

**STEH DIR
NICHT SELBST
IM WEG**





STEH DIR NICHT SELBST IM WEG

WAS DU IN DIESER LEKTION LERNST:

- Was der häufigste Grund ist, weshalb Du nicht ins Tun kommst
- Warum wir die Gründe für unser Scheitern oder Leid meist im Aussen suchen
- Was unser Ego damit zu tun hat
- Was Du stattdessen tun kannst, um Deine Träume zu verwirklichen

NICHT AUSSEN SUCHEN, SONDERN INNEN FINDEN

- Die Einsicht: Wir werden fast nie im Aussen aufgehalten, sondern stehen uns meist selbst im Weg.
- Der Grund: Unser Ego versucht, die Verantwortung von uns wegzunehmen.
- Das Ziel: die eigene negative Grundeinstellung erkennen, Mindshift in Gang setzen und das neue, positive Mindset täglich trainieren

DIR SELBST IM WEG STEHEN

Wir alle verhalten uns im Leben viel zu häufig wie „der arme alte Mann/die arme alte Frau“.

- Das Muster: Wir erschaffen uns etwas Schönes, erreichen unsere Ziele zu einem gewissen Grad und statt es dann zu genießen, zerdenken wir es mit Zweifeln, Sorgen, Negativität, Minderwertigkeitsgefühlen etc.

“

*„Erfolg ist harte Arbeit“ ist meistens Mangeldenken.
Mach Dir klar: Erfolg geht einfach und leicht!*

DIR SELBST DEN WEG BEREITEN

Die neue Bewusstheit: Erfolg muss nicht anstrengend sein.

- Mach Dir selbst klar, dass Erfolg einfach sein kann. Du musst nicht immer viel (oder überhaupt etwas) machen, erreichbar sein, Opfer bringen usw.
- Öffne Deinen Blick für das Leichte



ÜBUNG

1. Zeichne Dir eine Tabelle mit zwei Spalten auf.
2. Notiere links: Welche negativen Glaubenssätze hast Du und wo im Aussen (bei wem/was) suchst Du die Gründe dafür, dass etwas nicht gut läuft oder scheitert.
3. Notiere rechts: Wie kannst Du den jeweiligen Glaubenssatz umformulieren, um in die Eigenverantwortung zu kommen? Wie sieht Deine Wunschvorstellung der Situation aus? Was kannst Du selbst tun, um Deine Situation zum Positiven zu verändern?

--	--

REFLEKTION

Wo in Deinem Leben bist Du „der arme alte Mann/die arme alte Frau“?

Wie möchtest Du stattdessen denken, fühlen und handeln?

Welches Muster willst Du konkret in den nächsten Tagen angehen und umwandeln?



NOTIZEN:



NOTIZEN: