

The background is a watercolor-style illustration. It features soft, blended washes of light blue and white, with scattered golden-yellow speckles and dots. The overall effect is ethereal and artistic.

# SIEBEN MENTALE GEWOHNHEITEN

*für ein starkes  
Selbstbewusstsein*

# 7 mentale Routinen

Gestalte dein Leben, wie es dir gefällt!

Für ein starkes Selbstbewusstsein und keinerlei Zweifel  
mehr an dir selbst!

**Alles auf einen Blick.**

## 1. Fokussieren

Preisverleihung

## 2. Morgenroutine

Spieglein, Spieglein...

## 3. Stopp mit Jammern

Klagen und Schuldzuweisungen verboten

## 4. Nachtroutine

Träume dich in den Schlaf

## 5. Notfallroutine

Erste Hilfe bei Stress

## 6. Menschenroutine

Meide Energiesauger, Suche Energiespender

## 7. Aufschieben beenden

Erledige Unattraktives zuerst

Ich wünsche dir viel Erfolg mit meinen mentalen Routinen.

**Mental fit, immer fit !**

**Deine Grit**

## Mentale Routine 1: Fokussieren

### Negative Gedanken abschmettern und auf positive Dinge umleiten

*Als ich ein Kind war, hatten wir ein Spiel. Ein ungemein aufregendes Spiel für uns junge Mädchen. Dieses zog sich jeweils über Wochen...*

*Es lautete wie folgt:*

- Zähle 100 rote Autos.
- Dann finde 10 Schornsteinfeger.
- Am Ende galt es eine alte Frau mit einem Korb voll Holz auf dem Rücken zu erspähen.
- Wenn das alles erfüllt war, kam das Spannendste: dem ersten Mann (oder Jungen), dem wir dann die Hand geben würden, den heiraten wir später.

*Wir durften nicht parallel zählen. Also wenn nach 20 Autos plötzlich ein Schornsteinfeger auftauchte, dann galt das nicht. Erst die Autos, dann die Schornsteinfeger und dann die alte Frau.*

*Wir waren 5 Mädchen, die dieses Spiel spielten. Jeden Tag hielten wir Ausschau nach roten Autos. Jeden Tag glichen wir unsere Zahlen miteinander ab. Wir schummelten nicht. Das war Ehrensache.*

*Es ging auch gar nicht darum, zu gewinnen. Wir alle waren nur neugierig, wen wir am Ende heiraten würden. Der Prinzentraum eben ;-)*

*Autos gab es damals noch nicht so viele. Und rote Autos fast keine. Aber dafür umso mehr Schornsteinfeger...*

*Wir waren Monate beschäftigt und fokussiert. Und es machte riesig Spaß.*

*Du kannst es dir sicher denken. Wir haben die Aufgabe alle geschafft. Ich weiß auch heute noch genau, welchem Mann ich als erstes die Hand gab.*

*Na ja, geheiratet habe ich den Mann nie. Zum Glück.*

### **Was ich dir mit dieser Geschichte zeigen will:**

In dieser langen Zeit, als wir Ausschau nach roten Autos und Schornsteinfegern hielten, waren unsere Gedanken fokussiert und abgelenkt. Es war kein Platz für negative Gedanken. Wir spielten unser spannendes Spiel.

Negative Gedanken sind Killer für dein Selbstbewusstsein. Sie verstärken deine persönlichen Zweifel.

Oft denkst du auch Dinge, die gar nicht stimmen. Deine Gedanken können aus dem Himmel die Hölle machen und aus der Hölle den Himmel. Sie gaukeln uns oft etwas vor. Glaube also niemals alles, was du denkst.

Deshalb ist es das Beste, negative Gedanken mit positiven Gedanken zu ersetzen.

### **Mentale Übung - Preisverleihung**

Mache es wie in unserem Kinderspiel. Fokussiere dich täglich auf etwas Positives.

Entwickle ein Spiel. Eine Preisverleihung für jeden Tag. Oder ein Zählspiel.

- Wer hat dich heute am freundlichsten angelächelt?
- Wie viele Paare hast du gefunden, die sich an den Händen halten?
- Wie viele lachende Kinder hast du gehört?
- Welche Blumen haben dir am besten gefallen?
- Wo hast du überall deine Lieblingsfarbe erspäht?
- Hast du heute jemanden gefunden, der dich mit seiner positiven Energie angesteckt hat?
- Mit wie vielen Menschen hattest du heute direkten Blickkontakt?
- Welche Düfte hast du heute wahrgenommen?
- Wie viele Arten Vögel hast du zwitschern gehört?

Lass deinen Ideen freien Lauf. Überlege dir immer am Abend zuvor eine neue Idee.

Dieses Fokussieren auf etwas Positives ist Balsam für dein Selbstwertgefühl.

## Mentale Routine 2: Morgenroutine

### Spieglein, Spieglein...

*Ich war schockiert. War das wirklich möglich? Hatte ich tatsächlich richtig gehört?*

*Vor Jahren kannte ich eine Frau. Ich bewunderte und hasste sie. In meinen Augen war sie attraktiv, trat selbstbewusst auf und wusste, was sie wollte.*

*Aber sie hatte auch eine fiese Arroganz an sich. Sie umgab sich nur mit Menschen, die ihr nützlich waren.*

*Wenn ich ihr also von Nutzen war, war sie freundlich und nett zu mir. Wir hatten interessante Gespräche und gingen miteinander joggen. Waren wir aber an einer Veranstaltung oder mit anderen Menschen zusammen, ignorierte sie mich. Da gab es weit interessantere und einflussreichere Menschen.*

*Mein Selbstbewusstsein war damals nicht sonderlich stark. Also beeinflusste mich ihr Verhalten massiv. Ich fühlte mich wertlos.*

*Eines Tages kam sie völlig aufgelöst zu mir. Sie suchte Hilfe. Sie hatte eine ihrer depressiven Phasen. Für mich kam das völlig überraschend. Depressiv? Diese in meinen Augen so erfolgreiche und attraktive Frau?*

*Aber ich hörte zu.*

*Sie klagte von der Sinnlosigkeit ihres Lebens, ihrer Unzulänglichkeit und wie hässlich und erfolglos sie sei. Und sie erzählte mir, dass sie morgens immer im Dunklen ins Bad geht. Sie mache kein Licht an. Und weißt du auch, warum?*

*Damit sie sich nicht im Spiegel sehen und anschauen muss. Damit sie nicht sieht, wie hässlich und unmöglich sie aussieht.*

*Ich war schockiert und fassungslos.*

#### **Was ich dir mit dieser Geschichte zeigen will:**

Im Laufe meines Lebens habe ich gelernt, dass arrogante Menschen immer ein sehr schwaches Selbstbewusstsein haben. Sie möchten aber auf gar keinen Fall, dass andere diese Schwäche entdecken. Deshalb versuchen sie ihre Unsicherheit mit Arroganz zu verstecken.

Selbstbewusste Menschen hingegen sind authentisch. Sie haben nichts zu verstecken. Sie sind mit sich, ihren Gedanken und ihrem Körper im Reinen.

Deshalb geht es darum, dass du lernst, dich und deinen Körper voll und ganz zu akzeptieren.

### **Mentale Übung – Spieglein, Spieglein...**

Starte deinen Morgen mit einem freundlichen Lächeln zu dir. Schau in den Spiegel und begrüße dich warm und herzlich. Mache dir Komplimente. Suche liebenswerte Dinge an dir.

Schau dir in die Augen und sage Folgendes:

- Ich bin stolz, dass ich... dann zähle alles auf was dir einfällt. Denke an die kleinsten Sachen.
- Ich habe ein liebevolles Herz.
- Ich bin klug.
- Ich setze Himmel und Hölle in Bewegung, um anderen zu helfen.
- Ich liebe meinen Humor.
- Ich liebe mich.
- Ich bin wunderschön.
- Und alles, was dir sonst noch einfällt.

Am Anfang wird dir diese Übung vermutlich schwer fallen. Vielleicht findest du es sogar unangemessen oder dämlich, dich vor den Spiegel zu stellen und all deine positiven Eigenschaften zu loben.

Bei mir war es jedenfalls so. Oh, wie komisch fühlte sich es an, mir selbst Gutes zu sagen. Das war ein sehr deutliches Zeichen, wie notwendig ich diese Übung hatte.

Und glaube mir: Es wird dir mit der Zeit immer besser gelingen, dir selbst Komplimente zu machen. Und es wird deinem Selbstbewusstsein sehr gut tun.

**Selbstbewusste Menschen haben eine mitfühlende, aufmunternde und positive Einstellung zu sich selbst. Sie wissen zu schätzen, wer sie sind und akzeptieren sich.**

## Mentale Routine 3: Stopp mit Jammern

### Klagen und Schuldzuweisungen verboten

*Ein Bauer pflügte seine Felder mit einem Pferd. Eines Tages lief das Pferd davon, doch als die Nachbarn des Bauern ihm für dieses Pech ihr Mitgefühl aussprechen wollten, zuckte der Mann nur mit den Schultern und meinte: „Pech? Glück? Wer weiß das schon. Klagen bringt nichts.“*

*Eine Woche später kehrte das Pferd mit einer Herde wilder Stuten zurück und dieses Mal gratulierten die Nachbarn dem Bauern zu seinem Glück. Der Bauer freute sich über das Pferd und die Stuten.*

*Als der Sohn des Bauern versuchte, eines der Wildpferde zuzureiten, fiel er herunter und brach sich das Bein. Alle fanden einhellig, dass sei großes Pech. Aber der Bauer meinte nur: „Pech? Glück? Wer weiß das schon. Klagen bringt nichts.“*

*Eine Woche später kam die Armee durch das Dorf und zwangsrekrutierte alle jungen Männer. Doch als sie den Sohn des Bauern mit seinem gebrochenen Bein sahen, ließen sie ihn zurück. Den Bauern freute es sehr.*

#### **Was ich dir mit dieser Geschichte zeigen will:**

Wenn die Dinge nicht so laufen, wie du es gern hättest, solltest du versuchen, daran zu glauben, dass es trotz allem zu deinem Besten geschieht.

Zu den typischen Gewohnheiten, die dein Selbstbewusstsein schwächen, gehören Jammern, Schuldzuweisungen und Lästern. Deine Gedanken kreisen dabei ständig um etwas, was dir nicht gefällt und was dich stört. Dein Fokus richtet sich auf Negatives.

Nicht alles, was wir im Leben erleben, können wir ändern. Unsere Einstellung dazu aber schon.

Typische Jammer- und Klageroutinen:

- Du willst dich mit dem Jammern überzeugen, dass du ohnmächtig bist und nichts tun kannst.
- Du beschwerst dich über alles in deinem Umfeld: über die Nachbarn, über deinen Job, über das Wetter, über den Stress.
- Nichts und niemand kann dir etwas recht machen. Du nörgelst.

- Die andern sind schuld, dass du dich ärgerst.
- Über andere zu Lästern gehört zu deiner Routine.
- Immer wirst du ungerecht behandelt (ist deine Überzeugung)

### **Mentale Übungen gegen Jammern und sich aufregen**

Es gibt durchaus Situationen, bei denen es legitim ist, zu klagen oder zu jammern. Du musst dir Luft machen und es loswerden. Wenn du dich hinterher besser und befreiter fühlst, ist das ok. Es ist ein Ventil und befreit dich von Frust.

In vielen Naturvölkern kennt man folgende Praxis: wenn ihnen etwas Schlimmes oder Schmerzliches passiert ist, dann erzählen sie ihre Geschichte drei Mal. Aber nicht öfters. In diesen Kulturen weiß man, dass es einerseits wichtig ist, den Schmerz und Frust freizusetzen. Andererseits weiß man aber auch, dass die Energie gefangen bleibt, wenn die Geschichte zu häufig erzählt wird und man dauernd klagt und jammert.

*Reduziere dein Klagen, Jammern und Lästern auf ein absolutes Minimum!*

#### **Übung 1:**

Lege ein auffälliges Armband an. Jedes Mal, wenn du dich dabei ertappst, wie du dich über etwas beklagst, wechselst du das Armband auf die andere Seite. Das Ziel ist, dass du es 21 Tage schaffst, ohne das Armband jemals wechseln zu müssen.

#### **Übung 2:**

Gib eine Woche lang (oder länger) jedes Mal einen Euro in einen Korb, sobald du Schuldzuweisungen machst oder über andere lästerst. Wieviel Geld sammelt sich an? Machst du im Laufe der Woche Fortschritte?

Nutze das Geld für einen Familienausflug oder spende das Geld einer Wohltätigkeitsorganisation deiner Wahl.

Selbstbewusste Menschen klagen nicht oder nur wenig. Vor allem aber lästern sie nicht über andere Menschen. Das haben sie nicht nötig und würde ihnen nur schaden. Und das wissen sie.

## Mentale Routine 4: Nachtroutine

### Träume dich in den Schlaf

*Es ging ihm schlecht. Sehr schlecht. Wir wussten nicht, ob er diese Woche noch überleben würde. Er lag da und schlief. Wir konnten ihn nur noch streicheln.*

*Pouny. Unser Hauskaninchen.*

*Der Käfig von Pouny stand seit Jahren im Zimmer unserer Tochter.*

*Ich schlief in dieser Zeit sehr schlecht. Am liebsten hätte ich jede Sekunde nach unserem Kaninchen geschaut. Auch wenn ich nichts hätte tun können. Aber der Käfig war im Zimmer meiner Tochter.*

*Und meine Tochter? Sie war auch sehr traurig. Aber sie schlief. Tief und fest.*

*Meine Tochter schlief immer gut. Sie schlief schnell ein und sie wachte selten auf. Auch wenn sie Probleme hatte oder irgendetwas nicht gut lief.*

*Auch später, unter der Belastung des Studiums und mit dem Druck von Prüfungen – sie schlief.*

*Was war ihr Geheimnis? Ich habe sie gefragt...*

*Und sie erzählte mir, dass sie – sobald sie im Bett liegt – die Realität ausblendet. Und sie „verschwindet“ in ihrer eigenen Geschichte. Sie hat sich eine spannende und aufregende Fantasie-Geschichte ausgedacht, die sie sich jeden Abend ein wenig weiter dachte. Und darüber schlief sie ein.*

*Und jeden Abend freute sie sich aufs Bett, damit sie weiterträumen konnte...*

#### **Was ich dir mit dieser Geschichte zeigen will:**

Ich erinnere mich noch genau, wie mich das Ganze verblüfft hat. Und wie genial ich das fand.

Du kannst das auch probieren. Es ist eine gute Variante, dein nächtliches Gedankenkarussell auszublenden. Und deine Zweifel an dir selbst.

Schau dir auch die folgende mentale Übung an. Die Grundlagen dieser Übung stammen aus dem Buch von Dr. Joseph Murphy „Die Macht Ihres Unterbewusstseins“. Ein Weltbestseller und Klassiker aus dem Jahr 1962.

## Mentale Übung – das Unterbewusstsein maximal beeinflussen

In unserem Kopf gibt es Milliarden von Gehirnzellen. Diese kommunizieren mit elektrischen Impulsen, welche eine Art Wellen erzeugen. Diese Gehirnwellen werden in vier Bereiche eingeteilt und liegen zwischen etwa 0.4 bis 40 Hertz.

Wenn wir im richtigen Gehirnwellenbereich sind, können wir unser Unterbewusstsein direkt ansprechen und beeinflussen.

**Stell dir bildlich ein vierstöckiges Haus vor.** Diese vier Stöcke sind unsere vier Gehirnwellenbereiche.

Im vierten Stock ist dein Büro, dort arbeitest du. Dort bist du motiviert, gestresst, konzentriert... Deine Gehirnwellen sind hier viel zu hoch. Du hast keinen Zugang zu deinem Unterbewusstsein.

Im dritten Stock, da wohnst du. Da sitzt du mal relaxed auf dem Sofa, da geht's dir gut, aber du hast immer noch keinen Zugang zum Unterbewusstsein.

Im zweiten Stock, da sind die Schlafräume. **Jetzt wird es interessant.** Du liegst also abends im Bett. Du wirst müder und müder. Du spürst, wie die Wahrnehmung schwächer und schwächer wird. Die Gehirnwellen senken sich nochmals ab.

Jetzt kommt ein Moment, der dauert ein bis zwei Minuten. Jetzt öffnet sich das Fenster zu deinem Unterbewusstsein ganz weit. Hol dir jetzt mit dem Rest deines Bewusstseins – das reicht völlig aus – einen gewünschten Glaubenssatz in Erinnerung.

**Ich bin selbstbewusst. Ich bin glücklich. Ich schaffe es. Ich bin erfolgreich.**

Schlafe mit genau diesem Gedanken und dazu passenden Bildern in deinem Kopf ein.

Dann passiert nämlich Folgendes: Das Unterbewusstsein sucht nach Programmen zu diesem Gedanken und diesen Bildern. Wenn es keine gibt, dann passt es deine Programme an oder es entwickelt sogar komplett neue Programme.

Nachrichten, die du so übermittelst, werden dein unbewusstes Denken erreichen. Und sie werden wirken. Manche Menschen spüren bereits nach 2 bis 3 Tagen positive Veränderungen.

Selbstbewusste Menschen grübeln nachts nicht. Sie nehmen ihre positiven Überzeugungen mit in den Schlaf und festigen sie so.

## Mentale Routine 5: Notfallroutine

### Erste Hilfe bei Stress

*„Jetzt geht es wieder los.“*

*Meine Freundin schaute mich mit großen Augen an. Ich konnte ihre Angst sehen.*

*Wir waren auf einer Höhe von 3'463 Metern. Eine Bergbahn hatte uns in diese faszinierende Gletscherwelt gebracht.*

*Das Wetter war super. Strahlender Sonnenstein mit einer fantastischen Sicht auf die Berge um uns. Wir genossen den gemeinsamen Tag, redeten und lachten viel.*

*Bis zu diesem Moment.*

*Es bahnte sich eine Panikattacke an. Ich hatte das bei ihr noch nie erlebt und wurde jetzt völlig überrumpelt. In einer Höhe von über 3'000 Metern ist das nicht ganz ungefährlich.*

*Was sollte ich tun? Konnte ich überhaupt etwas tun? Ich kramte in meinem Hirn. Es musste schnell gehen.*

*Genau. Ich erinnerte mich. An eine Atemübung.*

*Ich erklärte meiner Freundin in ruhigem und überzeugendem Ton, was sie tun sollte.*

*Atmen. Sich voll und ganz auf ihre Atmung konzentrieren. Einatmen und zählen, Luftanhalten und zählen, Ausatmen und zählen. Und das immer wieder.*

*Es hat funktioniert. Was für eine Erleichterung. Sie konnte zwar die Panikattacke nicht ganz verhindern, aber in einer abgeschwächten Form hat sie sie gut überstanden.*

#### **Was ich dir mit dieser Geschichte zeigen will:**

Es kann uns allen passieren. Eine Stresssituation im unmöglichsten Augenblick.

Du kennst das sicher. Oft werden wir völlig unvorbereitet „überfallen“:

- Dein Chef gibt dir wieder Aufgaben, die du glaubst, nicht bewältigen zu können.
- Du musst einen Vortrag halten und bist unglaublich nervös.
- Plötzlich hast du Angst, allem nicht gewachsen zu sein.

Ich zeige dir im Folgenden eine Atemübung, die du in Stresssituationen sofort anwenden kannst. Oder du baust sie als mentale Routine in deinen Tag ein.

### **Mentale Übung – Erste Hilfe bei Stress: Box-Breathing**

Studien zeigen, dass eine richtige Atemtechnik befreiend und beruhigend wirkt. Box-Breathing ist eine davon. Erfunden hat sie ein US-Soldat während seiner Ausbildung bei den Navy Seals (Elite-Einheit der U.S. Navy).

Diese Atemtechnik hilft dir schnell und effektiv ruhig zu werden. Box-Breathing wird auch die 4-Quadratatmung genannt. Ein Quadrat hat 4 Ecken und mehr als die Zahl vier musst du dir nicht merken: 4 x 4 Atmen.

#### **Die Atemübung setzt sich ganz einfach zusammen:**

- Atme 4 Sekunden ein: Fülle deine Lunge durch langsames tiefes Einatmen durch die Nase komplett mit Luft und zähle dabei langsam bis 4. Atme sowohl über die Brust, also auch über das Zwerchfell, sodass sich der Bauch hebt.
- Halt die Luft 4 Sekunden an. Zähle langsam bis vier.
- Atme 4 Sekunden aus: Lass die Luft über die Nase wieder langsam aus der Lunge fließen und zähle auf vier.
- Halte die Luft wieder 4 Sekunden an.

Führe die Übung ungefähr fünf Minuten durch. Oder so lange, bis du merkst, dass du zur Ruhe gekommen bist.

Dadurch, dass du mitzählst, hat dein Gehirn etwas, was es ablenkt. Es konzentriert sich auf das Zählen und kommt so schneller zur Ruhe.

Du kannst diese Übung in Stresssituationen anwenden, damit du sofort ruhiger wirst. Oder noch besser: mache sie zu deiner täglichen mentalen Routine, indem du am Morgen, am Mittag oder auch am Abend 4 x 4 atmest. So wirst du unglaublich entspannt und ruhig.

**Dauerstress und akute Stresssituationen entziehen dir deine Energie.  
Mit einer Atemübung kommst du zu mehr Ruhe und Gelassenheit.  
Und gelassene Menschen sind selbstbewusster.**



## Mentaler Routine 6: Menschenroutine

### Meide Energiesauger! Suche Energiespender!

*Oh nein. Nicht schon wieder.*

*„Hier hat man ja gar keine Aussicht!“ und „Die Wanderung ist viel zu anstrengend. Es ist einfach nur mühsam. Ist es denn noch weit?“ und „Oh, guck mal. Wie sehen die denn aus. Und wie langsam die laufen...“*

*Eine ewige Nörgelei. Nervtötend. Energieraubend.*

*Vor Jahren war ich regelmäßig mit einer Freundin in den Bergen unterwegs. Wir hatten ähnliche Interessen und genossen es, in der Natur zu sein.*

*Aber sie war immer schlecht gelaunt. Und stets am Nörgeln und Jammern. Nach den gemeinsamen Touren war ich mental immer fix und fertig.*

*Dabei sollten mir die Berge und die Natur doch Kraft und Energie spenden.*

*Es ging sogar soweit, dass ich gemeinsame Wanderungen nicht mehr plante. Das überließ ich ihr. Um wenigstens nicht persönlich „Zielscheibe“ ihrer Meckerattacken zu werden.*

*Absurd, oder?*

*Irgendwann ist mir die Lust auf gemeinsame Touren vergangen und unsere Freundschaft ist langsam eingeschlafen.*

*Mit meinem heutigen Wissen würde ich mich auf solche Menschen gar nicht mehr einlassen. Auch wenn mein Selbstbewusstsein inzwischen gestärkt ist, habe ich keine Lust, mir den ganzen Tag irgendein Jammern und Klagen anzuhören.*

#### **Was ich dir mit dieser Geschichte zeigen will:**

Nicht alle Menschen in deinem Leben tun dir gut.

Solange dein Selbstbewusstsein noch nicht sattelfest und stark ist, haben andere Menschen einen großen Einfluss auf deine Stimmung und deine Gefühle. Und eben auch auf dein Selbstbewusstsein.

Andere Menschen können dich motivieren oder demotivieren. Sie nehmen oder geben dir Energie. Pflege deshalb Beziehungen zu Menschen, die dich positiv stimmen.

### **Mentale Übung – Suche dir Menschen, die dir gut tun und meide Menschen, die dir schaden**

Du hast es sicher schon erlebt: du bist gut gelaunt und binnen kürzester Zeit schafft es ein Mensch, deine gute Laune zunichte zu machen. Er steckt dich mit seiner negativen emotionalen Schwingung an. Du fühlst dich elend. Und schlimmer, oft sogar minderwertig.

Überlege dir als erstes, welche Menschen in deinem Umfeld dir gut tun und welche zu diesen emotionalen Tyrannen und Energiefressern gehören.

**Versuche den Kontakt zu Energiefressern und negativen Menschen auf ein Minimum zu reduzieren.** Halte den Kontakt so kurz wie möglich. Und verbringe auf gar keinen Fall deine Freizeit mit ihnen.

Wenn du trotzdem Umgang mit schwierigen Menschen pflegen musst, dann baue dir eine „emotionale Immunität“ auf. Durchbrich freundlich, aber bestimmt, negative Dauermonologe. Errichte dir eine unsichtbare Mauer oder ein Schutzschild, welches dich vor diesen negativen Emotionen schützt.

**Pflege Beziehungen zu Menschen, die dir gut tun.** Die dir Wertschätzung und Anerkennung entgegen bringen. Bei denen du nach einer Begegnung mit Energie vollgetankt bist.

Suche bewusst Menschen, die freundlich sind. Die positive Energie ausstrahlen. Finde diese Personen – sei es im Zug, beim Einkaufen oder beim Spazieren. Beginne ein Gespräch mit ihnen. Höre zu und lerne von ihnen.

Finde Vorbilder, die die Art von Leben führen, die du auch möchtest. Nimm Kontakt zu ihnen auf.

Lies Biografien von berühmten Menschen und befolge ihre Ratschläge.

Vertrauensvolle Freunde und liebevolle Beziehungen tun dir gut und stärken dich. Selbstbewusste Menschen umgeben sich mit Menschen, die ihnen gut tun.

## Mentale Routine 7: Aufschieben beenden

### Erledige Unattraktives zuerst!

*Gehörst du auch zu den Menschen, die nicht so gerne zum Zahnarzt gehen?*

*Oder noch schlimmer, es graut dir jedes Mal? Schmerzen, die plötzlich auftreten können, die fürchterlichen Geräusche, das ewige Aufsperrren des Mundes, das Gefühl des Ausgeliefertseins.*

*Aber du weißt, es ist notwendig und nützlich. Deshalb vereinbarst du auch regelmäßig einen Termin.*

*Je näher der Termin aber kommt, umso mehr graut dir davor. Du versuchst ihn zu verdrängen. Und vielleicht noch schlimmer: du verschiebst den Termin. Du lässt dir einen neuen geben.*

*Und alles geht von vorne los.*

*Irgendwann ist es aber dann doch soweit. Du sitzt auf dem Stuhl, sperrst deinen Mund auf und nickst freundlich. Und los geht's.*

*Und dann, wenn es geschafft ist...*

*Was für eine Erleichterung. Es fällt dir ein Stein vom Herzen. Endlich ist es wieder vorbei. Und eigentlich war es ja gar nicht so schlimm.*

*Und plötzlich fließen Energien. Du fühlst dich wohl, stark, selbstbewusst...*

#### **Was ich dir mit dieser Geschichte zeigen will:**

Falls du ein leidenschaftlicher Zahnarztbesucher bist (ich kenne tatsächlich so jemanden...), dann stell dir einen anderen für dich belastenden Termin vor: eine Prüfung, ein Bewerbungsgespräch, einen Wettkampf.

Genauso wie mit dem Zahnarzttermin geht es dir mit einer unangenehmen Aufgabe. Wenn du diese erledigt hast, fühlst du dich erleichtert, glücklich und wieder topmotiviert.

Die Erledigung solcher Aufgaben liegt meist ganz allein bei dir. Da du sie nicht gerne machst, schiebst du sie immer hinaus. Es gibt ja noch so viele andere Sachen zu tun.

Auch mir geht es immer mal wieder so.

Ein Klassiker: Seit langem schon sollte ich meine Steuererklärung ausfüllen. Aber es gab immer so viele andere wichtige Sachen zu erledigen☺.

Das Problem dabei. Ich habe praktisch jeden Tag an diese Steuererklärung gedacht. Und mich jeden Tag schlecht gefühlt. Und ein bisschen wie eine Versagerin.

### **Mentale Übung – Kampf gegen Aufschieben**

1. Erstelle dir eine to-do-Liste für den heutigen Tag (oder die Woche).
2. Dann überlegst du dir ganz genau, welche von diesen Aufgaben dir am allerwenigsten gefällt.
3. Nummeriere deine Pendenzen der Unbeliebtheit nach. Also die grässlichste Aufgabe zuerst, die angenehmste am Ende.
4. Dann schnappst du dir diese grässlichste Aufgabe und startest sofort mit der Umsetzung. Nicht lange überlegen, sonst kommen dir noch tausend Ausreden in den Sinn: ein Kaffee hier, ein Telefonat dort. Nein, unbedingt starten.
5. Wenn du die grässlichste Aufgabe geschafft hast, genieße den Moment. Spüre und fühle deinen Stolz.
6. Nutze die Energie für die zweit-grässlichste Aufgabe.
7. Und genieße nach der Erledigung auch hier deinen Erfolg.
8. Falls du zu viele grässliche Aufgaben hast, dann sei jetzt großzügig zu dir und belohne dich: verschiebe sie auf den nächsten Tag. Die schwierigsten Aufgaben hast du ja bereits geschafft.
9. Und beginne mit der Erledigung von schönen Aufgaben.
10. Am nächsten Tag das gleiche Vorgehen: es sollte ja nun alles einfacher sein, weil du die grässlichsten Aufgaben schon hinter dir hast.

Du kannst diese Übung immer machen. Auch bei kleinen Sachen. Überlege dir regelmäßig, was du am wenigsten gerne machst und starte damit.

Du wirst merken, diese Vorgehensweise entlastet dich enorm und ist ein Booster für deinen Selbstwert.

<https://365mentalfit.de/>