

# Trainiere dein Selbstbewusstsein wie einen Muskel

---

## Zusammenfassung:

Mit Sicherheit hast du vieles vor in deinem Leben, hast verschiedenste Träume und Visionen. Aber was tust du dafür, sie zu erreichen? Die Last, dass du diese Dinge noch machen musst bzw. willst begleitet dich tagtäglich, aber damit anfangen kannst du nicht wirklich. Dafür beschuldigst du dich dann und bekommst schlechte Laune oder sogar Depressionen. Ein Teufelskreis, aus dem du es nicht mehr raus schaffst.

Ausreden für dein Verhalten zu finden ist der nächste Schritt. Du beschuldigst dein ewiges Pech, deine Veranlagung, deine finanzielle Lage oder schiebst es auf die anderen, die einfach mehr Glück im Leben haben als du. All das ist nichts als eine Illusion, die du dir schaffst, um dich kurzzeitig besser und "unschuldig" zu fühlen.

Unser Verstand sucht ständig nach Problemen und sobald man an eine Sache intensiv denkt, schaltet sich dieser Mechanismus automatisch ein und wir sehen ausschließlich die negativen Aspekte. Folglich fühlen wir uns zu schwach, um diese ganzen Probleme zu bewältigen. Der Unterschied zwischen dir und einem erfolgsorientierten Menschen ist, dass er weiß, wie er mit diesen Problemen umgehen muss. Diese Fähigkeit hat er sich angeeignet, weil er mit hoher Wahrscheinlichkeit mal am selben Tiefpunkt war wie du es vielleicht gerade bist. Das Ganze hat natürlich seine Zeit gekostet, weswegen dieses Programm über 4 Wochen geht und weswegen wir jeden Tag verschiedene Aspekte des erhöhten Selbstbewusstseins trainieren.

Du kannst dein Selbstbewusstsein als einen Muskel betrachten und ihn genau so trainieren. Beim Krafttraining gibst du der jeweiligen Stelle einen neuen Reiz, weswegen der Muskel mit der Zeit wächst. Mit dem Selbstbewusstsein ist es nicht anders; je mehr du es trainierst, desto größer wird es. Umgekehrt gilt dasselbe: wenn du aufhörst, deine Muskeln zu trainieren, werden sie wieder kleiner. Daher braucht auch dein Selbstbewusstsein regelmäßiges Training, um es erstens aufrecht zu erhalten und zweitens noch größer werden zu lassen. Das Gute ist: du musst an keinen bestimmten Ort dafür gehen, wie z. B. im Fall von Krafttraining ins Fitnessstudio. Du hast das Wissen bei dir und kannst es überall und jederzeit anwenden und somit dein Training täglich fortsetzen.

---

## Übung:

Werde dir über die Sachen bewusst, die du bis jetzt falsch gemacht hast. In welchem Bereich hast du frühzeitig aufgegeben, weil du dir nicht mehr zugetraut hast? Schreibe dir die Situationen auf und überlege, was du anders machen könntest, um am Ball zu bleiben und was passiert wäre, wenn du das Ganze direkt anders angegangen wärst.