

5 Powersätze für Einzelkämpferinnen

Stell Dir vor, Du stehst vor einer Entscheidung. Du bist Dir nicht sicher und suchst nach Lösungsansätzen. Du überlegst hin und her, ob A, B oder C die richtige Wahl ist.

Wie triffst Du diese Entscheidung? Im Kopf oder intuitiv aus dem Bauch heraus?

Leider ist es weder das eine, noch das andere, denn Dein Unterbewusstsein hat schon längst eine Vorentscheidung getroffen. Sie wird dann nur noch über verschiedene Kanäle nach Außen kommuniziert. Sobald etwas ansteht, geht Dein Unterbewusstsein an Deinen fetten inneren Aktenordner und sucht so lange darin herum, bis es zu den Überzeugungen gelangt, die Du in dieser Beziehung für wahr hältst.

Stell Dir vor, Dich hat gerade jemand angesprochen und möchte Dir ein neues und sehr erfolgreiches Geschäftsmodell oder Marketingkonzept vorstellen. Da liegt vielleicht eine große Chance direkt vor Deiner Nase, Du müsstest nur noch Ja sagen. Nun kommt derselbe Prozess ins Spiel.

Okay einen Moment... blätter blätter blätter blätter aaaaahhhh da haben wir es. „Man bekommt nichts geschenkt im Leben und das wäre sowieso zu schön, um wahr zu sein“.

Zack! Entscheidung getroffen.

Schau Dir bitte mal die folgenden Sätze an.

- Das Leben ist ein Kampf
- Man bekommt nichts geschenkt im Leben
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen
- Selbst und ständig
- Wenn Du nicht arbeitest, verdienst Du auch nichts
- Die Reichen werden immer reicher, die Armen immer ärmer
- Geld stinkt
- Schuster bleib bei Deinen Leisten
- Geld ist Macht
- Reiche sind Betrüger
- Wer viel Geld hat, hatte Glück oder Beziehungen

- Geld macht gierig
- Liebe und Anerkennung musst Du Dir erstmal verdienen
- Ich habe keine Wahl
- Alle Männer sind Schweine
- Ich bin zu blöd
- Ich bin zu alt
- Ich bin zu jung
- Das schaffen nur die Wenigsten, ich schon gar nicht
- Das ist zu schön, um wahr zu sein
- Das kann ich eh nicht
- Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben
- Welche fallen Dir noch ein? Schreib weiter ...
-
-
-
-
-
-

Wie fühlen sich diese Sätze an? Kommen sie Dir bekannt vor?

Ich sage Dir mal, was sie mit mir machen. Einige habe ich genauso geglaubt. Sie sind zu meiner Wahrheit, meiner eigenen Überzeugung geworden. „Das Leben ist ein Kampf“, das war meine tiefliegende Wahrheit und ich war auch noch stolz darauf, eine Kämpferin zu sein. „Mich kann nichts umhauen. Ich bin eine Löwin, eine Kämpferin“.

Damit sich dieser tief sitzende Glaubenssatz bestätigen konnte, zog ich immer wieder Situationen an, um genau diesen Kampf rechtfertigen zu können. Immer wieder schickte mich das Leben (mein Denken) in die Arena, aus der ich als vermeintliche Siegerin wieder heraus kam.

Mein Unterbewusstsein hat immer und immer wieder die Bestätigung bekommen. Herrlich, wie das Leben funktioniert, oder?

Es gibt sogar ein paar Zahlen dafür, die das Ganze noch etwas klarer machen.

Dein Unterbewusstsein übernimmt das Ruder zu 95%.
Nur 5% laufen über Dein Bewusstsein, Deine Gedanken oder Deinen Geist.

John-Dylan Haynes fand in einer Studie/Forschung heraus, dass der unbewusste Bereich im Gehirn bereits 7 Sekunden vor der eigentlichen Entscheidung Aktivitäten zeigt. 7 Sekunden vorher. Das hat mich wirklich total wachgerüttelt, als ich das gelesen habe.

Du hast also überhaupt keine Chance eine rationale und bewusste Entscheidung zu treffen, ohne dass Dir das Unterbewusstsein vorher schon reinredet und eine Vorentscheidung für Dich trifft. Du musst schon sehr bewusst und geübt sein, um zu erkennen, dass nicht Dein Bauchgefühl zu Dir spricht, sondern Dein Unterbewusstsein, das sich bereits alle negativen Glaubenssätze zu Rate gezogen hat.

Woher kommen diese negativen Glaubenssätze?

Wir kommen als absolute Genies auf diese Welt. Wir haben alles in uns. Die Festplatte ist formatiert und frei von jeglicher Fremdeinwirkung. Wir sind Reinheit pur, verbunden mit dem großen Ganzen.

Relativ schnell kommt dann die Zeit, in denen uns diese Reinheit abtrainiert wird. Von den Eltern, Großeltern, Geschwistern, ErzieherInnen, Lehrern, usw.

„Du kannst das nicht“

„So macht man das nicht“

„Dann ist die Mama/ der Papa aber traurig, wenn Du nicht lieb bist“

„Das darf man nicht“

„Sei still, wenn die Erwachsenen sprechen“

„Boah, das hast Du toll gemacht, dafür bekommst Du xy“

Du hast 100%iges Vertrauen, dass Deine Eltern die Wahrheit sagen. Du glaubst ihnen, dass Du Schuld bist, wenn Mama und Papa traurig sind. Du glaubst ihnen, dass Du das nicht schaffst und dass Du Großartiges leisten musst, um Anerkennung zu bekommen.

Verstehst Du, wie abgefahren das ist?

Jetzt kommt aber das Genialste an der Sache. Wenn es in diese Richtung funktioniert, funktioniert es auch in die andere Richtung.

Du kannst Dir eine neue Wahrheit und Überzeugung erschaffen. Du kannst Deine alten, negativen Glaubenssätze durch neue ersetzen. Du kannst die alten nicht löschen, aber neue darüber setzen, und zwar die, die Dir das Leben schenken, das Du gerne möchtest.

Finde Deine Powersätze!

Vor Dir liegt nun eine kleine Reise zu Deinem inneren Kind, denn dieses möchte geheilt werden, da die meisten Deiner negativen Glaubenssätze in Deiner Kindheit entstanden sind. Ich möchte aber betonen, dass es nicht darum geht, Deinen Eltern oder wem auch immer die Schuld zuzuweisen, sondern darum, noch einmal in dieses Gefühl zu gehen, als der Glaubenssatz das erste Mal entstanden ist.

Bitte schreibe zuerst Deine negativen Glaubenssätze zum Thema Geld, Reichtum oder Erfolg auf. Welche Überzeugungen hast Du zu diesen Themen?

- Geld ist
- Geld macht
- Geld
- Menschen mit Geld
- Erfolg ist
- Erfolg
- Erfolg macht
- Erfolgreiche Menschen
- Wer reich ist,
- Reiche Menschen
-
-

Welche negativen Überzeugungen hast Du über Dich? Was denkst Du von Dir?
Was denkst Du über das Leben?

- Ich bin
- Ich
- Ich
- Ich
- Ich
-
-
-
- Das Leben ist
- Das Leben
-
-
-
-
-

Schau Dir alles noch einmal in Ruhe an. Kannst Du Dich erinnern, wann Du das erste Mal geglaubt hast, dass es die Wahrheit ist? Wann hast Du diese Glaubenssätze als eine innere Überzeugung hingenommen?

Nimm Dir Zeit dafür. Finde einen Platz wo Du in Ruhe und ohne äußere Störungen noch einmal dorthin zurückgehen kannst. Zurück in dieses Gefühl, ich bin nicht gut genug, ich bin zu blöd, ich bin nicht liebenswert so wie ich

bin, ich muss mich anstrengen, um erfolgreich zu sein, ich bin zu laut, ich kann es nicht, ich schaffe es nicht ...

Atme tief und lass alles kommen, was kommen mag. Alles darf sein. Dein inneres Kind ist verletzt und möchte einfach nur geliebt werden, so wie es ist.

Die Umkehrung

Ich möchte Dich nun einladen neue positive Glaubenssätze für Dich zu finden, die Dich tief berühren, ein Lächeln auf Deine Lippen zaubern und Deine Augen zum Glänzen bringen.

Schau Dir bitte die negativen Glaubenssätze an, die am Stärksten in Dir wirken und formuliere sie ins Positive um. Nimm dazu bitte ein neues Blatt Papier und achte darauf, dass Du keine Worte wie –nicht, keine, nie, usw.- benutzt, denn die sind nicht positiv. Formuliere in der Gegenwart, also jetzt.

Ein Beispiel:

„Ich kann das nicht.“	→	„Ich schaffe das. Jetzt.“
„Das Leben ist ein Kampf.“	→	„Das Leben ist pure Freude.“
„Das ist zu schwierig.“	→	„Es ist alles ganz einfach.“

Nun finde bitte für jeden Deiner positiven Sätze mindestens 3 Beweise. Dein Unterbewusstsein braucht diese Beweise, um sie als neue Überzeugungen einzustufen und abzuheften.

Nimm Dir jeden Tag, morgens und ganz speziell kurz vor dem Schlafen, das Blatt mit Deinen neuen positiven Glaubenssätzen und lies sie Dir laut vor. Am Besten vor dem Spiegel. Schau Dir dabei in die Augen. Es ist nicht schlimm, wenn Du sie noch nicht glauben kannst. Das kommt mit der Zeit, wenn Du dran bleibst. Das machst Du für mindestens 21 Tage. Jeden Tag, ohne Unterbrechung. Je häufiger und länger Du das machst, desto eher werden sie zu Deiner neuen Wahrheit, zu Deiner inneren Überzeugung.

Spüre die Freude in Dir, wenn Du sie liest. Spüre diese Aufregung, dieses Kribbeln im Bauch. Jaaaaaaa, ich schaffe das. Jetzt!

Deine alten negativen Glaubenssätze dürfen sich nun verabschieden. Du darfst sie gehen lassen. Das kannst Du in einem feierlichen Ritual machen, in dem Du die Blätter z.B. verbrennst. Verabschiede Dich ganz bewusst. Hartnäckige alte Glaubenssätze.

Es gibt noch weitere Möglichkeiten, um sehr alte und hartnäckige Glaubenssätze, die Du vielleicht nicht ohne Hilfe aufspüren kannst, zu erkennen. Wir schützen uns unbewusst vor zu viel Schmerz und wollen nicht immer sofort an den Kern. Das ist aber notwendig.

Die Meditation ist ein wunderbares Werkzeug dafür und ist auch in meinem 2 Tages-Intensiv-Training ein fester Bestandteil.

Die nächsten Termine findest Du auf meiner Homepage stefanirauh.de

Eine weitere Möglichkeit ist ein Einzeltraining mit mir. Hier begleite ich Dich, in dem ich Dich in einer tiefen Entspannung (keine Hypnose) mit Hilfe von inneren Bildern zu Deinem inneren Kind führe und mit Dir gemeinsam alte und verletzte Glaubenssätze aufspüre und umwandle.

Nimm hierzu gerne per [Email](mailto:stefanirauh.de) Kontakt zu mir auf.

*5 Powersätze für ein Leben in Fülle,
Freude und Liebe.*

*Ich bin jetzt voll und ganz bereit vom Leben
zu empfangen.*

Es ist alles ganz einfach.

Ich liebe mich so wie ich bin.

Alles ist möglich, denn alles ist in mir.

*Ich bin hier und jetzt mit allem in Liebe
verbunden.*

Du wundervolle Unternehmerin. Ich wünsche Dir das Leben, das Du Dir selber auch wünschst. Bitte vergiss niemals wie wertvoll und großartig Du bist. Eine Powerfrau, der Ursprung und die Quelle. Nimm Dir reichlich.

Deine Stefani

