



deinneuesich.de

# DIE SELBSTBEWUSSTSEINSFORMEL

*10 Schritte zum großen Selbstbewusstsein*



ORKHAN AZIMOV

# ÜBER MICH

Hallo mein Freund!

Mein Name ist Orkhan Azimov, ich bin Coach für Persönlichkeitsentwicklung und führe einen der größten YouTube Kanäle in den Bereichen Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und Hypnose. Mit meinen Videos und Coachings konnte ich mittlerweile schon fast 3 Millionen Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz helfen. Ich beschäftige mich schon seit vielen Jahren mit der Persönlichkeitsentwicklung und der Psychologie des Menschen. Dieser Bereich hat mich schon immer fasziniert.



## Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	4-5
1 .Lasse die Vergangenheit ruhen.....	5-8
2. Übernimm die volle Verantwortung.....	8-9
3. Hilfe anderen.....	10-11
4. Überfordere dich nicht.....	11-12
5. Verbanne die Negativität.....	12-15
6. Erlaube die Positivität .....	15-17
7. Visualisiere deinen Erfolg.....	17-20
8. Akzeptiere das Scheitern.....	20-21
9. Höre nicht auf die Nein-Sager.....	21-22
10. Suche dir Vorbilder.....	23
Schlusswort.....	24

## Einleitung

Selbstbewusstsein ist wichtig für alle Lebensbereiche, nicht nur für die Karriere und das soziale Leben. Um erfolgreich und glücklich zu sein, brauchen wir ein hohes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Das Selbstbewusstsein ist Voraussetzung für jeglichen Erfolg im Leben, denn ohne es ist das Scheitern praktisch vorprogrammiert. Um dies zu vermeiden und viel im Leben erreichen zu können, brauchen wir alle ein gesundes, hohes Selbstbewusstsein. Ein niedriges Selbstbewusstsein wird immer ein Hindernis für unseren Erfolg sein und demnach auch eins, das unserem idealen Leben im Weg steht. Ein großes Selbstbewusstsein aber ist ein wahrer Erfolgsmagnet! Ich selbst war früher sehr schüchtern, konnte nicht vor Leuten sprechen, hatte kaum Freunde und Panik vor neuen Bekanntschaften. Die Angst vor allem Fremden hat mein Leben kontrolliert. Sobald ich mir mehr Selbstbewusstsein angeeignet habe, habe ich gemerkt, wie ich in jedem Lebensbereich automatisch erfolgreicher wurde. Dieses für ein erfülltes Leben essenzielle Selbstbewusstsein kann sich ausnahmslos jeder aneignen; man kann es üben, selbstbewusster zu sein. Wie ein Muskel, den man trainieren kann und der mit der Zeit und mit Fleiß wächst. Die wenigsten Menschen haben von Natur aus ein hohes Selbstbewusstsein;

die meisten Menschen, die du vom Fernsehen, der Politik etc. kennst, die selbstbewusst auftreten und die du dafür bewunderst, haben sich dieses hohe Selbstbewusstsein angeeignet. Auch du kannst es schaffen und so erfolgreich werden wie sie! Diesen Muskel, in unserem Fall das Selbstbewusstsein, werden wir zusammen Schritt für Schritt trainieren und wachsen lassen!

## **1. Lasse die Vergangenheit ruhen**

Um dich auf eine bessere Zukunft vorbereiten zu können, musst du die Vergangenheit hinter dir lassen und im Jetzt leben. Die meisten Menschen leben in der Vergangenheit; sie denken über ihre Fehler nach und tragen deren Last bis in die Gegenwart mit sich rum - sie können einfach nicht loslassen. Ihr Leben besteht daraus, in der Vergangenheit zu schwelgen, was sehr traurig ist. Wir haben alle verlernt, im Hier und Jetzt zu leben und den gegenwärtigen Moment zu genießen (eine Buchempfehlung an dieser Stelle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart von Eckhart Tolle). Was können wir nun dafür tun, um die unschönen Dinge in unserer Vergangenheit, die unser Leben bis heute beeinträchtigen, hinter uns zu lassen? Wie können wir dafür sorgen, dass sie uns nicht weiter belästigen und unser Selbstwertgefühl spürbar senken? Folgende Übung

wird uns dabei helfen: Schreibe dir alle Situationen auf, die dein Selbstbewusstsein in der Vergangenheit beeinträchtigt haben, die Situationen, die es bewirkt haben, dass du heute ein niedriges Selbstbewusstsein hast. Nimm dir 10-20 Minuten Zeit dafür, dich daran zu erinnern, was in deinem Leben bisher Negatives passiert ist, was dein Selbstbewusstsein beeinträchtigt hat. Womöglich siehst du die Signifikanz dieser Übung noch nicht, doch das bewusste Hinsetzen und detaillierte Aufschreiben dieser bestimmten Situationen ist ausschlaggebend für die nächsten Schritte, die wir zusammen unternehmen werden. Konzentriere dich auf diese Aufgabe und halte alle kleinen Details fest, die dir zur jeweiligen Situation einfallen. Je mehr du nämlich darüber nachdenkst, desto umfangreicher wird deine Beschreibung und desto besser kann man an der Lösung dieser Konflikte arbeiten. Wozu wir jetzt auch direkt kommen, denn folgende Fragen solltest du dir im Anschluss stellen und die jeweiligen Antworten auch schriftlich festhalten: Hättest du diese Situation damals verhindern können? Welchen Einfluss hatte diese Situation auf dein Leben? Inwiefern hat sich dein Leben durch sie verändert und welchen Pfad hat dein Leben dadurch genommen? Welche Lehren hast du aus dieser Situation gezogen? Denn du weißt, alles Negative bringt auch etwas Positives mit sich: die Weisheiten, die wir für den restlichen Verlauf unseres Lebens

lernen. Eventuell hat sich aus dieser einen schlechten Sache etwas viel größeres Gutes für dich entwickelt und sobald du intensiver darüber nachdenkst, wirst du diese Situation unter einem ganz anderen Licht betrachten - daher die Dinge niemals zu eng sehen. Schließlich stellst du dir die Frage, ob unter Anbetracht der zuvor beantworteten Fragen, die Situation, die dich und dein Leben negativ beeinflusst hat, überhaupt ihre Daseinsberechtigung hat. Kann es sein, dass du dich jetzt im Vergleich zu vorher, als du diese Situation noch als weitaus wichtiger und lebensverändernder eingestuft hast, viel besser fühlst, was das Ganze angeht? Die Situation, die du dir in deinem Kopf so groß gemacht hast, scheint auf einmal keine große Bedeutung mehr zu haben. Glückwunsch! Du hast die Übung absolut richtig gemacht und bist einen Schritt weiter zum größeren Selbstbewusstsein. Falls es aber nicht auf Anhieb geklappt hat: Achte darauf, die Fragen in der Reihenfolge auf alle Situationen, die dein Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl über die Jahre beeinträchtigt haben, anzuwenden und detailliert zu beantworten. Am Ende solltest du jegliche vermeintlich negative Ereignisse deines Lebens aus einem ganz anderen Blickwinkel sehen.

Ein wichtiger Tipp von mir an dich: gehe mit deiner Vergangenheit offen um. Verstecke dich nicht vor ihr, denn je mehr du versuchst, sie zu verdrängen, desto mehr

Aufmerksamkeit bekommt sie von dir und die negativen Ereignisse lassen dich somit nie mehr los. Gehe sogar einen Schritt weiter und erzähle anderen von deiner Vergangenheit. Du wirst merken, dass du dich viel freier fühlst und keinen Grund zum Verstecken, zur Scham oder zur Furcht hast.

## **2. Übernimm die volle Verantwortung**

Wir alle tun es: wir schieben die Schuld gerne den anderen in die Schuhe. als Menschen fällt es uns nur sehr schwer, unsere eigenen Fehler zuzugeben. Durch diese Denkweise übernimmt man nicht die Verantwortung für sein eigenes Leben. Dadurch, dass man sie immer den anderen übergibt, handelt man automatisch nie proaktiv, denn "wenn er/sie Schuld ist, kann ich ja nichts dafür und nichts an der Situation ändern". So unternimmt man nichts und trifft keine Maßnahmen zur Besserung der Situation; man macht es sich leicht und schließt sich selbst aus der Verantwortung aus. Doch das förderlichste für die persönliche Entwicklung ist es, die Verantwortung für das Gute und auch das Schlechte im Leben zu übernehmen. Die bewusste Übernahme der Eigenverantwortung ist die Macht in dir bzw. sie gibt dir die Macht, alles in deinem Leben zu verändern. Durch sie hast du alles was Teil deines Lebens ist hervorgerufen, sei es im positiven oder negativen Sinne.



Und nimm dies nicht als Anlass, dir selbst Vorwürfe zu machen über die negativen Dinge, die du in deinem Leben zugelassen hast. Das ist kontraproduktiv und knüpft an den vorherigen Punkt an, die Vergangenheit besser ruhen zu lassen. Sei dir einfach nur über die Tatsache bewusst, dass du es warst, der diese Dinge in Eigenverantwortung hervorgerufen hat. Sobald du das Verständnis dafür hast, wirst du schlagartig merken, dass wiederum DU derjenige bist, der dich selbst in Eigenverantwortung aus der ungewünschten Lage befreien kann. Um diesen Grundsatz zu üben, möchte ich von dir, dass du dir vorstellst, wie du in 3 Jahren sein willst - praktisch dein zukünftiges Wunsch-Ich. Stelle dir wieder jedes kleinste Detail vor, um bestmöglich visualisieren zu können. Schreibe dir dann die Ziele auf, die für das Erreichen deines neuen Ichs erforderlich sind und nimm dir auch dafür wieder reichlich Zeit, da diese Übung von großer Bedeutung für - dein verbessertes Selbstbewusstsein ist. Gehe diesen Zielen ab jetzt täglich Schritt für Schritt nach. Mit dem Wissen, was du über dein zukünftiges, neues und verbessertes Ich hast, kannst du diese Ziele durch konsequentes Daraufhinarbeiten erreichen. Du weißt genau, wer du sein willst und was du dafür tun musst - nutze dieses wertvolle Wissen und geh und hol dir was du willst!

### **3. Hilfe anderen**

Biete den Menschen in deinem Umfeld in nächster Zeit bewusst deine Hilfe an in Bereichen, in denen du dich auskennst bzw. in denen du dich selbst weiterentwickeln möchtest. Abgesehen davon, dass das sehr nett und zuvorkommend von dir wäre, ist der Grund dafür ganz einfach: dadurch, dass du anderen hilfst und deren Entwicklung siehst, hast du eine Bestätigung für dich selbst, dass du fähig bist, andere zu beeinflussen und deren Leben zu bereichern, was deinem Selbstbewusstsein einen enormen Boost gibt. Schau dich in deinem Umfeld nach den Menschen um, die deine Hilfe in bestimmten Bereichen gebrauchen könnten und biete sie ihnen an, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten. Das was du davon hast ist nämlich besser als jegliche materielle oder sonstige Vergütung: du als Person wirst dadurch besser und stärker. Neben der Tatsache, dass du dich auch selbst durch das aktive Ausüben der Tätigkeit in dem jeweiligen Bereich weiterentwickelst, steigt dein Selbstbewusstsein automatisch dadurch, dass du einem so gesehen hilfsbedürftigen Menschen zur Hand gehst. Einfach ausgedrückt ist die Entwicklung der anderen gleich mehr Selbstvertrauen für dich. Probiere es aus und merke, wie viel besser du dich fühlst und wie du durch

diese kleine Geste einen großen Schritt in Richtung enormes Selbstbewusstsein machen kannst.

#### **4. Überfordere dich nicht**

Nach den bisherigen Informationen in diesem Crashkurs für mehr Selbstbewusstsein bist du wahrscheinlich ziemlich motiviert, dein Leben und deine Gewohnheiten den Tipps und Übungen entsprechend umzukrempeln, aber Vorsicht: fange lieber klein an. Diese Erfahrung der Übermotivation habe ich nämlich bereits bei meinen bisherigen Coaching-Kunden und auch am eigenen Leib gemacht. Tatsächlich kann es sein, dass du jetzt direkt mit voller Power durchstartest und auch viel bewirkst, doch nach einer gewissen Zeit wird sich das ganze schlagartig ändern, sodass die Motivation von jetzt auf gleich abstirbt und das "Feuer" in dir erlöscht. Das führt dann zwangsläufig dazu, dass du die Schritte, die du bis zu diesem Punkt vorgenommen hast, die dir kurzzeitige Erfolge erbracht haben, mit etwas Negativem verbindest und keine Freude mehr daran hast, sie weiterhin auszuführen. Du wirst praktisch "ausgebrannt" sein, wie beim Burnout-Syndrom. Du denkst dir jetzt wahrscheinlich "Wie soll ich denn voran kommen und meine Ziele erreichen, wenn nicht so zielstrebig und effizient wie möglich?" Die Effizienz wird eben nicht an der

Geschwindigkeit und einem umgehend ausgeführten massiven Arbeitspensum gemessen. Viel sinnvoller ist es, große Aufgaben in kleine Bereiche einzuteilen. Setze dich also bewusst hin und unterteile deine Ziele in realistische Teilbereiche. So überarbeitest du dich nicht, die Wahrscheinlichkeit, dass du ausbrennst ist geringer und du hast auf lange Sicht mehr davon. Damit dir das Ganze weiterhin auf langer Sicht Spaß macht, belohne dich und feiere deine Erfolge unbedingt: Respekt, das hast du dir verdient! ABER: Mache danach auch wirklich weiter. Ruhe dich auf deinem Erfolg auf keinen Fall aus, egal wie groß er sein mag. Im Gegenteil: da du durch den Erfolg sichtbare Ergebnisse erzielen konntest, sollte er dir noch mehr Ansporn für deine weiteren Ziele geben, statt dich durch das eine Erfolgserlebnis in Sicherheit zu wiegen, faul zu werden und in alte Gewohnheiten zu verfallen.

## **5. Verbanne die Negativität**

Wir alle sind von negativen Dingen umgeben, sei es der falsche Freundeskreis, zu viel Trash-TV, übermäßiges Feiern gehen, Faulheit etc., allgemein alles Exzessive und all das, diese positive Umgebung wovon du selbst weißt, dass es dir einfach nicht gut tut. Diese Dinge halten uns davon ab, erfolgreich im

Leben zu sein. Der Grund dafür ist folgender: unser Unterbewusstsein ist sehr anpassungsfähig. Wenn du dich mit Menschen abgibst, die dir nicht gut tun oder zu viel Zeit mit Dingen verbringst, die dich nicht voranbringen, die aber zur Gewohnheit werden, kommst du einfach nicht raus aus diesem Teufelskreis, denn dein Unterbewusstsein hat diesen Zustand nunmal als Norm abgespeichert. Es spielt dann keine Rolle mehr, wie viel Willenskraft du hast und wie sehr du deine Lage ändern willst; solange diese negativen Dinge weiterhin Bestandteil deines Lebens sind, werden sie dich immer wieder in dieses Loch treiben, aus dem du doch raus willst. Um eine wahre Veränderung bewirken zu können, musst du folgenden Grundsatz verinnerlichen: eine positive Umgebung bedeutet Erfolg, eine negative Umgebung demnach Misserfolg. Um diese positive Umgebung schaffen zu können, führe folgende Übung durch: Schreibe dir alles Negative auf, was dir in letzter Zeit passiert ist. Stelle dir dann die Frage, was diese Dinge hervorgerufen hat und was du in Zukunft ändern musst, damit ähnliche Dinge nicht wieder vorkommen und dein Leben beeinflussen. Ein guter Weg, diese Veränderungen einzuleiten ist es, dir vorzustellen, wie deine Zukunft aussehen wird, wenn du nichts gegen die Dinge unternimmst, die dir schlechte Laune bereitet haben und für die Negativität in dir gesorgt haben. Wenn du sie weiterhin zulässt, wenn du also nichts an deiner

jetzigen Lage änderst und alles so beibehältst wie bisher. Nimm dir einfach kurz die Zeit dafür und stelle dir vor, wie deine Zukunft mit der Negativität, die du einfach nicht loslassen kannst aussehen wird und in welche Richtung dein Leben allgemein gehen wird. Wenn du das getan hast, male dir jetzt als direkten Kontrast dazu dein Leben aus, nachdem du diese nötigen Änderungen vorgenommen hast. Es mag dir weiterhin schwer fallen, da du dir ein Leben ohne negative Einflüsse gar nicht mehr vorstellen kannst, da es sich so stark zur Gewohnheit entwickelt hat. Denke da am besten an eine 180° Drehung: alles ist einfach positiver. Du bist in jedem Fall erfolgreicher, in jedem Fall *selbstbewusster*. Dein Selbstwertgefühl ist garantiert ein verändertes, weitaus besserer als das jetzige. Verbanne daher all diese negativen Einflüsse aus deinem Leben - du brauchst sie nicht. Alles was sie bewirken ist es, dich in jeglicher Hinsicht vom Erfolg im privaten, beruflichen und jedem anderen Bereich deines Lebens aufzuhalten. Schon in naher Zukunft wirst du dich fragen: Warum habe ich nicht gemerkt, wie schlecht mir diese Dinge taten? Wieso habe ich so viel Zeit mit ihnen verschwendet? Wie blind war ich? Diese Erkenntnisse ereilen die meisten Menschen erst im hohen Alter. Damit uns das nicht passiert, bringen wir die Veränderung, die *Verbesserung* selbst hervor, denn wir möchten zu den erfolgreichen Menschen

gehören, zu den selbstbewussten Menschen, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen. An diesen Punkt werden wir aber nie gelangen, wenn wir nicht damit anfangen, nach und nach alles Negative aus unserem Leben zu verbannen und ein positiveres, erfolgreicherer Leben zu schaffen.

## **6. Erlaube die Positivität**

Anschließend an die Verbannung der Negativität kommt nun das Gegenstück dazu: schaffe Platz in deinem Leben für die Positivität. Erlaube es ihr, ihren festen Platz in deinem Leben einzunehmen. Integriere mehr Positives in deinen Alltag, denn dadurch dass du dich gut fühlst, kannst du weitaus mehr schaffen - du hast die nötige Kraft dafür. Mit Sicherheit kennst du das Gefühl auf nichts Lust zu haben und dich ausgelaugt zu fühlen, wenn du schlechte Laune hast. Das möchten wir als erfolgreiche und selbstbewusste Menschen natürlich weitestgehend verhindern. Dabei geht es nicht um die Momente in deinem Leben, in denen du dich ab und zu schlecht fühlst - das ist ganz normal und das kann keiner umgehen. Es geht darum, dass die Negativität nicht die Überhand in deinem Leben nimmt. Es ist wichtig zu wissen, was dich im Leben antreibt. Um das herauszufinden, habe ich eine weitere Übung für dich: Schreibe im Detail auf, wann du

dich in letzter Zeit glücklich gefühlt hast und konkret, was dich so glücklich gemacht hat. Sei dabei bitte nicht pessimistisch und denke nicht "Ich habe mich in letzter Zeit nie glücklich gefühlt". Falls du das gerade tust, mache dir klar, dass das ein negativer Gedanke ist und denke erneut bewusst über die Fragen nach - die Antworten werden sich dir schon ergeben. Schreibe dir so viele Instanzen auf, wie dir nur einfallen, denn das ist von großer Bedeutung. Nachdem du eine Liste von Dingen beisammen hast, die dich allein beim Durchlesen schon glücklich machen und deine Laune heben, hast du praktisch deine persönliche Anleitung für das Glück vor dir liegen. Integriere mehr von diesen Dingen in dein Leben und du wirst garantiert glücklicher und zufriedener sein. Du wirst mehr Power haben, Dinge anzugehen, für die du dich bislang vielleicht zu schwach gefühlt hast. Durch diese positive Grundeinstellung wirst du dich kräftiger, mächtiger und selbstbewusster fühlen, wirst besser mit deinen Mitmenschen umgehen und wirst produktiver und das Beste daran ist: du tust es *gerne*. Wenn du dich die meiste Zeit gut fühlst ist das eine der größten und wichtigsten Voraussetzungen zum Erfolg und zum großen Selbstbewusstsein, die du abhaken kannst. Umgebe dich daher mit diesen Dingen, die praktisch das Glück in dir hervorrufen und Sorge aktiv dafür, dass du diese positive Grundeinstellung aufrecht hältst. Ich kann dir ein passendes



Beispiel dazu nennen: Wenn du morgens aufstehst und duschen gehst und dabei gute Musik hörst, vielleicht ein super leckeres Frühstück isst und einfach einen super Einstieg in den Tag hast... dann merkst du: es läuft alles gut und du hast die besten Voraussetzungen für einen erfolgreichen Tag geschaffen. Du hattest einfach gute Laune und hast dich von schlechten Dingen nicht ablenken und aufhalten lassen sondern alles locker und gelassen gesehen - mit einer positiven Grundeinstellung eben. Wenn du mehr Positives in dein Leben integrierst, kann dieses Szenario zu deinem Alltag werden, statt ein Ausnahmefall zu sein. Nimm es dir daher zu Herzen, dich bewusst für die Positivität zu entscheiden.

## **7. Visualisiere deinen Erfolg**

Das Visualisieren spielt eine wichtige Rolle, was deinen persönlichen Erfolg betrifft. Womöglich ist sie sogar die wichtigste Sache, denn alle erfolgreichen Menschen, die mir bekannt sind - und ich habe sehr viele Biografien gelesen - haben eine Sache gemeinsam: sie alle haben sich ihre Zukunft visualisiert. Sie wussten, was sie vom Leben wollten und haben sich ihre Ziele jeden Tag aufs Neue visualisiert. Das Visualisieren funktioniert aber nur dann richtig, wenn du es nicht auf eine Art machst, bei der sich dein Unterbewusstsein

denkt, es sei bloß Träumerei und Wunschdenken. Denke nicht "Ich hätte das so gerne" und siehe die Sache praktisch als von der Realität und von dir weit entfernt, sondern denke über die Ziele, die du erreichen möchtest so, als hättest du sie bereits erreicht. Als Beispiel können wir etwas Materielles nehmen, da diese Dinge meist leichter zu visualisieren sind. Nehmen wir an, du möchtest einen nagelneuen Ferrari fahren. Du visualisierst, wie du in dieses Auto steigst, wie sich das Lenkrad in deinen Händen anfühlt, wie du langsam Gas gibst, wie es sich allgemein anfühlt, in dem Wagen zu sitzen... stelle dir die Details so vor, als würdest du das Auto gerade fahren und als würde es wirklich *dir* gehören. Das ist das wichtigste und effektivste am Visualisieren: du musst es so tun, als hättest du die Dinge schon erreicht und das JEDEN TAG. Auch wenn es sich vielleicht im ersten Moment anstrengend für dich anhört: jeden Tag aufs Neue musst du deine Ziele visualisieren. Wenn dein Unterbewusstsein es erst einmal verinnerlicht hat, hast du eine sehr hohe Chance auf Erfolg und gleichzeitig auf ein höheres Selbstbewusstsein, da du ganz genau weißt, wo du im Leben hingelangen willst. Es sollte für dich absolut nichts neues sein: wir alle haben Augenblicke im Leben, in denen wir uns die Dinge genauestens vorstellen und einen krassen Motivationsschub dadurch bekommen. Ab jetzt darf es aber nicht bei diesen gelegentlichen Augenblicken bleiben, sondern

muss zum festen Bestandteil deines Alltags werden. Wenn du dir nicht jeden Tag die Zeit zum Visualisieren nimmst und es nur für kurze Zeit machst nur um dann damit aufzuhören, passiert folgendes: Stelle dir ein Koordinatensystem vor und eine Linie, die für deine Motivation und deinen Willen steht, die exponentiell steigt, wenn du visualisierst. Wenn du damit aufhörst, entsteht ein Bogen abwärts und selbige Motivation und selbiger Wille sinkt bis unter den Nullpunkt. Wir alle sind am ersten Tag, vielleicht auch in der ersten Woche oder noch darüber hinaus sehr motiviert, doch mit der Zeit vergeht die Motivation bis wir an den Punkt gelangen, an dem wir keine Lust und keine Kraft mehr haben, es weiter durchzuziehen. Das Problem dabei ist, dass dein Gehirn das Ziel vergisst. Hier gilt das Prinzip: aus den Augen, aus dem Sinn. Die Richtung, die du deinem Gehirn durch das Visualisieren vorgegeben hast gerät in Vergessenheit, wenn du damit aufhörst und dein Unterbewusstsein weiß praktisch nicht mehr, wo es lang geht. Damit dir das nicht passiert, bleibe täglich aktiv beim Visualisieren und solltest du mal einen Tag haben, in dem du aus verschiedensten Gründen unmotiviert bist, mache am nächsten Tag weiter und verhindere diese krasse Senkung, die bei bleibender Demotivation vorprogrammiert ist, sodass die Kurve wieder aufwärts steigt. Dadurch hast du immer ein klares Ziel vor Augen und weißt, wo du lang musst und bleibst auch

auf dieser Spur. Du bist so stark auf dein Ziel fokussiert, dass dich nichts mehr aufhalten kann. Nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit, dir deine ideale Zukunft auszumalen und zwar so, als hättest du sie schon erreicht. Du wirst schnell merken, wie viel weiter dich diese simple Übung bringt.

## **8. Akzeptiere das Scheitern**

Warum ich behaupte, dass das Scheitern gut und sogar notwendig ist? Ganz einfach: Die meisten Leute sind anfangs sehr motiviert und überzeugt von sich und ihrer Sache. Sobald aber etwas schief läuft kommen die Fragen auf: "Warum bin ich jetzt gescheitert? Ich war doch so übermotiviert, habe doch so viel geleistet? Ich war doch so positiv eingestellt, warum *ich*?" Als Menschen kann uns das ganz schön demotivieren und oft sogar dazu bringen, direkt aufzugeben. Uns holen Gedanken ein wie "Es ist doch nicht der richtige Weg für mich" oder "Ich habe es vielleicht einfach nicht drauf". Dir muss aber klar werden, dass das Scheitern einfach dazu gehört und dass es sogar mit zu deiner Entwicklung beiträgt, da du durch das Scheitern mehr Erfahrungen sammelst. Du lernst aus den Fehlern, die du beim ersten Anlauf gemacht hast und durch sie wirst du besser und stärker. Wichtig ist nur, dass du nicht in Selbstmitleid versinkst, sondern nach einem Misserfolg immer

aufstehst und weitermachst! Du solltest dich sogar über dein Scheitern freuen und dir denken "Das ist gut! Ich lerne dabei dazu und es bringt mich weiter!" Betrachte es als einen Level-Aufstieg. Das einfachste Beispiel dafür: Ein Kleinkind fällt sehr oft, bevor es das Laufen beherrscht. Es *muss* wortwörtlich scheitern, um laufen zu lernen. Das eine braucht länger, das andere weniger Zeit, aber das Prinzip trifft auf jedes Kind zu. Durch jedes Fallen kommt eine neue Erkenntnis dazu und sie wissen, wie sie es das nächste Mal besser machen können, haben bei jedem neuen Versuch sichtbar Spaß daran und kommen so an ihr Ziel. Es wäre absurd, dem Kind das Laufenlernen zu verbieten, weil es so oft gescheitert ist, oder? Genau das ist es aber, was wir uns selbst antun. Bereits nach einem Versuch sind wir entmutigt und wollen es schon sein lassen. Das darf dir nicht passieren! Glaub an dich und kenne dein genaues Ziel und scheitere oft, damit du neue Einsichten gewinnst und sie beim nächsten Versuch mit einberechnen kannst. Beharrlichkeit ist der Schlüssel zum Erfolg und damit einhergehend auch zum höheren Selbstbewusstsein.

## **9. Höre nicht auf die Nein-Sager**

Arnold Schwarzenegger sagt immer "don't listen to the naysayers" und ich stehe voll und ganz hinter dieser Aussage.

Du kennst doch diese Leute, die immerzu sagen "Du wirst es nicht schaffen!" - als wäre es nicht genug, dass unser Unterbewusstsein uns das oft genug auch weismachen will. Diese Leute sind aber entweder neidisch weil du ein Ziel vor Augen hast, das du verfolgst, oder sie denken einfach zu klein. Meist sind es Leute, die an sich selbst nicht glauben und daher dem Leben gegenüber negativ eingestellt sind. Diese Einstellung wollen sie auch dir aufzwingen. Erlaube es ihnen nicht, das zu schaffen. Vielleicht meinen sie es nicht einmal böse - sie denken einfach, wie die meisten Menschen, viel zu klein und wer klein denkt, bleibt klein. Wer groß denkt, so wie du, wird auch groß. Deswegen solltest du die Aussagen dieser Menschen ignorieren und wenn du viele Menschen dieser Art in deinem Umfeld hast, dich möglichst von ihnen distanzieren. Auch wenn du dich und deinen Willen als stark genug einschätzt, dich nicht von den Meinungen anderer beeinflussen zu lassen, wird es zwangsläufig dazu kommen. Lass dir deine Ziele und Vorstellungen vom Leben nicht von diesen Neinsagern nehmen!

## 10. Suche dir Vorbilder

Für deinen Erfolg ist es sehr wichtig, dass du dir Vorbilder suchst. Du brauchst Experten in deinem Interessengebiet, Leute, die im selben Bereich wie du tätig und bereits erfolgreich sind. Wenn du sie gefunden hast, eigne dir so viel Wissen über sie an, wie nur möglich; studiere die Person regelrecht. Finde alles heraus, was sie in ihrem Leben gemacht hat, was die typischen Morgenrituale der Person sind, was die Strategien sind, die sie anwendet, etc. Wenn du all das und mehr herausgefunden hast: ahme dieser Person nach. Imitiere einfach deren Schritte, denn sie haben bei ihr bereits funktioniert und sie zum großen Erfolg geführt. Das Nachahmen von Experten hilft uns, schneller an unsere eigenen Ziele zu gelangen und erfolgreich zu sein.

## Schlusswort

Das war er nun - der Crashkurs mit den 10 Tipps, die ich dir mit auf den Weg geben möchte, wie du dein Selbstbewusstsein stärken kannst und deine Erfolgchancen im Leben erhöhst. Ich hoffe sehr, dass er dir gefallen hat und ich wünsche dir wirklich von ganzem Herzen viel Erfolg! Mache alle Übungen regelmäßig, um dein Selbstbewusstsein immer weiter aufzubauen und einem besseren Leben steht nichts mehr im Weg!

**P.S.** "Die Selbstbewusstseinsformel" ist natürlich ein sehr guter Anfang und wenn du jetzt sagst "Ich will mehr erfahren über das Selbstbewusstsein und wie ich es in möglichst kurzer Zeit groß aufbauen kann", dann klicke jetzt hier unten auf diesen Link und schau dir meine seltsame Präsentation an:

<http://www.deinneuesich.de/das-4-wochen-programm-zum-mega-selbstbewusstsein/>