



https://youtu.be/yIMtTi_bd

Jubiläums-Video: SELBST-ERMÄCHTIGUNG statt Selbstzweifel! Ich bin es wert! vs Ich bin nicht genug!

Viel zu viele Menschen leben noch mit Selbstzweifel und Selbstabwertung. Es ist das Ergebnis der (früheren) Erziehungsmethoden.

Willst DU erfüllt und glücklich leben, so musst du an dich glauben! Glaube an deine Fähigkeiten, an deine Besonderheit, glaube an deinen Mut und deine Stärken; lebe DEIN Leben!

Wie oft hast du in deiner Erziehung gehört: Du bist Spitze! Du wirst alle deine Ziele erreichen! Du bist die Größte! Du bist der Beste! Du schaffst das ganz sicher! Wir glauben an dich!

Hast du immer wieder **solche Ermutigungen** bekommen, dann brauchst du dieses Video nicht. War deine Erziehung so wie bei fast allen, dann bleib dran! Erhöhe deine Selbst-Ermächtigung denn:

Je mehr SELBST-ERMÄCHTIGUNG umso effizienter und kraftvoller lebst du DEIN Leben
= umso leichter „lebt es sich“!

Entmutigung ist eine schlimme Belastung. In einer Geschichte wird „die Entmutigung“ als mächtigstes **Werkzeug des Teufels** bezeichnet.

Unsere Eltern haben es so gut gemacht, wie sie konnten. Entmutigung durch Schimpfen und Liebesentzug war früher schon sehr verbreitet. Das hat sich heute bei vielen jungen Paaren geändert. Früher war die konsequente Ermutigung die Ausnahme.

Arnold Schwarzenegger ist ein Musterbeispiel für so eine Ausnahme. Er erzählt oft, dass seine **Mutter** ihn immer und immer wieder ermutigte: Du schaffst das, du kannst das, Du machst das Du erreichst alles was dir wichtig ist...Er hat die „Selbst-Ermächtigung“ geschenkt bekommen. Die meisten von uns, müssen später – vielleicht ist für dich gerade jetzt der richtige Moment! – Die Selbst-Ermächtigung sich selbst erarbeiten. Noch ein guter Spruch von **Arnold Schwarzenegger**:

„The mind is the limit ... Der Geist setzt die Grenzen. Solange man sich im Geiste etwas vorstellen kann, kann man es auch, wenn man zu 100 % daran glaubt.

In eben diese Richtung wollen wir mit der Selbst-Ermächtigung: Immer mehr – und irgendwann sind es dann 100% - immer mehr GLAUBEN, dass wir es schaffen, dass wir es erreichen, weil wir es wert sind, weil wir gut genug, weil wir würdig sind.

Viel zu viele Menschen halten sich nicht für wert, halten sich nicht für wichtig, halten sich nicht für würdig, zweifeln an ihren Fähigkeiten oder haben Angst vor der Ungewissheit des Weges.

Expeditionen wären nie erfolgreich, wenn die Teilnehmer denken: Ich komm da nie hinauf! Das schaffe ich nicht! Das wird sicher nichts... Menschen, die Expeditionen gemacht haben, haben immer **an sich und ihre großen Ziele** geglaubt.

Bei Expeditionen mag öfter der Anteil von **Konkurrenz** und **Wettkampf** bedeutsam sein. Manchen Teilnehmern sagt man **krankhaften Ehrgeiz** nach. Das mag schon sein, aber ihre Überzeugung und ihr Glaube an sich selbst, waren **bewundernswert**.

Das **Wort Selbst-Ermächtigung tauchte erst** in Verbindung mit der **Spiritualität** auf und ist grundsätzlich **positiv** besetzt. Die **Psychologie** kannte seit den siebziger Jahren den Begriff **Selbstwirksamkeit**. Dieser Begriff betont die **Außensicht**, Selbst-Ermächtigung betont die **Innensicht**.

Selbsteinschätzung: Wo stehst du?

-10 -5 0 +5 +10

Voll Selbstzweifel
oft hilflos, machtlos

100% Selbstvertrauen
100% Ich bin es wert!

Überlege, ob du diesbezüglich etwas verändern, etwas verstärken möchtest?

Wenn ja, dann überleg, was du von den weiteren Ideen nutzen möchtest.

Selbst Ermächtigung heißt, du entwickelst die Überzeugung, du festigst in dir den Glauben an dich, du stärkst in dir die Gewissheit:

Ich glaube an mich und meine Fähigkeiten! Ich stelle den Mut und die Zuversicht in den Mittelpunkt! In mir entsteht die Haltung, die Gewissheit:

„Ich bin es wert!, Ich bin wichtig, ich bin fähig, ich bin zuständig, ich bin würdig. Ich bin es wert!“

Ich lebe in Liebe mit allen anderen ein erfülltes und glückliches Leben!

Um diese **Überzeugung und Haltung aufzubauen** reicht es nicht aus, sich das ein **paarmal** zu sagen oder es ein paarmal zu überlegen. Es ist wichtig und lohnt sich,

intensiv daran zu arbeiten. Es ist eine **mentale Arbeit**, die wir mit unserem Bewusstsein und unseren halb- und unbewussten **Anteilen** durchführen.

Ich mache gerade so eine mentale Arbeit. Es ist eine Meditation von Roy Martina, um die eigene **Schöpferkraft** im Sinne von „**The Secret**“, aufzubauen. Der Autor empfiehlt nachdrücklich diese Meditation drei Monate lang = **100 mal** hintereinander zu machen. Das, so der Autor, „**garantiert**“, die Wirkung!

Vielleicht muss es nicht gerade hundertmal hintereinander sein, aber an dem Beispiel merkt man, dass die **Fachleute** davon überzeugt sind: **Alte Muster** des **Zweifels** und der **Mutlosigkeit**, der Angst vor dem Versagen, des **Selbstzweifels** und der **Selbstabwertung**, müssen durch neue Muster ersetzt werden. Durch viele Wiederholung entstehen sowohl **neue Denkgewohnheiten** = **Software** als auch neue **Nerven-Verbindungen**, im Gehirn = **Hardware**.

Je intensiver und ganzheitlicher dieser Veränderungs-Prozess, - dazu sind alle Formen der **Meditation** sehr **zu empfehlen** - umso stärker und effizienter die Wirkung dieser Entwicklung.

Ermächtige dich, glaub an dich... und die neue Haltung wird für dich „BALD“ zur Selbstverständlichkeit.

Es gibt ein **Buch** mit dem Titel: „**Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.**“ Darüber werden wir demnächst einmal nachdenken – Heute heißt es:

„**Es ist nie zu spät, die SELBST-ERMÄCHTIGUNG zu entwickeln.**“