

ANDREAS GAUGER



STÄRKER:
MEHR
SELBST-
VERTRAUEN
IN 7
TAGEN



WORKBOOK

Willkommen beim myMONK-Kurs für
Dein Leben mit mehr
Selbstvertrauen. Gemeinsam
werden wir in diesem Kurs
erkennen und erfahren, was der
Autor A.A. Milne schrieb:

„Du bist mutiger als Du glaubst,
stärker als Du scheinst und
intelligenter als Du denkst.“

Dies ist Dein Workbook. Höre Dir
zuerst am besten die Einleitung
an.

Auf eine spannende Reise!

2017, Andreas Gauger (Verlag: mymonk.de)

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk als Ganzes sowie Auszüge davon dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags verwendet werden.

Disclaimer:

Dieser Selbstlern-Kurs kann und soll keine Psychotherapie ersetzen. Der Kurs wurde mit großer Sorgfalt und viel Erfahrung als Coach erstellt. Wir können trotzdem keine Haftung übernehmen. Frag am besten einen Arzt, Psychotherapeuten oder sonstigen Spezialisten, bevor Du die Übungen machst.

INHALT

<p>Einleitung</p>	<p>Tag 1</p> <p>Angst vor Fehlern und Misserfolgen abbauen</p> <p>1</p>	<p>Tag 2</p> <p>Selbstbewusst bleiben in der Gegenwart anderer</p> <p>2</p>
<p>Tag 3</p> <p>Gelassen und souverän mit Kritik umgehen</p> <p>3</p>	<p>Tag 4</p> <p>Dein inneres Selbstgespräch verbessern</p> <p>4</p>	<p>Tag 5</p> <p>Dein Selbstbild stärken</p> <p>5</p>
<p>Tag 6</p> <p>Deine Selbstachtung stärken</p> <p>6</p>	<p>Tag 7</p> <p>Dein Selbstvertrauen stärken mit Neurofeedback</p> <p>7</p>	

EINLEITUNG

Hi, mein Name ist Andreas. Ich arbeite seit vielen Jahren als Persönlichkeitstrainer und Coach und habe diesen Kurs für Dich entwickelt. In den folgenden sieben Tagen bin ich Dein persönlicher Tourguide auf Deinem Weg zu mehr Selbstvertrauen.

Ich möchte Dich beglückwünschen zu Deiner Entscheidung, diesen Kurs zu machen. Dass Du ihn gekauft hast, bedeutet, dass Du Verantwortung für Dein Leben übernimmst und bereit bist, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Diese Eigenschaft ist die Grundvoraussetzung dafür, dass wir unser Leben zum Positiven verändern können und Du besitzt diese Eigenschaft ganz offensichtlich.

Der Selbstvertrauens-Prozess, den Du hier kennenlernen wirst, hat bereits vielen Menschen geholfen, ihr Selbstvertrauen zu steigern und ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Er ist praxiserprobt und aufs Wesentliche reduziert. Eines liegt mir dabei ganz besonders am Herzen: dass Du Ergebnisse erzielst.

Dieser Kurs führt Dich durch eine erprobte Folge von konkreten Schritten. Jeder Einzelne davon behandelt einen anderen Aspekt Deines Selbstvertrauens.

Auch wenn es Dich reizen sollte, direkt zu dem Thema zu springen, das Dich gerade besonders anspricht, möchte ich Dich dennoch bitten, den Kurs zunächst einmal von Anfang bis Ende in der vorgegebenen Reihenfolge durchzuarbeiten. So entfaltet er seine beste Wirkung. Möchtest Du später noch speziell einzelne Bereiche Deines Selbstvertrauens zusätzlich stärken, so kannst Du hinterher jederzeit nochmal gezielt diejenigen Übungen auswählen, mit denen Du noch intensiver arbeiten möchtest.

Am besten beginnst Du damit, den Selbsttest auszufüllen, den Du gleich hier in Deinem Workbook findest. Das hilft Dir, Deinen momentanen Standort zu bestimmen. Wenn Du den Kurs dann erfolgreich durchlaufen hast, kannst Du den Test ein zweites Mal machen und siehst so direkt, wie sehr Du Dich bereits verbessert hast.

Im Anschluss an den Selbsttest kannst Du mit dem Hören des Audiobooks fortfahren. Zunächst hörst Du Dir am besten das Audio zu den drei kleinen Gewohnheiten für mehr Selbstvertrauen an. Hinterher geht es mit den eigentlichen Kurseinheiten los. Zu jedem Tag des Kurses gibt es immer einen Audio-Teil und einen dazugehörigen Workbook-Teil mit praktischen Übungen.

Höre Dir zunächst die Audiodatei zum jeweiligen Tag an und habe dabei Dein Workbook griffbereit. Falls Du einen Drucker hast, könnte es bequemer sein, das Workbook auszudrucken. Solltest Du es lieber über ein elektronisches Gerät lesen, so empfiehlt es sich, während des Durcharbeitens Zettel und Stift daneben zu legen, um schriftliche Übungen ausführen zu können.

Selbstverständlich kannst Du die Audiodatei auch mehrmals hintereinander anhören, bevor Du Dich daran machst, die Übungen im Workbook zu bearbeiten. Es hat sich bewährt, wenn zwischen dem Anhören der Audios und dem Durcharbeiten der Übungen des Tages möglichst wenig Zeit vergeht, da so alle Informationen während der Übungen noch sehr gut im Bewusstsein sind. Zu manchen Übungen gibt es außerdem noch mal spezielle Audios (dann findest Du hier immer einen entsprechenden Hinweis).

Bist Du bereit, Dein Selbstvertrauen zu stärken? Na dann legen wir mal los!

– Andreas

VORAB: DER SELBSTTEST

[NICHT TEIL DER LESEPROBE]

VORAB: 3 KLEINE GEWOHNHEITEN FÜR MEHR SELBSTVERTRAUEN VON TAG ZU TAG

[NICHT TEIL DER LESEPROBE]

INHALT

<p>Einleitung</p>	<p>Tag 1</p> <p>Angst vor Fehlern und Misserfolgen abbauen</p> <p>1</p>	<p>Tag 2</p> <p>Selbstbewusst bleiben in der Gegenwart anderer</p> <p>2</p>
<p>Tag 3</p> <p>Gelassen und souverän mit Kritik umgehen</p> <p>3</p>	<p>Tag 4</p> <p>Dein inneres Selbstgespräch verbessern</p> <p>4</p>	<p>Tag 5</p> <p>Dein Selbstbild stärken</p> <p>5</p>
<p>Tag 6</p> <p>Deine Selbstachtung stärken</p> <p>6</p>	<p>Tag 7</p> <p>Dein Selbstvertrauen stärken mit Neurofeedback</p> <p>7</p>	



Angst vor Fehlern und Misserfolgen abbauen

LEKTION 1: WIE DU DIE ANGST VOR FEHLERN UND FEHLSCHLÄGEN VERLIEREN KANNST

In dieser Übung geht es darum, neue und aufbauende Bedeutungen für scheinbare Fehler und Misserfolge unserer Vergangenheit zu finden. Indem wir unsere Geschichte darüber ändern, was diese Situationen in unserem Leben bedeutet haben, ändert sich nicht nur unser Verhältnis zu Fehlern allgemein, sondern auch unsere Sicht auf uns selbst. Wenn wir es uns zur Gewohnheit machen, eine positive Bedeutung für das zu finden, was scheinbar in unserem Leben schief läuft, stärkt das unser Selbstvertrauen und lässt unser Selbstbild strahlen.

Höre Dir zu Beginn gern noch einmal das Beispiel von Corinna an. Danach schreibe mindestens fünf Situationen aus Deiner eigenen Vergangenheit auf, in denen Du das Gefühl hattest, gescheitert zu sein. Überlege Dir dann, welche Bedeutung Du diesen Situationen bisher gegeben hast und schreibe auch dies auf. Anschließend überlege Dir positivere Auslegungen derselben Situation. Dabei können Dir die folgenden Sichtweisen helfen:

- » Fehler und Misserfolge sind Trainingschancen, um Dein volles Potenzial zu entfalten
- » Misserfolge sind nichts anderes als eine Rückmeldung, dass Du Dein Ziel auf dem bisher eingeschlagenen Weg nicht erreichst und eine Kurskorrektur vornehmen musst
- » Die Fehler und Misserfolge von gestern und heute sind die Bausteine für Deinen Erfolg von morgen

Du kannst selbstverständlich noch weitere positive Sichtweisen darüber hinaus ausprobieren. Frage Dich dazu am besten, welche positiven Auswirkungen die Situation damals, unabhängig davon, was sie Dich gekostet hat, für Dich oder andere hatte.

- » Hat sie Dich stärker gemacht?
- » Hast Du dazu gelernt?
- » Ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du nochmals denselben Fehler machst,

gesunken?

Zum Beispiel:

- » Hat eine schwere Trennung dazu geführt, dass Du nun frei dafür bist, eine glückliche Beziehung zu finden?
- » Hat der Verlust eines Arbeitsplatzes dazu geführt, dass Du heute auch mit extrem stressigen Situationen gelassener umgehen kannst?
- » Haben verletzendere Worte, die Du im Streit zu einem geliebten Menschen gesagt hast dazu geführt, dass Du heute liebevoller und behutsamer mit Deinen eigenen Worten umgehst?

Wenn Du in diese Art zu denken einsteigst, wirst Du schnell noch viele weitere Beispiele finden.

Und jetzt leg los:

Situation 1

Beschreibe die Situation (Fehler, Misserfolg, ...):



Die Bedeutung, die ich dieser Situation bisher gegeben habe:



Meine Umformulierung:

Ab heute gebe ich der Situation die folgenden konstruktiveren Bedeutungen (mindestens drei):


