



So sorgst du für ein gut verankertes positives Selbstbild

Egal, ob es um unternehmerischen Erfolg oder das tägliche Miteinander in der Familie, ob es um die eigene Zufriedenheit oder um die Partnerschaft geht, das Selbstbild hat darauf immer einen entscheidenden Einfluss.

- Wie siehst du dich?
- Was denkst du von dir selbst?
- Für wie wertvoll hältst du dich?
- Was erlaubst du dir?

Fünf Selbstbilder

Ich weiß ja nicht, welches Ziel oder welche Ziele du verfolgst. Deswegen biete ich dir hier an, dir für fünf wichtige Lebensbereiche dein Selbstbild zu erstellen. Weiter unten verrate ich dir, wie du es dann noch nachhaltig verankern kannst.

Die fünf Lebensbereiche, die ich dir heute anbiete sind:

- Beruf
- Beziehung/Familie
- Freunde
- Gesundheit
- Dein Selbst als Umsetzer*in

Die kannst du natürlich für dich so benennen oder abwandeln, wie es für dich am besten passt. Und dann fängst du an, für jeden Bereich dein ideales Selbstbild in Worte zu fassen. In Form von positiven Sätzen und zwar in der Gegenwart. Damit dein Gehirn dir auch glaubt, dass es so ist. Bevorzugt so, dass es dir leicht fällt, dir selbst zu glauben.

einprägsame Affirmationen

Vielleicht kennst du bereits das Konzept von Affirmationen. Ich bin kein Fan von klassischen Affirmationen, bei denen sich dann im inneren Widerstand regt. Eine Affirmation wie etwa: „Ich gehe liebevoll mit mir um“ Dabei ist es bisher eher so, dass ich mich ständig selbst beschimpfe. Hilfreicher finde ich es, in dem Fall den Prozess der Veränderung aufzuschreiben: „Ich gehe immer liebevoller mit mir um. Wenn ich bemerke, dass ich wieder einmal mit mir schimpfe, lächle ich und wandle den inneren Dialog liebevoll um.“

Für dein neues Selbstbild schreibst du dir jetzt zu jedem Bereich lauter einprägsame Affirmationen, Sätze, Überzeugungen auf. Und zwar solche, die für dich noch nicht selbstverständlich sind, aber auch nicht abwegig. Ich schreibe im Folgenden beispielhaft für jeden Bereich Sätze auf, damit du eine Orientierung hast. Sinnvollerweise schreibst du deine eigenen Sätze, die zu dir und deinen Herausforderungen passen-

Beruf

Ich liebe es, meine Ideen einzubringen und dafür zu sorgen, dass immer mehr auch umgesetzt werden. Ich gehe mit Herausforderungen immer gelassener um. Ich Sorge gut für mich und baue regelmäßig Pausen ein. Wenn mir etwas nicht gefällt, stehe ich für mich ein und Sorge für Veränderung. Ich organisiere mich gut. Ich kenne meine Prioritäten und deswegen fällt es mir immer leichter, Nein zu sagen, wenn es mir zu viel wird. Ich setze Grenzen, wo es nötig ist. Ich feiere regelmäßig meine Erfolge.

Beziehung/Familie

Ich plane regelmäßig Zeit für meine Liebsten ein. Ich genieße die Zeit mit meinem Partner. Ich gehe immer gelassener mit den Stimmungsschwankungen meiner heranwachsenden Kinder um. Ich nehme die Bedürfnisse hinter dem Verhalten wahr. Ich Sorge gut für mich und reibe mich nicht zwischen allen anderen auf. Ich werde immer besser darin, meine perfektionistischen Ansprüche zu reduzieren. Ich genieße die kleinen schönen Momente im Alltag. Ich richte meine Aufmerksamkeit immer mehr auf die schönen Momente. Ich vertraue darauf, dass es für alles eine Lösung gibt.

Freunde

Ich nehme mir Zeit für die Pflege meiner Freundschaften. Ich plane regelmäßig Zeit für meine Freunde ein. Ich genieße es, mit Freunden Zeit zu verbringen. Ich bin offen für neue Begegnungen und Freundschaften. Ich setze klare Grenzen, wenn ich mich übervorteilt fühle. Ich spreche offen an, wenn mir etwas nicht gut tut.

Gesundheit

Ich esse die Dinge, die mir gut tun. Ich genieße mein Essen bewusst. Ich lerne immer besser, wahrzunehmen, ob ich gerade esse, weil ich Hunger habe oder weil ein anderes Bedürfnis nicht gestillt ist. Ich plane Zeit ein für Bewegung, die mir gut tut. Ich bewege mich regelmäßig. Ich Sorge gut für mich und für meinen Körper. Je stressiger mein Alltag wird, umso mehr verteidige ich meine Pausen und meine Zeit für mich selbst.

Mein Selbst als Umsetzer*in

Ich bin die Nummer 1 in meinem wundervollen Leben. Mein Gespür für meine Bedürfnisse wird immer besser und ich richte mich mehr und mehr danach. Ich Sorge täglich gut für mich. Ich plane regelmäßig Pausen ein. Ich habe eine Liste von Dingen die mir gut tun und plane regelmäßig Zeit dafür ein. Ich bin die Herrin über meine Zeit. Ich kann immer besser Nein sagen, wenn mir etwas nicht gut tut. Ich treffe schnell Entscheidungen und stehe dazu. Es fällt mir immer leichter, Dinge, die ich mir vornehme, umzusetzen. Mit jeder Umsetzung gewinne ich mehr und mehr Selbstvertrauen für meine weiteren Vorhaben. Ich habe Spaß daran, Ergebnisse zu produzieren und zu feiern. Je öfter ich die Erfahrung mache, dass ich mich auf mich selbst verlassen kann, umso mehr traue ich mir zu. Mit jeder Umsetzung wächst mein Selbstvertrauen.

So verankerst du dein neues Selbstbild

Diese Sätze sind natürlich nur Beispiele, die du jetzt für dich und deine Situation anpasst und ergänzt. Wenn du dann dein neues Selbstbild hast, nimmst du dir dein Handy, liest es laut und voller Energie vor und nimmst es auf. Am besten bringst du dich vorher in gute Stimmung, indem du einfach eine Weile lächelst oder tanzt oder singst, was auch immer dich gut drauf bringt.

Um dieses neue Selbstbild jetzt wirklich zu verankern, hörst du es dir ab sofort täglich 2-5 Mal an, am besten morgens. Am leichtesten geht das indem du dir für dein Handy eine App besorgst, mit der du den Text, den du aufgenommen hast, einfach als Endlosschleife hören kannst. Für mein Androidhandy nutze ich „Repeat Player“.

Wichtig ist, dass du über einen längeren Zeitraum, mindestens für 21 Tage, dir regelmäßig dein Selbstbild anhörst. Gut ist es auch, wenn du dich dabei bewegst, dann verankert es sich noch besser in deinem Körper. Zum Beispiel beim Joggen oder Walken. Und abends nimmst du dir nochmal kurz Zeit und schreibst auf, was sich positiv verändert, damit du es auch wirklich registrierst. Du wirst staunen.

In meinem Selbstbild kommt zum Beispiel vor, dass ich schneller Entscheidungen treffe und tatsächlich habe ich bereits einige Entscheidungen getroffen, die lange schon anstanden. Möchtest du wirklich etwas verändern in deinem Leben? Dann nimm dir die Zeit für dich und dein neues Selbstbild. Es lohnt sich.