

## Wie du dich ständig selbst manipulierst.

### Ist dir eigentlich klar, dass Du dein größter Gegner bist?

Wir beschwerten uns über die anderen, die Wirtschaft, das Wetter und oft sind wir am gemeinsten zu uns selbst! Szenen, in denen Frauen vor dem Spiegel stehen und ihre Makel systematisch absuchen sind jedem bekannt. Dass Männer sich aber mit wirklicher Freude auf die Plauze hauen und zu sich selbst sagen, "Ich bin ein geiler Typ" ist mittlerweile zu einer Rarität geworden. Vielleicht ist bei den Männern mittlerweile noch schlimmer. Neben mangelnder Selbstliebe komprimieren wir aber tagtäglich auch unsere Träume auf vielen Ebenen.

### Als Coaches betiteln wir manchmal dieses Verhalten als Selbstsabotage-Programm.

Hier findest du Beispiele:

#### Geld

"Mittlerweile habe ich innerhalb eines Jahres die 4. Gehaltserhöhung erhalten, doch mein Konto ist immer leer vier Tage vor Ende des Monats - ganz gleich ob der Monat 28 oder 31 Tage hat."

#### Beziehung

"Wenn der andere sich nicht meldet, dann liebt er mich nicht."

#### Körper

"Ich bin fett, langsam und faul."

#### Gesundheit

"Warum bin ich dauernd krank? Ich habe einfach Pech."  
"Zwei, drei Mal im Jahr eine Erkältung gehört einfach dazu."

#### Business

"Ich bin bestimmt ein super Unternehmer, aber die ganze Bürokratie und das mit den Steuern macht mir zu viel Angst." Die größte Angst, die viele von uns haben, möglicherweise auch du - ist die Angst grenzenlos mächtig zu sein. Sind wir das: Können wir uns nicht mehr herausreden, dass wir das oder jenes nicht können."

### Wochenendaufgabe – wir werden zu den Geschichten, die wir uns selbst erzählen:

1. Notizbuch besorgen.
2. Bewusst machen – Viele Gedankenprozesse laufen unterbewusst ab.
3. Nimm diese Aufgabe bitte sehr ernst und schreibe vor allem Sätze auf mit:

- **Ich bin ...**
- **Ich kann nicht ...**
- **Ich habe nicht ...**
- **Wenn ich ...**
- **Warum nur ...**

**Achtung:** Wie du Selbstsabotage-Programme auflöst, erfährst du nächste Woche.

**Werde zu deinem besten Freund, Befürworter und Schöpfer deiner Realität !**