



# 9. Monat

*3. Transformationsphase*

*Ich denke wie der Mensch,  
der ich sein will*

# Ich denke wie der Mensch, der ich sein will

*Meinen alten Glauben kennenlernen und einen neuen Glauben entwickeln*

Wo auch immer Du gerade stehst, sei nicht zu streng mit Dir. Du bist ja auf dem Weg. Das Wichtigste ist, dass Du angefangen hast, Dich in Bewegung zu setzen und kleine Schritte zu machen. Du musst nicht gleich so wie Dein Role Model bzw. ein Held oder ein Genie sein. Viel wichtiger ist es jetzt, dass Du in Bewegung bleibst und währenddessen etwas Grundsätzliches über Dich selbst verstehst, das die allermeisten Leute nicht wissen:

Du bist nicht die Person, für die Du Dich im Alltag oft hältst.

Weißt Du, wie Du wirklich funktionierst?

Der größte Teil von dem, was Du glaubst, denkst und fühlst, ist Dir nicht bewusst. Nicht nur Dir, sondern allen Menschen. Man geht davon aus, dass unser Unterbewusstsein zu rund 95 Prozent unser Handeln und unsere Entscheidungen bestimmt und unser Alltags-Ich, mit dem wir uns normalerweise identifizieren, zu rund 5 Prozent.

Was das für die Erfüllung Deiner Wünsche und Träume bedeutet?

Immer wenn Du Dir sagst: „Das wünsche ich mir!“, dann sagst das nicht Du im Ganzen. In Wahrheit sind da nur 5 Prozent von Dir am Werk, nämlich nur der Teil von Dir, der Dir bewusst ist.

Aber gleichzeitig gibt es da noch Dein Unterbewusstsein. Das heißt, mit 95 Prozent hat dieses riesige Unterbewusstsein immer das Steuer über Deine Entscheidungen in der Hand. Es bestimmt, was Du über Dich und Deine Möglichkeiten glaubst. Es steuert Deine Gefühle und bestimmt, was Du so tagein, tagaus mit Deinem Leben machst. Da kannst Du Dich noch so sehr bewusst anstrengen – wenn Du Dein Unterbewusstsein nicht mit an Bord kriegst, dann vermasselt es Dir jeden guten Vorsatz. DU (5 Prozent von Dir!) willst abnehmen. Dein Unterbewusstsein (95 Prozent von Dir!) isst weiter Schokolade oder Chips.

Warum? Weil es voller alter Glaubenssätze und Gewohnheiten ist, die heute oft gar keinen Sinn mehr machen. Am besten kannst Du Dir Dein Unterbewusstsein, diesen mächtigen Persönlichkeitsanteil von Dir, als eine Art gigantische Festplatte vorstellen, auf der alles abgespeichert ist, was Du jemals erlebt hast. Besonders intensive oder häufig wiederholte Erfahrungen schreibt Dein Unterbewusstsein dann im Lauf Deines Lebens zu Programmen, die irgendwann einfach nur noch automatisch ablaufen und mit Dir machen, was sie wollen.

Und noch vertrackter: Der Großteil dieser Programme wird in den ersten sechs bis sieben Jahren unseres Lebens geschrieben, wenn wir noch kleine Kinder sind. Daher kommt es, dass Du Dich manchmal so klein und hilflos fühlst oder Sachen machst, die Dir als Erwachsenen überhaupt nicht guttun.

Wenn Du also jetzt Deine Träume verwirklichen, Dich wertvoll fühlen und in Deine Kraft kommen willst, ist es gut, nicht nur Schritt für Schritt im Alltag aufzuräumen und neue Sachen zu üben. Genauso wichtig ist es, die Programme auf Deiner Festplatte umzuprogrammieren.

Der erste Schritt dazu: Du lernst sie kennen! Wie? Du musst nur absolut ehrlich hingucken, was Du in Deinem Leben erlebst, dann lernst Du langsam kennen, was Dein Unterbewusstsein so alles glaubt. Akzeptiere das und versuche nicht länger, mit 5 Prozent gegen 95 Prozent zu kämpfen. Du wirst hier lernen, Dein Unterbewusstsein auf eine Art, die es verstehen kann, für Deine neuen Ziele zu begeistern.

Dein Unterbewusstsein ist äußerst spielerisch. Es liebt Bilder, Geschichten und vor allem Gefühle! Hier und vor allem auch mit den entsprechenden Übungen und Meditationen im *Mein bestes Jahr Onlinekurs* wirst Du lernen, wie Du Vorstellungen in Dir lebendig und fühlbar werden lässt, die über Deinen heutigen Glauben an Deine Möglichkeiten hinausgehen.

Leute, die so leben, wie Du es gerne möchtest – so wie Dein Role Model –, sind nicht besser als Du. Sie haben einfach nur eine andere Art, zu glauben, zu denken und zu fühlen. Jemand, der Fülle und viel Gutes im Leben hat, der glaubt auch, dass er genau das verdient hat.



# **1. Woche**

*Mein altes und mein neues Ich*

# Mein altes und mein neues Ich

Mein altes \_\_\_\_\_ -Ich mit meinem  
neuen, besten \_\_\_\_\_ -Ich anfreunden

(Bitte setze oben den Lebensbereich ein, den Du gerne  
weiter bearbeiten möchtest, z.B. Beziehungs-Ich)


Diese Woche geht es darum, dass Du so genau wie möglich unterscheiden lernst, wo Dein bewusstes, kleines 5-Prozent-Ich am Ruder ist und wo die 95 Prozent Deines Unterbewusstseins bestimmend sind.

Was möchte ich (mein bewusstes 5-Prozent-Ich) für diesen Lebensbereich? 3 Wünsche:

DATUM \_\_\_\_\_

Diese Wünsche sind ja im Moment noch nicht erfüllt. Aktuell gibt es noch etwas anderes in Deinem Leben. Und das ist nicht einfach nur Zufall, auch wenn es vielleicht so scheint. Du wirst noch sehen, dass jetzt gerade all das in Deinem Leben wirkt, was Du unbewusst glaubst. Deshalb schau einmal superehrlich auf Dein Leben, so als ob Dir all Deine Erfahrungen erzählen, was Du innerlich unbewusst glaubst und fühlst – und vielleicht heute überhaupt nicht mehr glauben und fühlen willst.

● Wie steht es gerade tatsächlich um diesen Lebensbereich?  
3 reale Erfahrungen, die Dich behindern:



Nimm jeden einzelnen dieser drei Fakten und schreibe ihn hier unten in die drei Fragen. Wenn Dein unbewusster Glaube Deine Erfahrungen mehr bestimmt als Deine bewussten Wünsche – was muss Dein unbewusstes 95-Prozent-Ich offensichtlich über diesen Lebensbereich glauben?

- Wer erlebt, dass er \_\_\_\_\_,  
muss unbewusst glauben, dass  
\_\_\_\_\_
- Wer erlebt, dass er \_\_\_\_\_,  
muss unbewusst glauben, dass  
\_\_\_\_\_
- Wer erlebt, dass er \_\_\_\_\_,  
muss unbewusst glauben, dass  
\_\_\_\_\_

Jeder Gedanke und erst recht jeder feste Glaubenssatz erzeugt Gefühle. Was scheint Dein unbewusstes 95-Prozent-Ich zu fühlen, wenn es um diesen Lebensbereich geht?

- Wer erlebt, dass er \_\_\_\_\_,  
fühlt sich innerlich wahrscheinlich  
\_\_\_\_\_
- Wer erlebt, dass er \_\_\_\_\_,  
fühlt sich innerlich wahrscheinlich  
\_\_\_\_\_
- Wer erlebt, dass er \_\_\_\_\_,  
fühlt sich innerlich wahrscheinlich  
\_\_\_\_\_



# Deine beste Woche

Jetzt geht's ans Üben. Das Wichtigste überhaupt, wenn es darum geht, neue Gewohnheiten zu etablieren: Mach kleine Schritte, und die immer wieder! Es hilft Dir nichts, gleich zu versuchen, einen Marathon zu laufen, wenn Du vorher nie gelaufen bist. Dann fang am besten mit einigen Minuten Bewegung an, sodass es Dich nicht völlig fertigmacht und demotiviert, sondern Dir Freude bereitet – und das jeden Tag. Und: Lob Dich für alles, was geklappt hat, statt so kritisch mit Dir zu sein. Deshalb haben wir auf der nächsten Seite zwei Fragen zusammengestellt, mit denen Du Dir in diesem Monat täglich Ermutigung und Anerkennung geben kannst.



Schau mal auf Deinen Gewohnheitstracker und frag Dich:

Was ist das für ein Gefühl, es diese Woche geschafft zu haben, drei kleine Dinge regelmäßig für mich zu tun, die mir wirklich wichtig sind?



Was ist das Schönste diese Woche gewesen und wie haben sich meine neuen Gewohnheiten bemerkbar gemacht?

DATUM \_\_\_\_\_

# Meine Reflexionen:

*Was wird mir klar?*

*Was kann ich tun?*





# **2. Woche**

*Rückbesinnung aufs Role Model*

# Wenn Du Dich fragst ...

Wenn Deine Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze Deine Erfahrungen bestimmen, dann ist es doch spannend, herauszufinden und damit zu üben, was jemand denkt und fühlt, der das schon hat, was Du Dir wünschst. So wird Dir klar, wo Deine innere Veränderung ansetzen kann. Deshalb schau noch mal auf Seite 244 nach. Dort hattest Du aufgeschrieben, was Dein Role Model denkt und fühlt.

● Was denkt mein Role Model über diesen Lebensbereich?  
3 Glaubenssätze:

● Was fühlt mein Role Model, wenn es so lebt?  
3 Lebensgefühle:

Und jetzt probiere in die Welt Deines Role Models Schritt für Schritt hineinzuwachsen. Sei sozusagen der liebevolle Coach für Dein altes Ich und frag Dich:

Was braucht mein unbewusstes, altes Ich an Zuwendung, Verständnis, Ermutigung und Vertrauen, um über seine alten Vorstellungen und Begrenzungen hinauszuwachsen, wenn ich mich langsam zu meinem besten Selbst entwickeln soll?

DATUM \_\_\_\_\_

Nimm jetzt Deine drei stärksten Glaubenssätze und Gefühle von Deinem unbewussten alten Ich in diesem Lebensbereich und kümmere Dich liebevoll um sie:

- Was hilft jemandem, der glaubt, er
- Was hilft jemandem, der glaubt, er
- Was hilft jemandem, der glaubt, er
- Was hilft jemandem, der sich fühlt:
- Was hilft jemandem, der sich fühlt:
- Was hilft jemandem, der sich fühlt:

Das war ein riesiger Schritt, den Du da gerade gemacht hast. Vielleicht hast Du Dich noch nie in Deinem Leben so viel mit Dir selbst beschäftigt und auch noch nie so viel von Dir gewusst wie jetzt in diesem Moment. Und vielleicht ahnst Du noch nicht, dass Du in Wahrheit tatsächlich der beste Coach bist, den Du finden kannst, weil niemand so nah an Dir dran ist, wie Du es selbst bist.

Und deshalb kannst Du jetzt als Coach von Deinem alten Ich in Dein nächstes großes Trainingscamp starten und Dir selbst tagtäglich in ganz kleinen Schritten die Kraft, die Zuwendung und Ermutigung geben, die Du brauchst, um zu Deinem besten Selbst zu werden.



# Deine beste Woche

Schau auf Deinen Gewohnheitstracker und frag Dich:

Was ist das für ein Gefühl, wenn ich es geschafft habe, einen Glaubenssatz, der mich behindert, aufzulösen?

Was war das Schönste in dieser Woche und wie haben sich meine neuen Gewohnheiten bemerkbar gemacht?

DATUM \_\_\_\_\_

# *Meine Reflexionen:*

*Was wird mir klar?*

*Was kann ich tun?*



# **3. Woche**

*Mit dem Role Model arbeiten*

# Wie arbeite ich täglich mit meinem Role Model?

Jetzt geht's ans Üben: Mit dem Role Model zu arbeiten, hat nichts damit zu tun, sich selbst zu verlieren und einen anderen Menschen zu kopieren. Ein Role Model kann einem einfach den Weg zeigen. Und da darfst Du ruhig genau gucken: Wie macht der- oder diejenige das, was Du so gerne auch tätest? Das erleichtert so vieles.

Im Englischen sagt man: „Fake it until you make it.“ Das heißt: Tue einfach so, als ob, bis Du es irgendwann wirklich kannst. Also versuch mal, Dich so zu fühlen, als ob Du Dein Ziel schon erreicht hast. Denk einfach mal so. Red einfach mal so, als ob. Probier es aus. Auch wenn es sich noch fremd anfühlt. Nimm es nicht so ernst. Mach ruhig mal Quatsch damit.

*„Was hinter uns liegt und was vor uns liegt,  
sind Winzigkeiten im Vergleich zu dem, was in uns liegt.“*

*Oliver Wendell Holmes*



Vormittags:

Womit kann mich mein Role Model heute motivieren?

Womit kann ich mir heute selbst helfen, um mich zu stärken?



Abends:

Womit konnte ich mir heute selbst Unterstützung geben und mir Mut machen?

Wo habe ich heute schon etwas Neues gedacht, gefühlt und geglaubt?



Wie war mein Tag heute?

3. Woche

9. Monat

DATUM \_\_\_\_\_



Wie war mein Tag heute?

3. Woche

9. Monat



Vormittags:

Womit kann mich mein Role Model heute motivieren?



Womit kann ich mir heute selbst helfen, um mich zu stärken?



Abends:

Womit konnte ich mir heute selbst Unterstützung geben und mir Mut machen?



Wo habe ich heute schon etwas Neues gedacht, gefühlt und geglaubt?

DATUM \_\_\_\_\_



Womit kann mich mein Role Model heute motivieren?

Womit kann ich mir heute selbst helfen, um mich zu stärken?



Womit konnte ich mir heute selbst Unterstützung geben und mir Mut machen?

Wo habe ich heute schon etwas Neues gedacht, gefühlt und geglaubt?



Wie war mein Tag heute?

3. Woche

9. Monat

DATUM \_\_\_\_\_



Wie war mein Tag heute?

3. Woche

9. Monat



Vormittags:

Womit kann mich mein Role Model heute motivieren?



Womit kann ich mir heute selbst helfen, um mich zu stärken?



Abends:

Womit konnte ich mir heute selbst Unterstützung geben und mir Mut machen?



Wo habe ich heute schon etwas Neues gedacht, gefühlt und geglaubt?





Womit kann mich mein Role Model heute motivieren?

Womit kann ich mir heute selbst helfen, um mich zu stärken?



Womit konnte ich mir heute selbst Unterstützung geben und mir Mut machen?

Wo habe ich heute schon etwas Neues gedacht, gefühlt und geglaubt?



Wie war mein Tag heute?

3. Woche

9. Monat

DATUM \_\_\_\_\_



Wie war mein Tag heute?

3. Woche

9. Monat



Vormittags:

Womit kann mich mein Role Model heute motivieren?



Womit kann ich mir heute selbst helfen, um mich zu stärken?



Abends:

Womit konnte ich mir heute selbst Unterstützung geben und mir Mut machen?



Wo habe ich heute schon etwas Neues gedacht, gefühlt und geglaubt?

DATUM \_\_\_\_\_



Vormittags:

Womit kann mich mein Role Model heute motivieren?

Womit kann ich mir heute selbst helfen, um mich zu stärken?



Abends:

Womit konnte ich mir heute selbst Unterstützung geben und mir Mut machen?

Wo habe ich heute schon etwas Neues gedacht, gefühlt und geglaubt?



Wie war mein Tag heute?

3. Woche

9. Monat

DATUM \_\_\_\_\_

# *Meine Reflexionen:*

*Was wird mir klar?*

*Was kann ich tun?*



# 4. Woche

*Täglich mein bestes Selbst aktivieren*

# Täglich mein bestes Selbst aktivieren

Jeder von uns denkt täglich rund 60.000 bis 70.000 Gedanken, und zwar weitgehend immer die gleichen. Oder besser gesagt: Dieser gigantische, unablässige, gleichbleibende Strom an Gedanken denkt uns und formt unseren Glauben darüber, wie die Dinge angeblich sind.

Wenn Du in ein Denken wechseln willst, das Dich unterstützt und das an Fülle, Verbindung und neue Möglichkeiten glaubt, dann gibt es nur zwei Wege: Entweder Du lernst, still zu werden – zum Beispiel in der Meditation – und Dein Denken zur Ruhe zu bringen. Oder Du lernst, sooft Du nur kannst, Dein Denken auf sanfte, eher subtile Weise neu auszurichten. Dabei helfen Dir kleine Alltagsmeditationen; sie vermitteln Dir auf passive Art neue Inhalte, die dann wie bei einem Radioprogramm, das im Hintergrund nebenbei läuft, in Dein Unterbewusstsein sinken können. Das ist der Effekt, auf den die Werbung setzt. Du bist nur halb „anwesend“, wenn Du Radio hörst, und derweil ist der Weg in Dein Unterbewusstsein frei für alle Werbebotschaften. Diese Woche kannst Du Deine eigenen Werbebotschaften in Dein Unterbewusstsein schicken. Sozusagen Werbebotschaften für Dein bestes Selbst.

Im nächsten Reflexionsabschnitt kannst Du einfach mal ein bisschen so tun, als ob. So tun, als ob alles immer mehr im Fluss ist, was Du Dir wünschst. Als ob alles sich langsam zum Guten entwickelt und immer besser wird. Und das kannst Du in Deinen alten, gewohnten Denkstrom einpflanzen. Und Dich am besten anschließend von den Übungen und Meditationen aus dem *Mein bestes Jahr Onlinekurs* noch tiefer in Dein Unterbewusstsein führen lassen.

Beantworte alle Fragen so, als ob das, was Du schreibst, schon wahr ist – auch wenn Du es Dir im Moment vielleicht erst mal nur wünschst. Tu einfach beim Schreiben so, als ob.

Und wenn Du alles ausgefüllt hast, kannst Du mehrere Dinge damit tun, damit es in Dein unterbewusstes Denken einsinken kann:

Schneide den Text aus und fotokopiere ihn, so oft Du willst, um ihn an allen möglichen Plätzen (Portemonnaie, Kühlschrank, Bildschirm, Spiegel, Schreibtisch etc.) zu verteilen und möglichst oft zu lesen.

Der effektivere Weg ist es, Dir den Text zusätzlich selbst laut vorzulesen und ihn mit Deinem Handy gerne mehrmals hintereinander aufzunehmen. Dann kannst Du ihn ständig und überall im Hintergrund anhören (beim Kochen, Bügeln, Autofahren, Joggen ...).

Oder Du arbeitest mit den fertigen Fragemeditationen im *Mein bestes Jahr Onlinekurs*.

Je mehr Wege Du nutzt, desto besser können sich die neuen Gedanken langsam in Dir ausbreiten und in Deinem Unterbewusstsein verankern.



*„Das Geheimnis der Veränderung besteht darin,  
Deine ganze Energie darauf zu konzentrieren,  
Neues aufzubauen, statt Altes zu bekämpfen.“*

Sokrates







Ich wache jeden Morgen auf und bin dankbar dafür, dass



Ich bin jetzt mehr und mehr davon überzeugt, dass



Ich glaube jetzt mehr und mehr daran, dass



Ich liebe es, mich von jetzt an immer besser zu fühlen.  
Mein neues Gefühl ist:



Ich genieße es, mich immer wohler in mir zu fühlen.  
Mein neues Gefühl ist:



Ich mache jeden Tag mehr und mehr



Ich bin mir jetzt jeden Tag immer sicherer, dass