

Annette Auch-Schwelk



Erfolgreich mit Selbstbewusstsein

Das „Ich bin Ich“ Prinzip

Bestseller



Coaching
Award 2013

HAUFE.

Erfolgreich mit Selbstbewusstsein

Annette Auch-Schwelk

Erfolgreich mit Selbstbewusstsein

Das „Ich bin Ich“-Prinzip

Annette Auch-Schwelk

2. Auflage

Haufe Gruppe
Freiburg · München

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Print ISBN: 978-3-648-05071-2

Bestell-Nr. 00218-0002

EPUB ISBN: 978-3-648-05072-9

Bestell-Nr. 00218-0101

EPDF ISBN: 978-3-648-05070-5

Bestell-Nr. 00218-0151

Annette Auch-Schwelk
Erfolgreich mit Selbstbewusstsein
2. Auflage 2014

© 2014 Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Freiburg
www.haufe.de
info@haufe.de
Produktmanagement: Bettina Noé

Lektorat: Gabriele Vogt
Satz: Kühn & Weyh GmbH, Satz und Medien, 79110 Freiburg
Umschlag: RED GmbH, 82152 Krailling
Druck: fgb · freiburger graphische betriebe, 79108 Freiburg

Alle Angaben/Daten nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Widmung	9
Vorwort von E. K. Geffroy	11
Vorwort zur 2. Auflage	13
Vorwort zur 1. Auflage	15
Sind Sie erfolgreich?	19
1 Selbsterkenntnis	23
1.1 Meine Schatzkiste	24
1.2 Mein Kraftplatz	29
1.3 Ken & Barbie: Mein Schein- oder Sein-TÜV	31
1.4 „Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich ...“: Vom Selbst- und Fremdbild	37
1.4.1 Fremdbild	37
1.4.2 Selbstbild	40
1.5 Ihr inneres Team ist immer an Bord	46
1.6 Zusammenfassung 1. Kapitel Selbsterkenntnis	49
2 Selbstsicherheit	51
2.1 Sicher, geborgen und frei!	52
2.2 Die „kleine homöopathische Dosis Oberchecker“	56
2.3 Der erste Eindruck prägt, der letzte bleibt	58
2.4 Die Nervosität hat das Steuer übernommen – Wie Sie selbstsicher schwere Situationen meistern	66
2.5 Selbstbewusst und überzeugend Gespräche führen	72
2.6 Der Umgang mit für uns schwierigen Menschen oder „Friede sei mit Dir Du A ...“	76
2.7 Worte sind Fenster oder auch Mauern (M. B. Rosenberg)	79
2.8 Zusammenfassung 2. Kapitel Selbstsicherheit	82
3 Selbstvertrauen	83
3.1 Die Geister, die ich rief	88
3.2 Ich vertraue mir und Dir	90

3.3	Die Hoffnung und das Pflanzen des Apfelbäumchens	94
3.4	„Mein Bauch spricht“ – Der innere Ratgeber	95
3.5	Die Gabe der Hingabe	98
3.6	Die 13 Regeln des Vertrauens von Stephen M. R. Covey	100
3.7	Zusammenfassung 3. Kapitel Selbstvertrauen	110
4	Selbstwert	111
4.1	Anerkennen und wertschätzen, was ich bin!	112
4.2	Perfekt ist nicht mal Zeus	115
4.3	Der Geißler – die Kritik an mir selbst	117
4.4	Die Grenzen setzen: Wer da baut in den Gassen, muss die Leute reden lassen	122
4.5	Zusammenfassung 4. Kapitel Selbstwert	125
5	Selbstmotivation	127
5.1	Mein Motivator ist ...	130
5.2	Wo ist meine Lebenslust?	144
5.3	Und täglich grüßt das Murmeltier	146
5.4	Der „Katastrophen-Tag“	149
5.5	Meine wichtigsten Menschen, die mich motivieren	150
5.6	Energievampirfreundschaften	152
5.7	„Danke für ...“	153
5.8	Zusammenfassung 5. Kapitel Selbstmotivation	158
6	Selbstgelassenheit	159
6.1	Ich bin dann mal entspannt	160
6.2	Ich erschaffe mir meine Welt, wie sie mir gefällt	164
6.3	Humor ist, wenn man trotzdem lacht!	167
6.4	„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“	168
6.5	Zusammenfassung 6. Kapitel Selbstgelassenheit	172
7	Selbstverantwortung	173
7.1	„Ach ich arme Sau“	173
7.2	Der Rucksack ist so schwer	177
7.3	„Quäl Dich, Du Sau!“	181
7.4	Das Glück kommt zu denen, die es erwarten. Halten Sie die Tür auf!	182
7.5	Zusammenfassung 7. Kapitel Selbstverantwortung	184

8	Selbstbestimmung	185
8.1	Die innere Stimme als Wegweiser	185
8.2	Die jungen Jahre prägen	191
8.3	Es ist nie zu spät, eine gute Kindheit gehabt zu haben	192
8.4	Sterben werde ich an einem anderen Tag	195
8.5	Es ist nie zu spät ...	199
8.6	Zusammenfassung 8. Kapitel Selbstbestimmung	207
9	Selbstliebe	209
9.1	Mein Körper und ich	210
9.2	Ich bin, wie ich bin, und dafür liebe ich mich	215
9.3	Einbein und Einbein macht Zweibein – Wie Sie vom Einbeiner zum Zweibeiner werden	217
9.4	Sexualität ist Lebenskraft	220
9.5	Zusammenfassung 9. Kapitel Selbstliebe	226
10	Malen Sie Ihr eigenes Bild – Gehen Sie Ihren eigenen Weg	227
11	Danke	231
12	Hinweise	233
13	Quellenverzeichnis & Literaturempfehlungen	237

Dieses Buch ist für Mamuschka & Papse auf „Wolke 9“

und

für Sie! Die Sie es in Ihren Händen halten.

*Denken Sie an die Welt, die Sie in sich tragen,
seien Sie aufmerksam gegen das,
was in Ihnen aufsteht.
Ihr innerstes Geschehen ist Ihrer ganzen Liebe wert.*

Rainer Maria Rilke

Vorwort von E. K. Geffroy

Wie selbstbewusst sind Sie? Annette Auch-Schwelk packt nach meiner Überzeugung ein ganz zentrales Thema an: erfolgreich mit Selbstbewusstsein oder, was mir noch besser gefällt, „Ich bin ich“. Die meisten unterschätzen den wahren Wert dieser Aussage.

Ich darf Ihnen eine Geschichte erzählen, die ich selbst vor einiger Zeit erlebt habe. Ich halte oft Vorträge an den verschiedensten Orten und werde deshalb häufig von den Firmenmitarbeitern vom Flughafen abgeholt. In diesem Fall fuhr mich eine junge Frau vom Frankfurter Flughafen Richtung Schweinfurt, geschätzte Fahrzeit rund zwei Stunden. Als ich im Auto saß, merkte ich, dass sie sehr traurig wirkte. Was machen Sie in einer solchen Situation? Mund halten und über irgendetwas plaudern? So bin ich nicht. Also fragte ich direkt: „Entschuldigen Sie, aber Sie wirken irgendwie traurig?“ Als wäre ein Knoten geplatzt, rollten ihr Tränen über das Gesicht und sie sagte: „Sie haben Recht. Mein Sohn ist letzte Woche tödlich verunglückt.“ Glauben Sie mir, in diesem Moment hätte ich mir gewünscht, dass ich doch den Mund gehalten hätte. Aber jetzt konnte ich nicht mehr zurück, vor uns lagen noch mindestens 60 Minuten Fahrzeit. Was sollte ich machen?

Ich stellte ihr eine der bedeutsamsten Fragen, die man stellen kann: „Wer ist der wichtigste Mensch in Ihrem Leben?“ Prompt kam die Antwort: „War. Mein Sohn.“ Ich hatte damit gerechnet und nahm die Antwort als Grundlage für das Gespräch. Denn auf die Frage: „Wer ist der wichtigste Mensch in Ihrem Leben?“ gibt es eigentlich nur eine Antwort: „Das bin ich.“ Mir war klar, dass die junge Frau genau so nicht dachte. Aber ich wusste, sie hat nur dann eine Chance, wenn sie es zulässt, dass sie eine Zukunft hat und zuerst sich selbst akzeptiert. Wir hatten ein sehr intensives Gespräch. Ich bin sicher kein Profi Coach auf diesem Gebiet, das kann Annette viel besser, aber ich hatte keine andere Wahl, wenn ich ihr helfen wollte. Sie musste ihre Glaubensmuster verändern, das „Ich bin Ich“-Prinzip musste auch hier gelten. Gemeinsam haben wir überlegt, was wäre, wenn die Zukunft von ihr aktiv in die Hand genommen wird.

Ein Jahr später hielt ich für die gleiche Firma erneut einen Vortrag und die junge Frau holte mich wieder ab. Sie war ein ganz anderer Mensch geworden.

Vorwort von E. K. Geffroy

Sie strahlte, sah sehr attraktiv aus und lachte fast während der gesamten Fahrt. Sie war in der Firma die beste Verkäuferin geworden, in eine andere Stadt gezogen, hatte geheiratet und war wieder schwanger.

Warum passt diese Geschichte zu diesem neuen Buch von Annette Auch-Schwelk? Jeder hat ein Grundrecht auf Erfolg. Oft lässt man es gar nicht zu, obwohl man die Ressourcen hat. Wir verschenken unsere Chancen selbst, weil die Menschen um uns herum es nicht zulassen oder wir es selber ignorieren.

Viele Menschen spüren in späten Jahren, dass sie im Leben zu kurz gekommen sind. Dann ist es meistens zu spät. Das hat nichts mit Egoismus zu tun. Ganz im Gegenteil. Sie können mehr geben, wenn Sie sich für sich selbst Zeit nehmen. Das Buch von Annette ist voller Ideen im Umgang mit uns selbst. Nutzen Sie die Chancen, die sich bieten. Entschleunigen Sie. Es beschleunigen schon genügend andere für Sie.

Erfolgreich mit Selbstbewusstsein durch das „Ich bin Ich“-Prinzip wird Sie in eine neue Welt führen. Dabei wünsche ich Ihnen viel Erfolg und Annette Auch-Schwelk viele Leser, die ihre Prinzipien auch umsetzen.

Beste Grüße

Edgar K. Geffroy

www.geffroy.com

Vorwort zur 2. Auflage

Ich liebe Bücher! Seit ich lesen kann, bin ich eine „Leseratte“. Dürfte ich auf eine einsame Insel nur drei Dinge mitnehmen, so wäre eines davon ein Buch. Auch heute noch lese ich fast jeden Tag. Bücher inspirieren mich. Ich kann dabei lachen, weinen, träumen und mich entspannen. Sie regen mich an. Sie helfen mir, mich weiterzuentwickeln. Schon lange hatte ich den Traum, ein eigenes Buch zu schreiben.

Vor drei Jahren habe ich mir diesen erfüllt. Hätte ich mich von dem Gedanken „Ach, es gibt doch schon Zigtausende von Büchern zum Thema Selbstbewusstsein“ abhalten lassen, dann wäre dieses Buch nie entstanden.

Ich hätte niemals all die Mails und Anrufe bekommen.

Wäre nicht den Menschen begegnet, die mir erzählt haben, wie sehr ihnen das Buch geholfen hat.

Auch nicht den Menschen, die kritisch waren und mir wertvolles, konstruktives Feedback gegeben haben, wovon ich einiges in der neu überarbeiteten Auflage gleich aufgenommen habe.

Auch nicht denen, die es belächelt und abgewertet haben.

Für all das bin ich dankbar und froh, dass ich meinen Traum erfüllt habe. Dass ich ein Buch geschrieben habe — mit dem Selbst Bewusstsein: Es gibt Zigtausend Bücher zum Thema Selbstbewusstsein, doch meines fehlt noch!

Was ist Ihr Traum? Wann erfüllen Sie sich diesen?

Ich wünsche Ihnen, dass dieses Buch dabei hilfreich ist, sich Ihrer Selbst noch bewusster zu werden. Sehen Sie es als „Weiterentwicklungstagebuch“. Es ist kein Buch, um alles von Anfang bis Ende „streng durchzuarbeiten“. Atmen Sie entspannt durch. Machen Sie die Übungen, die Sie JETZT im Moment ansprechen. Die JETZT im Augenblick für Sie wichtig sind! Sie können das Buch auch zur Seite legen und Wochen später wieder in die Hand nehmen. Schauen Sie, was sich bis dahin verändert hat. Was Sie JETZT gerade anspricht.

In Köln heißt es „Jeder Jeck ist anders“ — jeder Mensch ist anders! Die eine der mehr als 100 Übungen, Tipps und Anregungen ist für Sie hilfreich, die andere vielleicht nicht. Machen Sie das, was Sie für richtig und wichtig halten! Machen Sie Ihr eigenes Ding!

Ich werde immer wieder gefragt: Was sind „DIE 3 Tipps“ für ein gutes Selbstbewusstsein? Als ob es drei Zutaten gibt, die gemixt werden, wir trinken die Mischung einmal und danach ist alles gut und Sie sind für immer und ewig selbstbewusst.

Nein, so ist es nicht!

Stellen Sie sich vor, Sie haben schon lange keinen Sport mehr gemacht. Jetzt machen Sie am Wochenende mit Ihren Freunden eine Fahrradtour. Für Ihren Körper ist es gut, dass Sie sich wieder bewegen — ein kurzfristiger Erfolg. Wenn Sie jedoch danach regelmäßig Fahrrad fahren, ist es für Ihren Körper besser, für Ihre Gesundheit ein langfristiger Erfolg und somit nachhaltiger.

Genauso ist es mit dem Selbstbewusstsein. Dieses ist wie ein Muskel, den Sie trainieren können! Sie können vor einer wichtigen Präsentation ein Coaching nehmen und Sie werden selbstbewusster Ihren Vortrag halten. Wenn Sie danach regelmäßig sich Ihrer Selbst bewusst werden, die Eigenschaften, die Sie bisher vielleicht nicht an sich mögen, annehmen und Ihre Stärken weiter ausbauen, werden Sie nachhaltig erfolgreicher sein.

Auch dieses Buch kann dabei ein wertvoller, langjähriger Begleiter für Sie sein. Lassen Sie sich und Ihr Selbstbewusstsein trainieren!

Viel Freude, Geduld und Achtsamkeit bei der Stärkung Ihres „Selbstbewusstseins-Muskels“ wünscht Ihnen

Annette Auch-Schwelk

März 2014

Vorwort zur 1. Auflage

*Man entdeckt keine neuen Erdteile, ohne den Mut,
alle Küsten aus den Augen zu verlieren.*

André Gide

Ein Schüler will einen alten, weisen Meister prüfen. Er fängt einen Vogel und versteckt ihn hinter seinem Rücken. Er will wissen, ob der Meister herausfindet, was er versteckt hat. Die zweite Frage soll lauten: „Ist der Vogel tot oder lebendig?“

Wenn der Meister antwortet: „Er lebt“, bricht er dem Vogel kurzerhand das Genick und der Vogel ist tot. Wenn der Meister antwortet: „Er ist tot“, lässt er ihn fliegen. Beide Male wird der Meister nichts sehen können. Der Schüler ist sich gewiss, dass diese Aufgabe unlösbar ist. So geht er zum Meister.

Die erste Frage des Jungen: „Was habe ich hinter meinem Rücken?“, beantwortet der Meister mit: „Einen Vogel.“ Die zweite Frage: „Ist der Vogel tot oder lebendig?“, beantwortet der Meister mit: „Es liegt in Deinen Händen!“

Guten Tag! Sie haben das Buch — klasse, dies ist ein Anfang. Was Sie daraus machen, liegt in **Ihren** Händen!

Stellen Sie sich vor, wir stehen gemeinsam vor einer Malerstaffelei. Darauf befindet sich ein großes, leeres Blatt Papier. Sie möchten ein Bild — Ihr Bild — malen. Ich werde Ihnen die Farben reichen. Welche Sie davon verwenden, was Sie genau malen, wie lange Sie dafür brauchen, ob Sie die Farben mischen, neue Farben entstehen lassen oder nicht, das entscheiden Sie selbst! Sicherlich haben Sie selbst im Laufe Ihres Lebens schon eine Menge Farben erworben. Vielleicht sind manche im Laufe der Zeit etwas blass geworden. Andere gefallen Ihnen nicht, weil Sie glauben, dass die Farben der Bilder anderer Menschen viel bedeutender und schöner sind als Ihre.

Was meine ich mit „Farben“? Sie stehen für Methoden, Übungen, Tipps und Anregungen, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle. Wann Sie was lesen, welche Übung Sie machen und was Sie wann „malen“, das liegt in Ihren Händen!

Um **Erfolgreich mit Selbstbewusstsein** zu sein, braucht es eine ganze Palette verschiedener Farben. Aus diesem Grund stelle ich Ihnen nicht nur eine Farbe vor. Es braucht mehrere. Es braucht die Farbpalette des **Ich-bin-Ich-Prinzips**, um Ihr eigenes Kunstwerk zu malen. Dieses setzt sich zusammen aus:

1. **Selbsterkenntnis**
2. **Selbstsicherheit**
3. **Selbstvertrauen**
4. **Selbstwert**
5. **Selbstmotivation**
6. **Selbstgelassenheit**
7. **Selbstverantwortung**
8. **Selbstbestimmung**
9. **Selbstliebe**

Weshalb ist es wichtig, sich seiner Selbst bewusst zu sein?

- Wenn Sie sich selbst kennen, wissen Sie, mit wem Sie es zu tun haben — das gibt Sicherheit und Vertrauen.
- Sie erkennen Ihren Wert — dies führt zu Respekt und Wertschätzung.
- Sie können sich selbst motivieren — das gibt Lebendigkeit.
- Sie sind gelassener und entspannter, übernehmen Verantwortung für sich und Ihr Leben. Sie bestimmen, was Sie machen — das ist Freiheit.
- Sie lieben sich so wie Sie sind — damit sind Sie den Anforderungen des Lebens gewachsen.
- Sie bekommen neue Ideen, Klarheit, Kraft, Inspiration, Energie, Motivation und Lebenslust, Ihr eigenes Leben zu gestalten. Mit Spaß und Freude malen Sie Ihr Kunstwerk. Sie werden sich über Ihre Gefühle, Gedanken, Ihr Handeln, Ziele und Wünsche klar.
- Sie werden sich Ihres Selbst bewusst!

Schenken Sie dem wichtigsten Menschen — Ihnen selbst — Aufmerksamkeit. Genießen Sie es. Lassen Sie sich darauf ein. Gehen Sie auf Expedition, auf eine Entdeckungsreise zu sich selbst! Nehmen Sie hierfür die Abenteuerlust eines Christoph Kolumbus mit. Seien Sie neugierig und offen für das, was kommt. Es gehört Mut dazu, ein neues Bild zu malen. Neue Erdteile in sich selbst und in der Außenwelt zu entdecken. Sich auf Unbekanntes einzulassen.

Seien Sie es sich wert und schenken Sie sich selbst die Zeit. Respektieren Sie alle Gefühle, die bei Ihnen hochkommen. Schenken Sie sich Geduld und gehen Sie liebevoll mit sich um. Gemischt mit einer Portion Humor und Gelassenheit bin ich mir sicher, dass es ein gutes Bild wird. Es ist IHR Bild!

Wenn Sie möchten, nehmen Sie jetzt Ihren Pinsel in Form eines Stiftes zur Hand. Damit können Sie die Übungen gleich durchführen — am besten schreiben Sie die Antworten direkt in Ihr Buch!

Viel Spaß und nur das Allerbeste beim Malen Ihres eigenen Kunstwerkes — beim **Erfolgreich mit Selbstbewusstsein** — dem „Ich-bin-Ich“-Prinzip wünscht Ihnen

Annette Auch-Schwelk

März 2011

Sind Sie erfolgreich?

Im Titel des Buches lesen Sie „Erfolgreich mit Selbstbewusstsein“. Sind Sie erfolgreich? Wie beantworten Sie spontan die Frage? Ja oder Nein? Vielleicht oder irgendwann? Ich weiß nicht?

Für die einen heißt erfolgreich, mehr als 300.000 Euro im Jahr zu verdienen. Für die anderen heißt erfolgreich, ein eigenes Unternehmen mit mindestens 400 Mitarbeitern zu haben oder teure Autos zu besitzen, ein großes Haus und eine Yacht. Es gibt eine Werbung der Sparkasse. Dort treffen zwei ehemalige Klassenkameraden nach vielen Jahren aufeinander. Der eine fragt, wie es dem anderen geht. Dieser zeigt sofort Bilder: „Mein Haus, Mein Auto, Mein Boot.“ Der andere kontert und trumpft mit noch mehr Luxus auf.

Ist das erfolgreich für Sie?

Ralph Waldo Emerson hat seine eigene Definition von „Erfolgreich gelebt zu haben“:

*„Oft und viel lachen;
die Achtung intelligenter Menschen und die Zuneigung von Kindern gewinnen;
die Anerkennung aufrechter Kritiker verdienen und die Trennung von falschen Freunden ertragen;
Schönheit bewundern;
in Anderen das Beste finden;
die Welt ein wenig besser verlassen, ob durch ein spielendes Kind, ein Stückchen Garten oder einen kleinen Beitrag zur Verbesserung der Gesellschaft;
wissen, dass wenigstens das Leben eines anderen Menschen leichter war, weil Du gelebt hast.
Das bedeutet, erfolgreich gelebt zu haben.“*

Ralph Waldo Emerson

Ist das erfolgreich für Sie?

Sind Sie erfolgreich?

Ein weiser Mann hatte den Rand eines Dorfes erreicht. Er lässt sich unter einem Baum nieder, um dort die Nacht zu verbringen. Ein Dorfbewohner kommt angerannt und sagt: „Der Stein! Der Stein! Gib mir den kostbaren Stein!“ „Welchen Stein?“, fragt der weise Mann. „Letzte Nacht erschien mir Gott im Traum“, sagt der Dörfler, „und sagte mir, ich würde bei Einbruch der Dunkelheit am Dorfrand einen weisen Mann finden, der mir einen kostbaren Stein geben würde, so dass ich für immer reich wäre.“ Der weise Mann durchwühlt seinen Sack und zieht einen Stein heraus. „Wahrscheinlich meinte er diesen hier“, sagt er und gibt dem Dörfler den kostbaren Stein. „Ich fand ihn vor einigen Tagen auf einem Waldweg. Du kannst ihn natürlich haben.“ Staunend betrachtet der Mann den Stein. Es ist ein Diamant, wahrscheinlich der größte Diamant der Welt. Er ist so groß wie ein menschlicher Kopf. Der Dörfler nimmt den Diamanten und geht weg. Die ganze Nacht wälzt er sich im Bett und kann nicht schlafen. Am nächsten Tag weckt er den weisen Mann bei Anbruch der Morgendämmerung und sagt: „Gib mir den Reichtum, der es Dir ermöglicht, diesen Diamanten so leichten Herzens wegzugeben.“

(Verfasser unbekannt)

Ist das erfolgreich für Sie?

Aus meiner Sicht ist es wichtig, dass Sie selbst festlegen, was „ErfolgREICH sein“ für Sie persönlich bedeutet. Dabei gibt es kein Gut oder Schlecht. Kein Richtig oder kein Falsch. Seien Sie ehrlich mit sich und dem, was Sie möchten. Vielleicht entscheiden Sie sich für den Diamanten. Vielleicht aber auch dafür, ihn loszulassen. Treffen Sie Ihre eigene Entscheidung.

Übung „Was bedeutet ErfolgReich sein für mich?“:

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit. Suchen Sie einen Ort auf, an dem Sie Ruhe haben. Machen Sie es sich bequem. Beantworten Sie die Fragen:

a) Erfolgreich sein heißt für mich ...?

.....
.....
.....
.....

b) Wenn ich ... (bitte ergänzen) erreicht habe, dann bin ich erfolgreich!

.....
.....
.....
.....

c) Reich sein heißt für mich ...?

.....
.....
.....

d) Wenn ich ... (bitte ergänzen) erreicht habe, dann bin ich reich!

.....
.....
.....
.....

Es kann sein, dass Sie die Frage gleich beantworten können. Es kann sein, dass nichts kommt. Ich empfehle Ihnen, gehen Sie mit diesen Fragen „schwanger“. Lassen Sie sich Zeit. Beantworten Sie diese und schauen Sie sich immer wieder an. Vielleicht möchten Sie etwas ergänzen oder streichen.

1 Selbsterkenntnis

Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.

Henry David Thoreau

„Wer bin ich ... — wenn ich das nur wüsste!“ Die meisten Menschen verbringen viel Zeit damit, ihr Auto zu pflegen. Sie gehen tanken. Bringen es zur Wartung. Lassen es sofort reparieren, wenn etwas defekt ist. Gehen regelmäßig mit ihrem Auto zum TÜV.

Wann waren Sie das letzte Mal beim TÜV? Wie oft lassen Sie nach sich schauen? Lassen Sie sich gleich „reparieren“, wenn etwas „defekt“ ist? Oder sind die Kreuzschmerzen und der wochenlange Schnupfen normal? Wie oft füllen Sie Ihren eigenen Tank auf?

Gehören Sie zu den Menschen, die morgens in den Spiegel schauen und denken:

„Oh Nein. Nicht schon wieder Du!“

„Meine Güte, siehst Du fertig aus.“

„Schon wieder ein paar Falten mehr ...“

Anstatt mit einem Lächeln zu fragen „Hey, Du schaust ja interessant aus.“

Wer bist Du? Lust auf ein Date?“

„Wer bin ich ... — wenn ich das nur wüsste!“ Um das herauszufinden, machen Sie ein Date, eine Verabredung mit sich. Vereinbaren Sie Zeit mit sich selbst. Lernen Sie die Person kennen, mit der Sie täglich am meisten zu tun haben. Die Sie jeden morgen im Spiegel anschauen. Beginnen Sie jetzt!