

023 – KANNST DU AUF DICH VERTRAUEN?

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge hier bei frei&wunderbar, deinem Podcast für ein erfülltes Leben als Königstochter. Mein Name ist Annika Bühnemann. Ich begrüße dich recht herzlich zu dieser Folge und wir sprechen heute über Mindset. Und zwar über ein spezielles Thema nämlich die Fähigkeit, sich auf sich selbst verlassen zu können.

Ich glaube, dass ist ein Dreh- und Angelpunkt in dieser ganzen Persönlichkeitsentwicklung, die wir alle, ob wir wollen oder nicht, irgendwie ja durchmachen. Ich bin wieder in einem Buch darauf gestoßen. Und das erste Mal darauf gestoßen bin ich, als ich mich vor mittlerweile ungefähr anderthalb Jahren mit dem Thema "Ordnung" beschäftigt habe.

Ein paar von euch wissen das auch schon, aber ich erzähle es trotzdem noch mal neu: Bis dato war es so, dass ich mich immer als unordentlichen, kreativen Menschen empfunden habe, der keine Ordnung halten kann. Es sah bei uns zu Hause auch wirklich immer ziemlich chaotisch aus. Und wir haben hier die Situation, dass mein Mann jetzt auch nicht der allerordentlichste ist und wir ja auch zwei Kinder haben.

Damals waren die dann, eins und drei, also im besten Alter, in dem die Kinder auch einfach wirklich viel Chaos hinterlassen. Eine Spur der Zerstörung quasi. Und da habe ich damals gemerkt, das war ja der zweite Lockdown 2021 glaube ich, dass ich total an meine Grenzen geraten bin, auf sehr vielen Ebenen und unter anderem eben auch auf dieser Ordnungsschiene.

Und ich habe damals schon einiges im Bereich Persönlichkeitsentwicklung gemacht und ausprobiert und für mich versucht, meinen Weg zu finden und habe mich dann tatsächlich zu diesem Thema coachen lassen und habe festgestellt, dass ich halt von mir selber so überzeugt war, unordentlich zu sein, dass es im Grunde gar nicht möglich war, hier ein ordentliches Haus aufzubauen, weil ich immer von mir selbst als "unordentlich" gedacht habe.

Das fing schon in der Kindheit an. Da habe ich natürlich immer zu hören bekommen, dass das alles unaufgeräumt ist und dass mein Zimmer immer unordentlich ist. "Räum doch mal auf." Und was man seinen Kindern so sagt. Und lustigerweise habe ich immer gedacht, dass ich das eigentlich nur beobachte.

Das ist immer so der Knackpunkt, den ich auch selber immer wieder feststelle, wenn ich mit anderen Leuten rede, dass man fast immer denkt, dass man nur eine Beobachtung macht: "Ich bin halt unordentlich" oder "Ich kann das nicht" oder "Ich konnte noch nie ordentlich sein" und dass man das als Tatsache einfach hinstellt, gar nicht als Option sieht, die man verändern kann, sondern man erzählt eine Tatsache.

Ich weiß ganz genau, was ich meinem Coach erzählt habe. "Ich bin unordentlich." Und er wies mich dann darauf hin, dass das ja nur ein Gedanke sei. Und ich dachte mir: "Nein, das ist eine Eigenschaft, die fest ist und die sich nicht verändert. Punkt." Und dann musste er mich tatsächlich dahin coachen und mir zeigen, dass durch den Gedanken "Ich bin unordentlich" auch sehr schlecht Ordnung entstehen kann.

"Wenn jetzt jeden Tag jemand herkäme, was ja nicht so ist, der für mich aufräumt, selbst dann wäre ich ja immer noch die Initiatorin des Chaos, weil ich ja davon ausgehen würde "Ich bin unordentlich" und deshalb fabriziere ich automatisch Unordnung, denn das Gehirn möchte sich immer bestätigt sehen.

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
023 – Kannst du auf dich vertrauen?

vomschreibenleben.de | freiundwunderbar.com
©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Das Gehirn kann das gar nicht haben, wenn es mit sich selbst im Konflikt liegt. Also ich kann nicht denken "Ich bin unordentlich" und mich dann die ganze Zeit ordentlich verhalten. Es ist natürlich möglich, durch reine Willenskraft eine zeitlang sich gegen seine eigenen Glaubenssätze zu stellen und eine gewisse Zeit lang, zum Beispiel im Rahmen einer Challenge, sich anders zu verhalten, als man denkt.

Das ist in der Regel aber keine nachhaltige Veränderung, sondern die nachhaltige Veränderung passiert, indem wir diese vermeintliche Überzeugung verändern und feststellen: Das ist eigentlich gar nicht wahr. Wenn wir mit diesen Sachen arbeiten, haben wir immer die Möglichkeit, uns zu überlegen, was denn eine Wahrheit wäre, die förderlicher wäre.

Was würden wir lieber glauben, als das, was wir bisher geglaubt haben? Und da komme ich zu diesem Punkt, mit dem "sich darauf verlassen können". Bei mir war es so, dass ich irgendwann gedacht habe: "Okay, vielleicht könnte ich ordentlich werden, vielleicht kann ich ein ordentlicher Mensch sein. Ich habe das vielleicht noch nicht bewiesen, aber das kommt ja auch daher, weil ich das bisher anders geglaubt habe. Wenn ich also ein ordentlicher Mensch sein kann und sein will und von mir jetzt auch so denke, dass ich zumindest auf dem Weg bin, ein ordentlicher Mensch zu sein, dann kann sich etwas verändern."

Und da kommt dann dieser Punkt ins Spiel, mit dem "sich auf sich selbst verlassen können". Das kommt uns eigentlich jedes Jahr im Januar mit den Neujahrsvorsätzen entgegen. Im Grunde ist es doch so: Wir nehmen uns etwas vor und machen es dann doch nicht. Man nimmt sich zum Beispiel vor, mehr Sport zu machen und gesünder zu essen oder was auch immer die Standard-Vorsätze sind. Und es dauert keine paar Tage, da ist der Vorsatz schon wieder über Bord geworfen.

Warum? Weil keine ernsthafte Veränderung im Kopf passiert ist. Weil die meisten von uns sich nicht wirklich mit dem ganzen Thema auseinandergesetzt haben und nicht in echt die Entscheidung getroffen haben. "Ich werde jetzt definitiv Sport machen, weil ich eine sportliche Person bin." Man nimmt eine neue Identität an in diesem Bereich. "Ich bin eine Person, die Sport macht." Das ist so eine neue Identität, die man sich anzieht und die am Anfang eben auch erst mal trainiert werden muss, weil es was Neues ist.

Ich vergleiche es ganz gerne mit neuen Schuhen, die müssen erst mal ein bisschen eingelaufen werden. Man nimmt einen Schuh, zieht ihn an und merkt dann "Okay, er passt eigentlich, aber trotzdem ist er noch nicht so Teil meines Fußes geworden wie die Schuhe, in denen ich schon ganz lange rumlatsche.

Diese neuen Schuhe müssen erst mal eine ganze Weile getragen werden. Da ist am Anfang Willenskraft hilfreich. Sie trägt aber nicht über die komplette Zeit. Willenskraft kann am Anfang, in den ersten Tagen oder Wochen helfen, am Ball zu bleiben. Aber wenn dieser Switch im Kopf nicht passiert, dass man eine neue Identität verinnerlicht, dann ist Willenskraft einfach irgendwann aufgebraucht und man fällt wieder zurück ins alte Muster.

Nicht vergessen, dass wir hier gegen das Gehirn sozusagen arbeiten, in dem die bisherigen Nervenbahnen und alles angelegt sind. Und wir versuchen da im Grunde, eine neue Autobahn in unserem Gehirn anzulegen. Diese Autobahn wird angelegt, indem man immer wieder da drüberfährt.

Ich vergleiche das auch gerne immer mit einem Fluss: In unserem Gehirn sind schon gewisse Flüsse angelegt, zum Beispiel der Fluss "Ich bin unordentlich" oder der Fluss "Ich

muss immer Süßigkeiten essen. Ich kann mich nicht kontrollieren. Ich nehme zu, ohne dass ich was mache.“

Oder auch natürlich Glaubenssätze: Flüsse wie “Ich kann nicht mit Geld umgehen, ich kann nicht mehr verdienen, ich mit meinem in meinem Alter oder mit meinem Beruf oder als Mutter oder als Christin” oder was auch immer kann ich dieses und jenes nicht machen. Das sind so Flüsse, die bei uns breit im Kopf angelegt sind und dann versuchen wir einen neuen Fluss daneben aufzubauen und dann fangen wir erstmal an zu graben und versuchen da neues Wasser einfließen zu lassen.

Aber dieser große Fluss ist halt sehr attraktiv für das Boot, auf dem wir reisen, und wir kommen immer wieder ins andere Fahrwasser rein. Das ist normal am Anfang. Wir fallen immer wieder zurück in die alte Denkweise und müssen uns dann mühselig dort wieder herausarbeiten. Das ist diese Mindset-Arbeit.

Man ist in einem Fluss drin und versucht in einen kleineren Fluss überzusiedeln mit seinem Boot. Und jeder von euch, der schon mal auf dem Wasser war und versucht hat, gegen eine Strömung anzukämpfen und anzuschwimmen, der weiß, wie anstrengend das wirklich sein kann, gegen so treibende Kräfte zu kämpfen, die wie gesagt, von uns selbst auch noch erzeugt werden.

Wir versuchen im Grunde die alte Denkweise abzulegen und uns eine neue Denkweise anzueignen. Das ist ja der Grundsatz bei all diesen Persönlichkeitsentwicklung-Geschichten. Bei allem, was die Probleme sind, die wir in unserem Leben sehen, da geht es immer letztlich um die Einstellung, um die Identität, mit der wir uns momentan identifizieren und eben auch um die bereits angelegten Flüsse im Kopf oder Autobahnen und wie schwierig es ist, die dann auch zu verlassen.

Das sind die Grundlagen. Nun kommt erschwerend noch hinzu, dass viele von uns sich nicht gut auf sich selbst verlassen können oder wollen. Das liegt daran, dass wir uns selbst wirklich oft enttäuschen. Wir sagen, dass wir eine Sache tun und dann tun wir sie nicht. Sei es “Ich werde jetzt auf Süßigkeiten verzichten”, sei es “Ich werde den und den anrufen” oder “Ich räum auf oder ich bin jetzt netter zu den Kindern” etc.

Was auch immer es ist, wir nehmen uns Sachen vor und machen sie dann nicht. Und jedes Mal, wenn wir diese Sache nicht machen, ist das ein Vertrauensmissbrauch uns selbst gegenüber. Man kann sich das wirklich so vorstellen. Ich glaube, die allermeisten von euch wären enttäuscht, wenn jemand euch nahesteht, immer wieder sagen würde “Ja, ich mach das” und dann macht er das nicht. Da würdest du wahrscheinlich sagen: “Dann sag doch nicht, dass du es machst, wenn du es eh nicht machst.”

Also bei anderen Leuten fällt uns das relativ leicht, denen das auch einfach aufzuzwingen und zu sagen: “Wenn du das nicht machst, dann sag auch nicht, dass du es machst.” Aber uns selbst gegenüber sind wir so inkonsequent, dass wir uns ständig das vornehmen und es dann nicht tun.

Ich kenne das viel aus den Coachings mit meinen Autor*innen, die sich zum Beispiel eine Schreibroutine aufbauen wollen und wo dann theoretisch der Plan steht, dass sie morgens um 6:00 sich an den Schreibtisch setzen und schreiben und dann ist es 6:00 und man schreibt nicht. Wenn man das ständig macht, dann merkt man: Erstens wird natürlich keine Routine aufgebaut und zweitens so unbewusst entsteht da eben auch dieser Gedanke mit “Ich kann mich eigentlich gar nicht so richtig auf mich selber verlassen, ich sage etwas und dann mache ich das nicht.”

Auch das ist eigentlich nur ein Mindset-Shift. Da muss man eigentlich nur seine Gedanken verändern. Und mir persönlich hat dann beim Thema "Ordnung", wo ich das gleiche Problem hatte, eine Sache sehr geholfen, und zwar mir überhaupt mal bewusst zu machen, warum ich zum Beispiel so etwas wie Ordnung haben möchte. Warum ich eigentlich eine ordentliche Person sein will. Und mir auch klarzumachen, dass ich mich jetzt gerade in dieser Lernphase befinde, diese neue Identität anzunehmen.

Ich habe, glaube ich, schon mal erzählt, dass in der Theorie alle Eigenschaften von allen Menschen für uns verfügbar sind. Alles ist in uns angelegt, sonst hätten wir auch gar nicht die Möglichkeit, andere Leute empathisch verstehen zu können. Und in jedem Menschen ist theoretisch diese Eigenschaft "unordentlich" und "ordentlich" sowie das Spektrum dazwischen angelegt.

Alles ist theoretisch möglich, man könnte total penibel sein oder auch der totale Chaos. Es ist ein stückweit Entscheidungssache, wie viel wir von einer Eigenschaft annehmen wollen. Man kann sich ja durchaus willentlich verändern und seine Gedanken dahingehend entwickeln, dass einem diese Eigenschaft einfach zu eigen wird.

Bei mir war es so: Ich habe mir einen Zettel geschrieben, da stand drauf "I am committed to this" also auf Deutsch, so was wie "Ich habe mich dafür entschieden" oder "Ich habe mich dieser Sache verschrieben". Also sowas wie "sich selbst verpflichtet": "Ich habe mich dazu verpflichtet, dieses Haus ordentlich zu halten."

Damit meinte ich, dass ich mich dazu entschieden habe, dass ich ein ordentlicher Mensch sein will. Und da kommen dann so automatische Fragen wie: Was würde ein ordentlicher Mensch jetzt tun? Wenn ich ordentlich bin, dann nehme ich jetzt zum Beispiel die Sachen, die auf der Treppe liegen, mit nach oben. Wenn ich ordentlich bin, dann räume ich meine Sachen weg, nachdem ich sie benutzt habe.

Ich Sorge ich dafür, dass alles an seinem Platz ist, dass regelmäßig aufgeräumt wird, dass gar nicht erst Chaos entsteht. Dann nutze ich auch meine Freizeit, um hier Ordnung zu machen und kann mich einfach darauf verlassen nach einer Zeit, dass ich die Sachen automatisch mache.

Wir haben ein Haus mit Erdgeschoss und erstem Stock. Wenn ich nach oben oder unten gehe, eine Sache von der Treppe mitnehme, mache ich das irgendwann automatisch. Die ersten gefühlten drei Monate mache ich das nicht automatisch, sondern das braucht eine ganz lange Zeit. Und immer, wenn ich dann an den Sachen vorbeilaufe, ohne sie mitzunehmen, handle ich in meiner alten Identität. Dann bestätige ich mir selbst "Ich bin noch nicht ordentlich."

Und das macht den Prozess von vorher so ein bisschen kaputt. Er geht zwar nicht auf null, aber es ist so ein "Ich wollte doch eigentlich die Sachen jetzt immer mitnehmen. Ich hatte mich doch eigentlich dem verschrieben. Eigentlich hatte ich mir selber versprochen, dieses und jenes zu tun."

Und ich möchte dich und mich dazu aufrufen, dem eigenen Wort gegenüber wirklich sehr treu zu sein. In diesem Buch, wo ich das gelesen habe, hieß es: "Gewöhn dich daran, dein Wort wie Gold zu behandeln. Versprich nichts, was du nicht halten kannst. Und wenn du etwas versprichst, dann 100 % auch dir selbst gegenüber." Das ist halt die große Sache "auch dir selbst gegenüber".

Wenn du selbst sagst: "Ich möchte diese und jene Sache verändern", beispielsweise auch mit Geld, dann halte dich daran und finde einen Gedanken, der dir hilft, dich daran zu halten. Bei mir, wie gesagt, war es so was wie "I am committed to this." Also "Ich habe mich dazu entschieden. Ich möchte, dass andere nicht mehr."

Auch immer wenn ich vor dem Süßigkeitenschrank stehe, sage ich mir "Moment, das mache ich nicht." Ich hätte jetzt gerne Schokolade, aber ich habe mir selbst gesagt, in meinem Fall zum Beispiel, dass ich dieses Intervallfasten mache. Wenn ich dann morgens um 11 Uhr vor dem Süßigkeitenschrank stehe, denke ich mir "Nein".

Gestern hatte ich um 11 Uhr einen Apfel in der Hand und eigentlich esse ich erst um 13 Uhr und habe dann den Apfel wieder weggelegt, weil ich gesagt habe: "Moment, ich möchte jetzt zwar gerne essen, aber ich habe mich dem verschrieben, dass ich erst um eins esse." Und ich halte es aus, dieses Gefühl von "ein bisschen Hunger" jetzt zu haben. Ich halte es aus, diese Sache jetzt nicht zu machen, die ich gerade machen wollte. Ich halte es aus, Sachen mitzunehmen, auch wenn ich gerade keine Lust habe aufzuräumen. Ich halte es aus, diese Unlust zu haben, weil ich weiß, dass mich das Ergebnis erfreuen wird.

Dieses Verzichten auf eine kurzfristige Belohnung für das größere Gut ist ein ganz großer Teil. Ich verzichte auf Unordnung, zum Beispiel, obwohl es viel leichter wäre, die Sache einfach liegen zu lassen. Ich verzichte auf Faulheit, obwohl ich gerne faul bin und mich gerne auch mal nicht anstrengende, weil mir das zum Beispiel aufgeräumte Wohnzimmer wichtig ist. Gleichzeitig mache ich mich auch nicht fertig, wenn ich das mal nicht schaffe.

Jetzt gerade, wo ich diesen Podcast aufnehme zum Beispiel, sehe ich drei Baustellen im Wohnzimmer an, wo sich Sachen wieder gesammelt haben, die weggeräumt werden müssen, was ich bisher nicht geschafft habe. Da dreh ich mir keinen Strick daraus. Ich nehme das wahr und sehe: Hier sind noch "Zeichen" für mich, dass ich noch nicht dort angekommen bin, wo ich sein will.

Das macht aber nichts. Das sind einfach nur Learnings bzw. Lektionen wie Aufgaben oder Übungen, die ich machen kann. Indem ich mich gleich, wenn wir diesen Podcast hier beendet haben, hinsetze, um diese Sachen aufzuräumen, bestätige ich mir, dass ich das ernst meine, dass ich ein Teil dieser neuen Identität akzeptiere, dass ich dort zu einem gewissen Teil reingewachsen bin und dass ich einfach – und das ist, glaube ich, das Wichtigste – meinem eigenen Wort treu sein kann, dass ich mich auf mich verlassen kann.

Denn wenn ich mich im Kleinen auf mich verlassen kann, dann kann ich mich auch bei größeren Sachen auf mich verlassen. Dann weiß ich einfach, wenn ich mir eine Sache vornehme, dann mache ich das auch. Das kommt zum Beispiel bei der Zielsetzung auch wieder ins Spiel.

Wenn ich mir zum Beispiel vornehme, mehr Geld haben zu wollen, reich zu werden oder eine Gehaltserhöhung zu bekommen, irgendetwas beim Geld zu machen, dass es mehr wird. Dann kann ich mich, wenn ich das im Kleinen trainiert habe, darauf verlassen, dass ich das erreichen werde, weil ich immer das tue, was ich sage, weil ich mir einen Plan mache. Und diesen Plan befolge ich, weil ich einfach mir selbst das versprochen habe und mir selbst gegenüber meine Versprechen halte.

Wenn wir an diesen Punkt kommen, dass man sich einfach auf sich selbst verlassen kann, dann ist auch alles möglich, gerade mit Gottes Hilfe. Dann sind wir einfach schon in der Lage zu sagen: "Ich kann mich immer auf Gott verlassen und ich kann mich auf mich verlassen." Wenn ich eine Sache erreichen will, erreiche ich sie.

Das kann manchmal Zeit brauchen. Es geht nicht alles von heute auf morgen. Ihr seht, ich bin ja schon seit über anderthalb Jahren dabei, diese Ordnungsidentität anzunehmen. Und es ist nicht so einfach, zumindest für mich, das komplett abzulegen, was ich mir über 30 Jahre lang antrainiert habe. Dieser Fluss ist sehr breit bei mir und es ist immer noch da bei mir, diese mit Überzeugung, mit "Ich bin unordentlich" oder "Ich bin nicht so ordentlich, wie ich gerne wäre."

Da arbeite ich immer noch dran. Ich habe mich schon total verbessert. Es ist schon viel ordentlicher zu Hause geworden. Aber ich sehe natürlich auch immer noch das Potenzial und das ist einfach die Arbeit. Und das finde ich auch überhaupt nicht schlimm. Ich persönlich sehe einfach nur, weil ich nicht die Erwartung habe, von heute auf morgen mein Leben zu verändern, sondern ich erwarte einfach nur, dass ich kontinuierlich an dieser neuen Identität arbeite, dass ich einfach einen Schritt mache und ich kann hier jeden Tag trainieren.

Mit zwei kleinen Kindern wird das ja sicherlich nicht langweilig. Das heißt, wir haben immer genug Möglichkeiten, um diesen Weg einfach jeden Schritt zu gehen. Jeder kleine Schritt bringt einen näher ans Ziel.

Also "Hausaufgabe" für alle, die weiterarbeiten möchten: Setze dich hin und überlege dir, in welchen Bereichen deines Lebens du eine Veränderung möchtest. Das kann alles sein. Es kann eine Wende in einer Beziehung sein. Das kann in deiner Rolle als Mutter oder Freundin oder Tochter sein. Das kann auf der Arbeit sein, das kann bei dir persönlich sein, es kann beim Abnehmen sein, es kann Ordnung sein oder natürlich auch im Themenbereich der Finanzen.

Überall hat man ja so seine Entwicklungsmöglichkeiten. Und dann überlege dir zuerst einmal, wie ist denn gerade der Ist-Zustand? Finde heraus, welche Überzeugungen, du eigentlich nur als Beobachtung selber wahrnimmst, welche Überzeugungen in dir drin stecken, die das von heute, das Ergebnis von heute hervorgerufen haben.

Wenn du einfach dein Leben betrachtest, was siehst du dann? "Ich bin unordentlich" oder "Ich kann nicht mit Geld umgehen" oder "mein Partner ist immer so und so" gleichzeitig ist man das Gleiche in der Regel nämlich auch. "Mein Partner stänkert immer rum." Wo stänkerst du bei dir selber in deinem eigenen Leben rum? Wo stänkerst du andere Leute an? Finde diese treibenden Überzeugungen, die das jetzige Ergebnis verursacht haben. Und dann kannst du überlegen "Wie könnte ich hier anders drüber denken?" Du kannst sehr gerne wirklich auch ein kurzes Gebet losschicken und sagen: "Lieber Gott, hilf mir, dass ich das irgendwie anders sehen kann. Hilf mir, neue Denkweisen zu entdecken. Hilf mir zu sehen, wie ich das verändern kann."

Und dann gehst du durch diese einzelnen Sätze, die du aufgeschrieben hast und prüft zuerst einmal, ob das Ganze wahr ist. Ob das ultimativ wahr ist sowas wie "Ich bin immer und zu jeder Zeit unordentlich." Stimmt das? Habe ich noch nie in meinem Leben aufgeräumt? Wahrscheinlich schon. Das heißt, ich bin nicht immer in 100 % der Fälle unordentlich, sondern ich habe durchaus die Fähigkeit, einen Raum aufzuräumen.

Es ist also nicht ultimativ wahr, dass ich immer nur Chaos hinterlasse, zum Beispiel. Solche Feststellungen sind der erste Weg, um sich einer neuen Realität anzunähern. Also finde diese hemmenden Gedanken, überprüfe sie, ob sie überhaupt wahr sind. In der Regel sind sie es nicht. Und überlege dir, was ein besserer Gedanke wäre, der dich mehr fördert. Bei dem du das Gefühl hast, dass du das viel lieber denken würdest.

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
023 – Kannst du auf dich vertrauen?

vomschreibenleben.de | freiundwunderbar.com
©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Und dann frage dich: Warum kann ich das noch nicht glauben? Was hemmt mich? Was steht dem im Weg und versuch dich da durch zu coachen oder gerne auch in einem Gespräch mit mir. Du kannst ja auch einen [Gesprächstermin](#) vereinbaren.

Es geht darum, dass man einfach diesen Knackpunkt einmal auflöst und sagt: "Moment, das kann man ja auch anders sehen" und Zwischenschritte findet und dann diesen neuen Gedanken trainiert und sich selbst einfach treu ist, indem man sagt "Hey, ich bin gerade dabei, das anders zu sehen. Ich gewöhne mir gerade etwas Neues an. Es ist okay, wenn das nicht immer klappt, aber ich bemühe mich und ich möchte jemand sein, der seinem eigenen Wort vertrauen kann."

Wenn das so funktioniert, dann hast du eine gute Ausgangslage, mit der du die einzelnen Bereiche in deinem Leben angehen kannst. Ich würde empfehlen, dich erst mal auf eine Sache zu konzentrieren, damit man sich nicht zu viel vornimmt und wenn du möchtest, schreib mir gerne deine Erfahrungen, deine Fragen, auch deine Zweifel. Vielleicht, was dein Gehirn dir jetzt alles an Gründen gibt, warum das alles nicht funktioniert.

Das wäre nämlich die normale Reaktion, dass dein Gehirn erst mal Gründe liefert, dass das alles Quatsch ist. Und dann überprüfe es: Aber was, wenn das möglich wäre? Was wäre, wenn es wahr wäre?

Ich freue mich auf eure Rückmeldungen. Ich glaube, das ist eine ganz spannende und hilfreiche Sache. Und ich hoffe, dass wir uns dann nächste Woche wieder hören. Vielen Dank für deine Zeit und viel Spaß beim Umsetzen der Aufgaben.

Liebe Grüße, bis bald.

Deine Annika.