurch auch unsere Wahrnehmung der Welt im Aussen! »**

Weil der Mensch gerne vermeidet, sich mit seinen eigenen Themen auseinanderzusetzen, neigt er dazu, seine eigenen, ungelösten Themen und Konflikte auf andere Personen zu übertragen, ihnen seine eigenen Schattenthemen, Wünsche und Gefühle überzustülpen.

Deshalb gilt: Alles, was Du an anderen als negativ wahrnimmst, hat seinen Auslöser in Dir! Deshalb kannst Du jedes negative Gefühl in Dir als Deinen individuellen, zuverlässigen Kompass zu Dir selbst nutzen.

Wie erkennst Du nun konkret (negative) Projektionen?

1. Du erkennst in einer anderen Person einen Charakterzug, ein Verhalten, eine Prägung von Dir selbst, der/das/die Dich auf die Palme bringt. Entscheidend ist, dass Du Dich über etwas aufregst, denn das zeigt, dass Du mit eben diesem Thema in Resonanz gehst (jemand redet zu laut, isst zu viel etc.).
2. Du erkennst in Deinem Gegenüber etwas, das eigentlich Du selbst gerne hättest (mehr Mut), was Du entwickeln solltest (Selbstvertrauen) oder womit Du in Konkurrenz gehst (jemand stiehlt Dir die Aufmerksamkeit, die sonst Du bekommst). Auch hier ist die entscheidende Frage, ob bzw. was Dich an Deinem Gegenüber stört!
3. Du erkennst in Deiner Projektion, dass Du akzeptieren darfst, was ist!

Jeder sieht die Welt durch seine eigene Brille, eine ist gewölbt, die andere nicht, eine ist zerkratzt und bunt, die andere fleckig und glänzend ... Es gibt so viele verschiedene Brille, wie es Menschen gibt und auch so viele verschiedene Welten!



Stell Dir vor: Viele Menschen sitzen an einem sonnigen Tag in einem Café, als eine hübsche, schlanke, blonde Frau vorbeiläuft, in High Heels und kurzem Rock. Eine übergewichtige Frau beobachtet sie und denkt: «Die Welt ist ungerecht, warum bin ich nicht so schlank?» Ein Orthopäde beobachtet sie und denkt sich: «Mit diesen Schuhen macht sie noch ihren Rücken kaputt!» Ein junger Mann beobachtet sie und denkt sich: «Oh wow, die frage ich sofort nach ihrer Handynummer!»

All diese Personen sehen in der blonden Frau sich selbst, sie ist ihre Projektionsfläche! Alles, was die Frau in ihnen auslöst, hat erst einmal nichts mit der Frau zu tun, sondern ausschliesslich mit ihnen selbst.

So überträgt jeder von uns permanent sein eigenes Lebensgefühl auf verschiedene Personen



und Situationen. Wir reagieren auf Personen und Situationen mit dem, was an Moral, Ethik, Glaubenssätze, Erfahrungen usw. in uns ist.

**Merke Dir folgende Mindset-Regeln:**

**Höre einem Menschen zu,  
wie er über die Welt redet und  
Du weißt fast nichts über die Welt,  
doch Du weißt ganz viel über diesen Menschen!**

**Höre Dir daher genau zu,  
wenn Du selbst sprichst,  
denn Du kannst dabei ganz viel  
über Dich selbst lernen.**

**Wie ein Mensch andere Menschen behandelt,  
so behandelt er (innerlich) meist sich selbst.**

**Wie ein Mensch (als Kind) behandelt wurde,  
so behandelt er meist andere Menschen  
und so behandelt er die Welt.**

Denke in Gesprächen daran, dass Du nie ganz genau wissen kannst, was Dein Gegenüber tatsächlich hört. Denn jeder bewertet das Gehörte aufgrund seiner eigenen Biografie völlig anders und reagiert auf diese Bewertungen individuell.

Achte darauf, dass Du nicht die Projektionen anderer annimmst!

Wenn Dir jemand sagt «Du bist nicht gut genug!», dann ist es das, was diese Person auf Dich projiziert, also das, was sie in sich selbst fühlt. Schaffst Du es, diese Projektion nicht anzunehmen?

**« Wenn ein Mensch Dir ein Geschenk macht  
und Du nimmst dieses Geschenk nicht an,  
wem gehört das Geschenk dann?  
Dem Geber! »**

Buddha

Alles im Leben ist Projektion, es geht nicht anders! Alles, was mit Projektionen zu tun hat, ist immer ein mutiger Griff an die eigene Nase. Alles, was Dich aufwühlt, ist immer ein Hinweis auf Deine blinden Flecke. Es ist zwar eine Person oder eine Situation die Dich als Auslöser triggert, doch die Art Deiner Reaktion hat immer mit Dir selbst zu tun. Alles, was Dich emotional nervt und stört, ist Dein Thema – weil Du damit in Resonanz gehst. Sobald Du emotional aufgeputscht auf etwas oder jemanden reagierst, kannst Du Dir sicher sein: Es handelt sich um eine negative Projektion und hat tief in Deinem Inneren mit Dir selbst zu tun.

**Deshalb bist das Problem immer Du selbst – Du selbst bist aber auch die Lösung!**

## HIER IST DIE ÜBUNG ZU LEKTION 10:

---

### Lass uns üben, Projektionen zu erkennen:

- Schreibe eine Situation auf, die Dich triggert, die Dich in einen negativen, emotionalen Zustand versetzt.
- Frage Dich:
  - Warum reagiere ich so?
  - Was sagt das über mich aus?
  - Was kann ich dadurch über mich lernen?

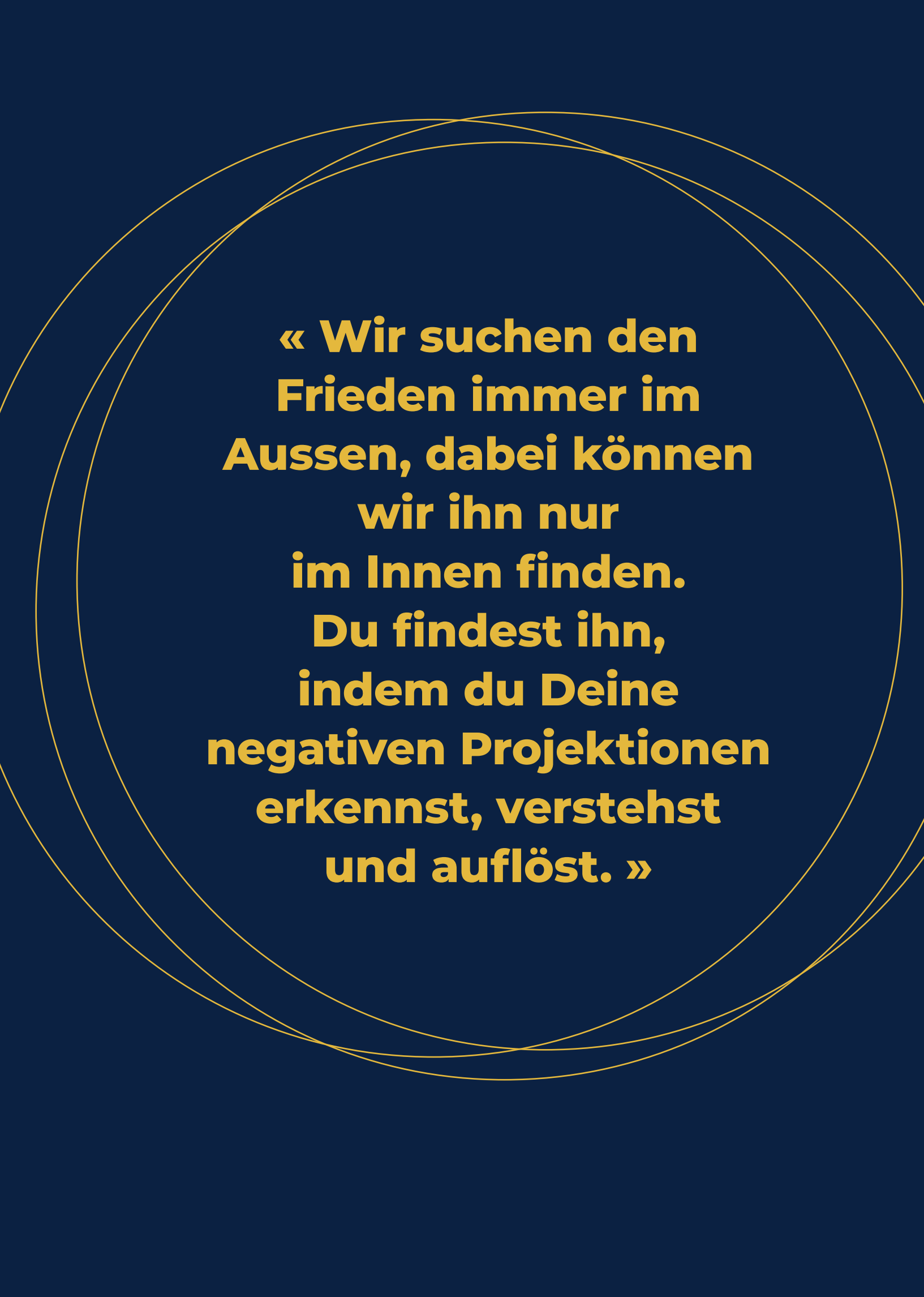
Projektionen zu erkennen, also zu sehen, wann ein Thema das Eigene ist und wann das des Gegenübers, ist ein lebenslanger Prozess! Doch es lohnt sich, Dich in diesen Prozess hineinzubegeben. Denn in der Erkennung Deiner Projektionen liegt echte Heilung. Erst wenn Du frei von innerem (Ver)Urteilen bist und Verständnis zeigen kannst, kannst Du die Welt besser machen!

Es ist ein so spannendes Thema, mit dem wir uns wirklich gegenseitig inspirieren können! Teile Deine Erkenntnisse unter diesem Video, lasst uns voneinander lernen, einander heilen und gegenseitig voranbringen!

# NOTIZEN:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spaced evenly down the page.



**« Wir suchen den  
Frieden immer im  
Aussen, dabei können  
wir ihn nur  
im Innen finden.  
Du findest ihn,  
indem du Deine  
negativen Projektionen  
erkennst, verstehst  
und auflöst. »**