

UNSERE MÖGLICHKEITEN ZUM SELBSTENTWICKLER

Nur wer sein Denken und Handeln reflektiert, sich permanent weiterentwickelt, ist auf Dauer selbstmotiviert, aktiv und kreativ.

Der Selbstentwickler misst seinen Erfolg nicht nur an äusseren Erfolgen, sondern **entwickelt sich über das „innere Spiel“**.

Selbstführung ist die Steuerung der eigenen Person **auf ein Ziel hin**.

Einstellungen erzeugen Gedanken und bestimmen unser Erleben und unser Verhalten.

Die erfolgreiche Führung der „ICH AG“ konzentriert sich vor allem auf das Bewusstmachen und Gestalten der persönlichen Einstellungen >EIGENE SOFTWARE.

Die Entscheidung, Selbstentwickler und Manager der eigenen Software zu sein, ist der Schlüssel zu einer verstärkten Selbstmotivation und macht die „ICH AG“ attraktiv für die „Shareholder“.

Der Selbstentwickler bedient sich **vier hilfreicher Instrumente:**

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Selbst-Bewusstheit | Was kostet mich meine Art zu denken? |
| 2. Selbst-Verantwortung | Die Situation ist mein Coach, und ich bin ihr Schüler! |
| 3. Selbst-Überwindung | Glück ist auch eine Überwindungsprämie! |
| 4. Selbst-Vertrauen | Ich liebe mich ohne Bedingungen, und mein Verhalten kann ich auf ein Ziel hin verbessern! |

1. SELBST-BEWUSSTHEIT

Wer an sich arbeitet und etwas entwickeln möchte, der **sollte sich bewusst sein über das, was seine Gestimmtheit und sein Tun leiten.**

Mit der Veränderung bei sich anfangen!

Nur wache Selbst-Bewusstheit ermöglicht dauerhafte Veränderung.

Selbstbewusstheit bedeutet, seine persönlichen Einstellungen und die daraus hervorgehenden Gedanken, Empfindungen und Verhaltensweisen zu erkennen und sich darüber bewusst zu werden, ob sie zur Erreichung der Ziele günstig oder ungünstig sind.

> Zeuge und „Kostenberechner“ seiner Einstellungen sein

Selbstbewusstheit ist die Grundvoraussetzung, um Veränderungen in Gang zu setzen!

Nur wer weiss, was er tut, kann damit aufhören und sich für etwas Neues entschliessen.

Das Wissen um die seelischen Gesetze, die denen der Ökonomie gleichen (Profit, Kostenberechnung), erzeugt Eigen-Macht:

- vom fremdbestimmten Opfer zum selbst bestimmten Macher.
- Wer aus der Position der Stärke handelt, kann leichter loslassen
(Die Lösungen von gestern sind oft die Probleme von heute).

Es gibt **automatische Gedanken**: > **es denkt mich**

Selbstbestimmte Gedanken: > **ich denke**

Mentale Hindernisse: > **automatische Gedanken**: „Quatschi“ u. irrationale (dogmatische) „Muss“ **-Annahmen** aus der Kindheit.

2. SELBST-VERANTWORTUNG

für das eigene Erleben und Tun

1. ERLEUCHTUNGS-SATZ

Was ist ist!

und wie ich es beurteile, ist mein ganz persönlicher Beitrag zum Leben.
Und das bestimmt mein Erleben und Verhalten!“

2. ERLEUCHTUNGS-SATZ

Es gibt keine „Probleme“, sondern

nur günstige und ungünstige Situationen auf Ziele hin.

Wer die Verantwortung für sein Erleben an andere delegiert:
„du bist schuld, dass ich traurig, wütend, enttäuscht usw. bin“
manövriert sich in eine Abhängigkeit und Ohnmachtsituation.

Wer sich über das Leben entrüstet:
„das darf doch nicht wahr sein!“ „Unverschämtheit!“, fühlt sich als Opfer.

Wer sich hingegen **nur darüber ärgert, dass die Situation ungünstig auf sein Ziel hin ist, wird schneller zum Macher.**

Wenn sich an der Situation gegenwärtig nichts ändern lässt, ist es günstig, seine Einstellung zu dieser zu verändern (Kontextänderung).

„Die Situation ist mein Coach und ich bin ihr Schüler“

Bei der mentalen Selbstführung kommt es besonders darauf an, **das „innere“ Spiel (Selbstentwicklung) zu spielen und beizubehalten.** Man verfolgt also **unbeirrt**, was man sich als Aufgabe und Übung zur Erweiterung und Verbesserung seines Verhaltens vorgenommen hat.

3. ERLEUCHTUNGS-SATZ

„Wo ich bin, will ich sein!“

Alles andere war mir bisher in meiner Vorstellung zu teuer.“

Letztendlich sind wir alle Preisvergleicher (Schnäppchenjäger), d.h. wir entscheiden uns zu jedem Zeitpunkt unseres Tuns für das Bestmögliche, bzw. das geringste Übel!

„Am liebsten **würde ich...**“ oder aber **„leider muss ich...“**, ist eine **Verleugnung der Eigenverantwortlichkeit** und erzeugt Opferhaltung.

Wer sich entschieden hat, zu bleiben, kann auch leichter gehen!

Der schnellste Weg vom Opfer (fremdbestimmt, erleidend) zum Macher (eigenverantwortlich, freudig): Nicht „ich muss, **sondern ich will** denken.

Kurzformel für Stress: „Ja“ sagen und „Nein“ denken.

3. SELBST-ÜBERWINDUNG

über die Schmerzschwelle gehen

Die Vermeidung von Unlust und Schmerz sind oft die Ursachen von privaten und beruflichen Problemen.

Typische Versuche der Schmerzvermeidung finden wir im **„Nicht-Entscheiden wollen“** und **in der Angst vor Konfrontation und Ablehnung.**

4. ERLEUCHTUNGS-SATZ

„Die intelligenteste Form, Ziele zu erreichen heisst: SCHMERZ, ja – sofort!“

Psychosomatische Störungen, reaktive Depressionen, ewiges Leid und persönliche sowie berufliche Pleiten sind meist Folgen von Schmerzvermeidung.

Veränderung ist eine Funktion von Dringlichkeit, **leider weniger von Einsicht!**

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier.

Unser Überlebensmechanismus will uns vor Neuem schützen!

Sicherheit lautet die Devise.

Vermeidung von Unlust und Maximierung von Lust sind unsere automatischen Steuerungsmechanismen.

5. ERLEUCHTUNGS-SATZ

Die Selbstbegrenzung ist eine typische menschliche Eigenschaft.
Sie ist die Folge des Strebens nach Sicherheit und Kontrolle.

Ein weiser Mensch macht eine grosse Sache, wenn sie noch klein ist (**sich schneller entscheiden**, konfrontieren und **loslassen von eigenen ungünstigen Wahrheiten**).

6. ERLEUCHTUNGS-SATZ

Glück ist eine Überwindungsprämie!“

Der Change Manager macht täglich eine kleine Überwindungsübung:

„Heraus aus der Komfortzone!“.

7. ERLEUCHTUNGS-SATZ

Wer auf Dauer mehr will, als er jetzt hat, muss über „seine Schmerzschwelle“ gehen.

4. SELBST-VERTRAUEN

Commitment einhalten, Vision festhalten

Selbstvertrauen ist ein Produkt aus **Selbst-Verpflichtung und beseeltem Engagement**. Wer erfährt, dass er sich vertrauen, sich auf sich selbst verlassen kann, der wird unerschütterlicher. Wer sein Ziel leidenschaftlich verfolgt und an sich glaubt, für den sind Hindernisse und Niederlagen nur Durchgangsstationen zum Ziel.

Wer seine Selbst-Vereinbarungen (Commitment) einhält, kann sich vertrauen. So erzeugt man auf Dauer Selbstvertrauen.

Die Macht des Unterbewusstseins nutzen, um Ziele zu erreichen:
„Erschaffe dir ein Bild und halte es fest, und dein Leben wird sich automatisch in diese Richtung bewegen.“
Oder kürzer: „Ich begegne dem, was in mir ist.“

Visionen sind Hormone des Mutes und des Vertrauens:
So werden „Niederlagen“ zu Durchgangsstationen zum Ziel.

Visionstechnik: das Ziel-Bild regelmässig im entspannten Zustand im Unterbewussten verankern.

„Auf Dauer nimmt die Seele die Farben deiner Gedanken an“

„Einsichten ändern wenig... nur wiederholte Einsichten!“

Das Unterbewusste kann „nicht“ verneinen; Alles ist positiv zu formulieren!

Also nicht denken: „ich will **nicht** mehr in der Wüste leben“ oder
„wir wollten **nicht** Pleite machen“.

Richtig hingegen: sagen, was wir wollen!
das gelobte Land (Zielvorstellung) formulieren und festhalten.

8. ERLEUCHTUNGS-SATZ

„Verfolge dein Ziel, als ob du es nicht hättest (Vision), und tue das, was du dir vorgenommen hast, mit ganzem Herzen, so gut du heute kannst (Konzentration).“

Persönlichkeitsentwicklung ist letztlich »Software«-Entwicklung, das heisst:

Veränderung der eigenen Einstellungen - Kontextänderung
--

<u>Der Selbstentwickler ist der übende Meister:</u> <u>„Wissen und sich bewegen!“</u>
--

Das Credo des Selbstentwicklers

1. Ich entscheide mich ganz bewusst, nicht darauf zu warten, dass sich etwas entwickelt, sondern beginne bei mir selbst. So erschliesse ich Eigenmacht, Initiative und Freude.
2. Am Anfang ist die Idee, die Einstellung. Sie ist die Quelle unserer Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen.
3. Was ist, ist – und wie ich es beurteile, ist mein ganz persönlicher Beitrag zum Leben. Dieser Beitrag bestimmt mein Erleben und mein Verhalten.
4. Die Situation ist mein Coach, und ich bin ihr Schüler.
5. Wo ich bin, will ich sein. Alles andere war mir bisher in meiner Vorstellung zu teuer.
6. Nur wer sich bewusst macht, dass er das, was er gerade tut, wirklich will, kann sich auch entscheiden, etwas anderes zu tun, und zu neuen Ufern aufbrechen.
7. Verfolge dein Ziel, als ob du es nicht hättest, und tue das, was du tust, so gut du heute kannst.
8. Ich liebe mich ohne Bedingungen, und mein Verhalten kann ich auf ein Ziel hin verbessern.
9. Meine Seele nimmt auf die Dauer die Farben meiner Gedanken an.
10. Ich habe keine Lust, und ich tue es, weil es günstig für mein Ziel ist.
11. Private und berufliche Pleiten sind meistens Folgen von Schmerzvermeidung.
12. Eine der intelligentesten Methoden, mit dem Leben umzugehen und Ziele zu erreichen, ist: Schmerz/Überwindung – ja, sofort!
13. Rauf auf die Achterbahn des Lebens?! Glück ist auch eine Überwindungsprämie.