



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)



**Cornelia Hill, Ziggy Grimm**

# **Denke wie ein Freak**

**Schaffe harmonische Beziehungen und  
lebe in WIN WIN Situationen**



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

© 2018 Cornelia Hill, Ziggy Grimm

Verlag und Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7469-4182-0

Hardcover: 978-3-7469-4183-7

e-Book: 978-3-7469-4184-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Autoren und der Herausgeber geben keine Zusicherungen oder Gewährleistungen in Bezug auf die Genauigkeit, Anwendbarkeit, Eignung oder Vollständigkeit des Inhalts. Die in diesem Buch enthaltenen Informationen dienen ausschließlich Bildungszwecken. Wenn Sie also die in diesem Buch enthaltenen Ideen anwenden möchten, übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihre Handlungen.

ES GIBT ES KEINE GEWÄHRLEISTUNG, DASS DIE TECHNIKEN UND IDEEN IN DIESEM MATERIAL IN IRGENDWEISE IHR LEBEN VERBESSERN. BEISPIELE IN DIESEN MATERIALIEN SIND NICHT ALS VERSPRECHEN ODER GARANTIE AUSZULEGEN.

Die Autoren und der Herausgeber lehnen jegliche Gewährleistung (ausdrücklich oder stillschweigend), Handelsfähigkeit oder Eignung für einen bestimmten Zweck ab. Die AutorenDie Autoren und der Herausgeber geben keine Zusicherungen oder Gewährleistungen in Bezug auf die Genauigkeit, Anwendbarkeit, Eignung oder Vollständigkeit des Inhalts. Die in diesem Buch enthaltenen Informationen dienen ausschließlich Bildungszwecken. Wenn Sie also die in diesem Buch enthaltenen Ideen anwenden möchten, übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihre Handlungen.

ES GIBT ES KEINE GEWÄHRLEISTUNG, DASS DIE TECHNIKEN UND IDEEN IN DIESEM MATERIAL IN IRGENDWEINER WEISE IHR LEBEN VERBESSERN. BEISPIELE IN DIESEN MATERIALIEN SIND NICHT ALS VERSPRECHEN ODER GARANTIE AUSZULEGEN.

Der Autor und der Herausgeber lehnen jegliche Gewährleistung (ausdrücklich oder stillschweigend), Handelsfähigkeit oder Eignung für einen bestimmten Zweck ab. Der Autor und Herausgeber haftet in keinem Fall für irgendwelche direkten, indirekten, strafbaren, speziellen, zufälligen oder anderen Folgeschäden, die direkt oder indirekt aus der Verwendung dieses Materials entstehen.

Wie immer sollte der Rat eines kompetenten Fachmanns gesucht werden.

und Herausgeber haftet in keinem Fall für irgendwelche direkten, indirekten, strafbaren, speziellen, zufälligen oder anderen Folgeschäden, die direkt oder indirekt aus der Verwendung dieses Materials entstehen.

Wie immer sollte der Rat eines kompetenten Fachmanns gesucht werden.

## Vorwort

### **Was bedeutet, zu denken wie ein Freak?**

Laut Wörterbuch ist ein Freak:

eine Person, deren Lebensweise von dem als normal Empfundene abweicht. "Er ist ein richtiger Freak."

oder

eine Person, die sich in übertriebener Weise für etwas begeistert. "die Freaks des Musik Business"

Auf die Frage, wie wir uns in einer Situation verhalten würden, in der ein persönlicher Vorteil gegen das größere Wohl verstößt, geben die meisten von uns nicht zu, den eigenen Vorteil zu bevorzugen. Aber wie die Geschichte deutlich zeigt, stellen die meisten Menschen, ob von Natur aus oder durch Erziehung, ihre eigenen Interessen vor andere. Das macht sie nicht zu schlechten Menschen; es macht sie nur menschlich. Aber all dieses Eigeninteresse der anderen kann frustrierend sein, wenn Sie darunter leiden und nie, oder selten einen kleinen privaten Sieg erringen. Vielleicht möchten Sie auch mal pünktlich aus dem Büro oder eine neue berufliche Richtung einschlagen oder Ihre Familie davon überzeugen, weniger zu verschmutzen, oder Ihre Kinder einfach dazu bringen, mit dem Streiten aufzuhören. Wie soll man alle dazu bringen, in die gleiche Richtung zu ziehen, wenn sie alle nur an sich selbst denken?

Es ist uns in den letzten Jahren aufgefallen, das bei im-

mer mehr Menschen die Idee entstanden ist, dass es einen "richtigen" Weg gibt, über die Lösung eines bestimmten Problems nachzudenken und natürlich einen "falschen" Weg. Dies führt unweigerlich zu vielen heftigen Streitereien, sinnlosen Diskussionen und leider zu ebenso vielen ungelösten Problemen. Kann diese Situation verbessert werden? Wir finden, Ja. Die moderne Welt verlangt, dass wir alle ein bisschen produktiver, kreativer und rationaler denken. Dass wir aus einem anderen Blickwinkel denken, mit unterschiedlichen Muskeln und mit unterschiedlichen Erwartungen. Dass wir weder mit Angst noch mit Gunst denken, weder mit blindem Optimismus noch mit ablehnendem Skeptizismus. Und das gilt auch oder besonders, für unsere persönliche Entwicklung.

### **Denken wie ein Freak**

Es braucht viel Mut, zuzugeben, nicht alle Antworten zu kennen, aber stellen Sie sich vor, wie schwer es ist zuzugeben, dass Sie nicht einmal die richtigen Fragen kennen. Und wenn Sie die falschen Fragen stellen, werden Sie garantiert die falschen Antworten bekommen. Denken Sie einmal über ein Problem nach, das Sie wirklich gerne gelöst sehen würden. Zum Beispiel die politische Führung in Ihrem Land oder die Armut in der Welt. Und jetzt fragen Sie sich, wie Sie das Problem definiert haben, wie Sie es sehen. Wahrscheinlich wurde Ihre Ansicht von der Boulevardpresse oder der Meinung in Ihrem Umfeld stark beeinflusst.

Die meisten Menschen haben gar nicht die Zeit oder die Neigung, über große Probleme wie diese sehr genau nachzudenken. Wir neigen dazu, auf das zu achten, was andere Leute sagen, und wenn unsere Ansichten da ir-

gendwie mitschwingen, schieben wir unsere Wahrnehmung darauf. Außerdem neigen wir dazu, uns auf das Problem zu konzentrieren, das uns stört oder ärgert und nicht auf die Lösung.

Ein kleines Gedankenspiel: Vielleicht gefällt Ihnen der Gedanke nicht das es minderwertige Schulen gibt, weil Ihre Großmutter eine Lehrerin war und sie sich viel mehr der Erziehung widmete als der heutige Lehrer. Ihnen ist klar, dass die heutigen Schulen nur deshalb so schlecht sind, weil es zu viele schlechte Lehrer gibt.

Lassen Sie uns das etwas genauer betrachten. In den USA zum Beispiel wird nach Bildungsreformen und Theorien über die Schlüsselfaktoren geforscht: Schulgröße, Klassengröße, Verwaltungsfähigkeit, Geld für Technologie und, ja, Lehrerfähigkeit. Es ist nachweislich wahr, dass ein guter Lehrer besser ist als ein schlechter Lehrer, und es stimmt auch, dass die Gesamtqualität der Lehrer seit dem Tag der Großmütter gesunken ist, teilweise weil kluge Frauen jetzt viel mehr Berufsmöglichkeiten haben. Es ist außerdem wahr, dass in einigen Ländern - beispielsweise in Finnland und Singapur - die besten Studenten im Hochschulbereich als zukünftige Schullehrer rekrutiert werden, während eine Lehrerin aus den USA eher aus der unteren Hälfte ihrer Klasse kommt. So gesehen ist es durchaus logisch und sinnvoll, dass sich jedes Gespräch über die Schulreform auf die Fähigkeiten der Lehrer konzentriert.

Aber ein Berg der jüngsten Beweise legt nahe, dass Lehrer weniger Einfluss auf die Leistung der Schüler und Studenten haben, und eine weitere Reihe von Faktoren zu berücksichtigen sind: nämlich, wie viel Kinder von ihren Eltern gelernt haben, wie engagiert sie zu Hause arbeiten und ob sie für Bildung motiviert werden. Wenn diese häuslichen Impulse fehlen, gibt es nicht so viel, was eine Schule

tun kann. Schulen haben Kinder für nur sieben Stunden am Tag, 185 Tage im Jahr oder etwa 22 Prozent der wachen Stunden des Kindes in ihrer Obhut. Die ganze Zeit dort ist nicht nur dem Lernen gewidmet, sondern ebenso der Sozialisierung, der Nahrungsaufnahme und den Pausen. Und viele Kinder sind die ersten drei oder vier bedeutsamen Lebensjahre bei Ihren Eltern, 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr und in keiner Schule.

Wenn wir also darüber sprechen, warum es Kindern nicht so gut in den Schulen geht oder schlechte Leistungen erbracht werden, sollten wir weniger über Schulen und mehr über Eltern sprechen. In unserer Gesellschaft gilt, wenn jemand Friseur werden möchte, Polizist, Jäger -oder Schullehrer- muss er ausgebildet sein und benötigt von einer staatlichen Behörde eine Genehmigung. Aber jedem mit einem Satz gesunder Fortpflanzungsorgane steht es frei, ein Kind zu zeugen. Da werden keine Fragen gestellt und sie können tun was sie für richtig halten, solange es keine sichtbaren blaue Flecken gibt. Und dann, nach 6 Jahren übergeben sie das Kind an das Schulsystem, damit die Lehrer mit Ihrer Zauberei beginnen können. Vielleicht erwarten wir zu viel von den Schulen und zu wenig von unseren Eltern und Kindern?

Auf den Punkt gebracht: Egal welches Problem Sie lösen möchten, stellen Sie sicher, dass Sie nicht nur den lauten, offensichtlichen Teil des Problems angreifen, der Ihre Aufmerksamkeit erregt. Bevor Sie all Ihre Zeit und Ressourcen aufwenden, ist es unglaublich wichtig, das Problem richtig zu definieren - oder, noch besser, das Problem neu zu definieren.

Neue gedankliche Ansätze sind der Grundstein des Lebens. Zu wissen, wie man was macht, warum was macht und wie man es anders machen könnte, kann eine kompli-

zierte Welt einfacher machen. Die konventionelle Ansicht ist oft nicht die beste. Und eine zu große Akzeptanz davon kann zu schlampigen, unbefriedigenden oder sogar gefährlichen Ergebnissen führen.

Deshalb ist Korrelation nicht gleich Kausalität. Wenn zwei Dinge zusammen kommen, ist es verlockend anzunehmen, dass das eine das andere verursacht. Verheiratete sind beispielsweise nachweislich glücklicher als Singles; Heißt das, dass die Ehe Glück bewirkt? Nicht unbedingt. Daten deuten darauf hin, dass glückliche Menschen eher bereit sind zu heiraten. Wie es ein Forscher einmal auf einprägsame Weise formulierte: "Wenn du mürrisch bist, wer zur Hölle will dich heiraten?"

Dies ist kein Selbsthilfe-Buch im traditionellen Sinne. Unser Denken ist inspiriert von dem, was als wirtschaftlicher Ansatz bekannt ist. Das bedeutet nicht, dass wir uns hier auf die Wirtschaft konzentrieren. Der wirtschaftliche Ansatz beruht auf Daten und Zahlen. Auf diese Art zu denken hat nichts Magisches.

Magische und drastische Veränderungen in unserem Leben können jedoch durch andere Denk- und Herangehensweisen geschehen. Dazu benötigen wir keine Daten und Zahlen. Was wir brauchen ist Selbstsicherheit und Durchsetzungsvermögen auf eine ganz natürliche Art und Weise. Logisch und klar strukturiert. Damit wir harmonische Beziehungen und WIN WIN Situationen erschaffen können.

Wenn Sie jetzt dieses Buch gekauft haben, in der Hoffnung auf ein paar schnelle Tricks, könnten Sie enttäuscht sein. Doch die gute Nachricht ist: Denken wie ein Freak ist einfach genug, dass jeder es tun kann. Verwirrend ist nur daran, dass es so wenige Menschen tun. Warum ist das so? Ein Grund ist, dass es leicht ist, eigene Vorurteile, poli-

tisch, intellektuell oder anderweitig, in die Welt zu tragen. Eine wachsende Zahl von Forschungsergebnissen legt nahe, dass selbst die klügsten Menschen eher nach Fakten suchen, die bestätigen, was sie bereits denken, als nach neuen Informationen, die ihnen einen klaren Blick auf die Realität ermöglichen.

Es ist auch verlockend, mit einer Herde zu laufen. Selbst bei den wichtigsten Themen des Tages übernehmen wir oft die Ansichten unserer Freunde, Familien und Kollegen. Auf einer gewissen Ebene macht es Sinn: Es ist einfacher, sich an das zu halten, was Ihre Familie und Freunde denken, als neue Freunde und Verwandte zu finden! Aber mit der Herde zu laufen bedeutet auch, dass wir schnell den Status quo annehmen, langsam unsere Meinung ändern und gerne unser Denken delegieren lassen.

Eine weitere Hürde, wie ein Freak zu denken, ist, dass die meisten Menschen zu beschäftigt sind, ihre Denkweise zu überdenken, oder Zeit dafür einzuplanen. Wann haben Sie das letzte Mal eine Stunde da gesessen mit reinem, unverfälschtem Denken? Wenn Sie wie die meisten Menschen sind, ist es eine Weile her. Ist das einfach eine neue Eigenschaft unserer schnell lebenden Gesellschaft?

Der unglaublich begabte George Bernhard Shaw - ein weltberühmter Schriftsteller und ein Gründer der London School of Economics - hat dieses Defizit schon vor vielen Jahren bemerkt. "Die meisten Menschen denken nicht mehr als zwei oder drei Mal im Jahr", soll Shaw gesagt haben. "Ich habe mir international einen Namen gemacht, indem ich ein- oder zweimal pro Woche nachgedacht habe."

Sie sollten auch versuchen ein oder zwei Mal die Woche

nachzudenken (auch wenn Sie vielleicht nicht so schlau wie Shaw sind) und andere ermutigen, dasselbe zu tun. Das soll nicht heißen, dass Sie unbedingt wie ein Freak denken sollten, was wir aber begrüßen würden! Denn wie ein Freak zu denken bringt auch einige potenzielle Nachteile. Sie könnten sich vielleicht weit entfernt von den vorherrschenden Strömungen wiederfinden. Sie könnten gelegentlich Dinge sagen, die andere Menschen aus Ihrer gewohnten Bahn werfen. Sie müssten sich daran gewöhnen, dass manche Leute Sie einen Freak nennen oder empört aufstehen und aus dem Raum gehen, wenn Sie anfangen klar zu denken, sich mitteilen und Durchsetzungsvermögen zeigen. Wir haben das alles schon erlebt.

Sind Sie bereit, es zu versuchen? Ausgezeichnet!

Durchsetzungsvermögen wird als eine wichtige Kommunikationsfähigkeit betrachtet, die sich darauf bezieht, Respekt einzufordern für persönliche Rechte und Grenzen und mit der Absicht gesunde und dauerhafte Beziehungen zu gründen. Eine durchsetzungsfähige Person sagt seine eigene Meinung und respektiert gleichzeitig die persönlichen Grenzen anderer. Durchsetzungsvermögen erfordert direkte, offene und ehrliche Kommunikation zwischen Menschen. Dies kann zwischen Ihnen und einem Geschäftspartner, einem Freund oder einem Ehepartner sein.

Eine offene Kommunikation wird dazu führen, dass sich jeder besser und sicherer fühlt. Das ist wichtig um gesunde Beziehungen zu Freunden, unseren Liebsten und Mitarbeitern zu entwickeln und zu erhalten. Voraussetzung dafür ist, dass Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern und lernen, sich klar und deutlich ausdrücken, um mitzuteilen was Sie brauchen oder wünschen. Da es sich um einen zweiseitigen Prozess handelt, müssen Sie auch lernen zuzuhören und auf die Bedürfnisse anderer einzugehen.

Lange Zeit gab es keine Seminare, in denen man lernen konnte wie man durchsetzungsfähig wird. Die meiste Zeit waren wir auf verschiedene persönliche oder prominente Vorbilder angewiesen, von denen wir hofften, das sie uns zeigen, wie wir unser eigenes Leben leben können. Also hat man das getan was man nicht besser wusste.

Glücklicherweise, gibt es heute Informationen, die helfen können mehr zu lernen und besser zu leben. Denn wir alle wollen ein Leben, das erfüllend, aufregend und befriedigend ist. Sind Sie müde aufzuwachen und zu denken: "Ist das alles?"

Diese Zeilen sind für Sie. Jetzt ist die beste Zeit, sich für Ihr Leben neu zu begeistern! Es ist Zeit sich zu behaupten und zu bekommen was Sie sich vom Leben vorstellen.

Das ist Ihr Leben und keine Generalprobe!

Es ist jetzt an der Zeit, neue Fähigkeiten zu lernen, und besser zu werden. Es ist jetzt an der Zeit zu lernen, selbstbewusster zu sein.

## Kapitel 1

### **Was hält Sie davon ab Selbstsicher zu sein?**

Es gibt einen großen Unterschied zwischen Durchsetzungsfähigkeit und Aggression. Durchsetzungsfähig zu sein ist eine bestimmte Art zu denken und zu leben, in der man versucht das Beste aus dem Leben herauszuholen.

Dazu Sie müssen nicht anstößig, aufdringlich oder un-

höflich sein, nur um das Beste in Ihrem Leben zu schaffen.

Und Sie können auch nicht einfach mit beiden Füßen reinspringen und entscheiden: "Hey, ich werde jetzt durchsetzungsfähig und niemand wird mich mehr herumschubsen. Ich bin jetzt nicht mehr lieb und nett!"

Zu lernen, Durchsetzungsfähig zu sein, erfordert eine neue Denkweise und einen neuen Plan. Denken Sie immer daran, Sie wollen lernen, durchsetzungsfähig zu sein, nicht aggressiv. Also stellen Sie sich selbst einmal diese Fragen:

1. Was schätze ich am meisten an mir selbst?
2. Wie sind meine Ansichten darüber, wie das Leben funktioniert?
3. Wie fühle ich mich in meinem derzeitigen Leben?
4. Was sind meine Annäherungen an das Leben? Funktionieren diese Ansätze?

Die Tatsache, dass Sie dieses Buch lesen, sagt viel über Sie aus. Es zeigt, dass Sie Verbesserungen in Ihrem Leben suchen. Und Veränderungen beginnen mit einem neuen Bewusstsein, sich etwas bewusst werden. Dessen sind Sie sich auch bewusst. Sie wissen einfach nur nicht, wie Sie anfangen sollen. Deshalb ist es jetzt an der Zeit zu lernen, warum Sie das tun, was Sie tun und wie Sie es in Zukunft nicht mehr tun werden.

Denken Sie daran, Sie können nicht einfach einen Schalter umlegen und sofort selbstbewusst und erfolgreich im Leben werden. Zuerst müssen Sie ehrlich zu sich selbst sein, richtig ehrlich. Sie können nämlich nichts ändern, was Sie selbst nicht anerkennen. Es ist jetzt an der Zeit sich

anzusehen und zu verstehen, was Sie vor sich selbst verstecken.

Scheitern Sie konsequent, wenn es darum geht, Ihre Lebensziele zu erreichen?

Treiben Sie einfach dahin ohne Plan, Ziel und Idee ?

Sind Sie in einer Komfortzone,  
in der Sie keine neuen Herausforderungen haben?

Haben Sie zu wenig von dem, was Sie wirklich wollen und viel zu viel davon was Sie nicht möchten?

Leben Sie mit Schuld oder Frustration  
und wissen Sie nicht, wie Sie das verändern können?

### **Es geht um Ihre Lebens Qualität**

Und nun stellen Sie sich jetzt noch folgende Fragen, und bleiben Sie wieder ehrlich zu sich selbst, denn: Sie können nichts ändern, was Sie selbst nicht anerkennen.

Wollen Sie wirklich vollständig und authentisch leben?  
oder

Ist es in Ordnung wenn andere das Sagen haben und Entscheidungen für Ihr Leben treffen?

Ist es Ok ausgenutzt zu werden? Werden Sie ausge-

nutzt?

oder

Versuchen andere Leute, Ihr Leben zu bestimmen?

Fühlen Sie wirklich, dass Sie bereit sind, Ihr Leben zu Ihren eigenen Bedingungen zu leben?

Sollte eine der eben aufgeführten Aussagen auf Sie zutreffen, brauchen Sie diese natürlich nicht akzeptieren, wenn Sie nicht wollen. Sie können sich selbst behaupten, dazu lernen und nach etwas Besserem greifen.

### **Sie haben das Recht und die Fähigkeit**

Leben Sie ein selbstbestimmtes Leben. Aber denken Sie daran, Veränderung kommt nicht in einem Augenblick. Durchsetzungsvermögen ist etwas, das sorgfältig gelernt werden muss, ein Schritt der Zeit benötigt. Dies gilt insbesondere dann, wenn Sie schon jahrelang in ein und demselben Trott sind.

Was also ist zu tun?

Wie können Sie vorgehen? Wie sollen Sie denken? Wie fühlen? etc.

Wie motiviert sind Sie wirklich?

Wie ändern Sie sich und lernen sich zu behaupten?

Denken Sie an die Menschen, die unsere Welt füh-

ren. Ob es im Geschäftsleben ist, in der Politik, Sport oder Unterhaltung. Gibt es einen gemeinsamen Nenner für alle diese Menschen?

JA - diese Leute wissen genau, welche Tasten sie drücken müssen, um zu bekommen, was sie wollen. Einige von diesen Leuten sind extrem intelligent und ausgezeichnet in Rhetorik, während andere einfach nur manipulativ sind. Einige sind unbeteiligt, und es ist ihnen egal ob andere ihnen zustimmen und ihre Ansichten teilen. Andere sind herrschsüchtig und verlangen, dass man sich ihnen angleicht oder unterwirft.

Wir sind davon überzeugt, dass Sie genau erkennen, wann Sie auf einen dieser Menschen treffen. Lassen Sie sich aber davon nicht überwältigen oder einschüchtern. Auch diese Menschen kochen nur mit Wasser. Sie sind Ihre eigene Autorität und es steht Ihnen frei jedem zu sagen, was Sie möchten.

Es ist Ihr Weg, Ihr Leben und Ihr Lied das Sie spielen.

„Seien Sie sich bewusst, dass es Risiken gibt, wenn Sie lernen, selbstbewusster aufzutreten. Sie werden feststellen, dass viele mit Ihnen nicht übereinstimmen werden. In der Tat werden Sie Leute treffen, die skeptisch und pessimistisch sind und versuchen werden, Sie vom Gegenteil zu überzeugen.

"Sei einfach DU, alle anderen sind schon vergeben", sagte Oscar Wilde.

Je mehr Sie Ihre individuellen Merkmale verstehen, Ihren "genialen Fingerabdruck", desto mehr können Sie Ihre Durchsetzungsfähigkeit hervorbringen und entspannter leben und arbeiten. Sie können aber auch versuchen, Ihr

Liebingsmodell nachzuahmen und schließlich das Leben eines anderen zu führen. Allerdings werden psychische oder emotionale Störungen, Stress und Mittelmäßigkeit dabei Ihre besten Freunde werden.

Aber lassen Sie uns nun wieder mit Ihrer Einschätzung Ihres Lebens fortfahren. Können Sie anerkennen, was nicht richtig in Ihrem Leben läuft? Oder fühlen Sie sich schuldig und möchten sich gewisse Dinge selbst nicht eingestehen? Finden Sie sich in den folgenden Aussagen wieder?

- Ich versuche es wirklich, aber weißt du, es ist einfach so schwer!

- Ich denke, es hätte viel schlimmer sein können.
- Es ist nicht das, was ich wollte, aber was soll ich tun?
- Manchmal muss man tun, was man tun muss.
- Wir machen es gut, denke ich.

Oder machen Sie Ausreden, wie:

- Es war schwieriger als ich erwartet hatte, ich konnte es einfach nicht tun.

- Vielleicht habe ich zu viel erwartet.

- Ich habe zu wenig Zeit in meinem Leben, um dies jetzt anzugehen.

- Ich werde das angehen, sobald ich die Zeit und Ressourcen habe.

- Ich denke, was ich wollte, ist nicht für mich bestimmt.

- Vielleicht ist es nicht in den Karten. Es ist nicht mein Schicksal.

Ich scheine nie die richtigen Gelegenheiten zu bekommen.

„Hören Sie endlich auf, über Pech, falsches Timing oder über die Dinge zu jammern! Und hören Sie auch auf, damit Mitleid zu erregen! Erkennen Sie, dass das Leben nicht gegen Sie ist!“

„Vor allem, hören Sie auf sich zu entschuldigen!“

Es ist jetzt wirklich an der Zeit, zu lernen, sich selbst zu behaupten, damit Sie bekommen was Sie wirklich, wirklich wollen!

Lassen Sie uns nun zu den Grundlagen kommen.

Wovor haben Sie Angst? Menschen teilen eine universelle Angst vor Ablehnung. Der Gedanke abgelehnt zu werden, kann den stärksten Mann oder die stärkste Frau in einen zitternden Feigling verwandeln.

Wonach sehnt sich jeder im Leben? Wir alle sehnen uns nach Akzeptanz. Wir fühlen uns verloren, wenn wir nicht akzeptiert werden. Wir fühlen uns ausgeschlossen und abgelehnt. Akzeptanz ist alles.

Wir lernen Akzeptanz von Kindheit an. Als Kinder werden wir in irgendeine Richtung gedrängt und tun Dinge, die wir nicht mögen, nur um die Akzeptanz unserer Eltern, Freunde oder Lehrer willen. Und so geht es während unseres gesamten Lebens weiter.

Als eine durchsetzungsfähige Person würden wir sagen: "Und ist das der Preis für Ihre Akzeptanz? So, würden Sie mich haben wollen? Nein, Sie müssen mich schon so akzeptieren, wie ich bin."

Ob Akzeptanz oder nicht, Ablehnung oder nicht, denken Sie daran, Sie haben Ihr eigenes Schicksal. Sie können es

glücklich oder traurig gestalten, gut oder schlecht, erfolgreich oder nicht. Es ist Ihr Leben!

Letztlich sind Sie verantwortlich dafür, wie es sich entwickelt. Es kann Straßenunebenheiten auf dem Weg geben und es wird nicht alles nach Plan laufen. Möglicherweise muss die Straßenkarte angepasst werden und ein Plan B her. Vielleicht muss sogar der Plan eingestellt werden. Am Ende wird es aber helfen, zu gewinnen, wenn Sie lernen, durchsetzungsfähig zu sein.

Wenn Sie wirklich wollen!

Ohne Durchsetzungsvermögen, verlieren Sie die Kontrolle über Ihr Leben und finden sich selbst in der Vorstellung eines anderen wieder. Wenn Sie davor zurückschrecken, verantwortlich für Ihr eigenes Leben einzutreten, wird jemand anderes vortreten und die Führung übernehmen.

Dies könnte ein Elternteil, Ehegatte oder im Falle einer älteren Person, vielleicht eines der eigenen Kinder sein. Wenn Sie nie die Fähigkeit beherrschen sich selbst zu behaupten, eigene Entscheidungen zu treffen und Ihr eigenes Leben zu leben, wird jemand anderes es tun.

Ist es das was Sie wollen?

Sich selbst zu behaupten heißt aber nicht, andere für Ihre Entscheidungen verantwortlich zu machen.

"Mein Mann hat mich mit nichts verlassen, als er starb, also ist es nicht meine Schuld, dass ich keine Wahl habe. Ich muss für den Rest meines Lebens mit meinen Kindern leben."

Nein, es ist Ihre eigene Entscheidung. Sie entscheiden sich freiwillig für Opfer und Schuld. Niemand anderes. Sich selbst zu behaupten und die volle Verantwortung zu übernehmen, ist natürlich beängstigend und riskant. Für jeden

Menschen.

„Was ist, wenn ich mich durchsetze und versuche, mein eigenes Schicksal zu meistern und es funktioniert nicht? Was werde ich dann tun?“

Es ist vollkommen normal, etwas ängstlich zu sein, weil es ein Teil der menschlichen Natur ist. Bedenken Sie, dass alle Entscheidungen Konsequenzen haben. Wirklich ALLE!

Das fängt damit an ob Sie morgens aufstehen, oder lieber im Bett bleiben. Welche Nahrung Sie Ihrem Körper zuführen, wo Sie leben, u.s.w. Sie treffen den ganzen Tag Entscheidungen, die meisten allerdings unbewusst. Aber so wie Sie lernen selbstbewusst zu sein, lernen Sie auch, sich selbst zu vertrauen, wenn Sie andere, neue und eigene Entscheidungen treffen.

Ihre Gedanken beeinflussen Ihre Welt.

"Es gibt nichts, weder gut noch schlecht, aber das Denken macht es so", sagte William Shakespeare.

Eine Veränderung der Gedanken führt zu einer Veränderung im Verhalten und schließlich in Ihrer Welt. Wie denken Sie eigentlich über sich selbst? Vielleicht so:

- Ich bin einfach nicht schlau genug.
- Ich war noch nie erfolgreich, warum sollte es jetzt anders sein?
- Menschen weigern sich, Frauen wie mich anzuhören.
- Die Menschen entscheiden sich, und ich kann nichts dagegen tun.

Ich bin zu jung oder zu alt.

Sollte diese Art zu denken auf Sie zutreffen, beginnen Sie heute sofort damit, aktiver zu werden. Dies erfordert zunächst einen durchdachten Plan. Und es wird immer wieder Tage geben, an denen Sie sich fragen, ob Sie Ihren Plan aufrechterhalten können und befolgen.

„Wäre es nicht einfacher alles einfach hinzuwerfen?“  
„Das Handtuch werfen und damit fertig sein?“

Wenn Sie sich in dieser Position befinden, erinnern Sie sich an Ihre Vorteile die Sie genießen könnten, wenn Sie selbstsicher wären. Die Berücksichtigung der Vorteile wird helfen Ihre neue Linie aufrecht zu erhalten. Ihr neues und selbstbewusstes Verhalten.

Es gibt immer wieder schwierige Situationen. Insbesondere für ältere Menschen. Es ist oft schwer für sie, durchzuhalten, besonders wenn die Kinder versuchen, ihr Leben zu kontrollieren und Entscheidungen für sie zu treffen. Es gibt viele Variablen und jede Person muss für sich bewerten und entscheiden was wichtig ist und was nicht.

Durchsetzungsfähig zu sein bedeutet, sich selbst zu wählen.

Wo wollen Sie sein und mit wem?

Was tun, was sagen und was glauben?

Was hält Sie davon ab, selbstsicherer zu sein?

Was hält Sie davon ab, eigene Entscheidungen treffen?

Haben Sie Angst, dass Sie nicht gut darin sind?

Befürchten Sie, dass Sie so gut darin sein werden, dass sich Ihr ganzes Leben verändern wird?

Trifft vielleicht diese Aussage auf Sie zu:

"Ich verstehe meine eigenen Handlungen nicht. Denn ich tue nicht, was ich will, aber ich tue das, was ich nicht mag."

Durchsetzungsvermögen ist ein erlerntes Verhalten. Es wurde nur den wenigsten von uns beigebracht. Wir sind aufgewachsen und entwickelten unbewusst bestimmte Verhaltensmuster, die keine Durchsetzungsfähigkeit fördern oder unterstützen. Unbewusst in eine Falle getreten, in der wir uns ständig im Kreis drehen und uns wundern, warum das Leben nicht so ist wie wir es wollten.

Das ist der reinste Wahnsinn. Wirklich!

„Sie machen die gleichen Dinge auf die gleiche Weise, und erwarten unterschiedliche Ergebnisse.“

Denken Sie einmal darüber nach...

Machen Sie es sich zur Aufgabe, Dinge auf unterschiedliche Art und Weise zu tun um etwas Neues hervorzubringen. Dann haben Sie sich selbst behauptet und Ihr Leben verändert!

Leider sind einige der Verhaltensmuster, die Sie im Leben gelernt haben automatisch geworden. Sie denken nicht einmal mehr darüber nach. Deshalb fehlt Ihnen die Möglichkeit, die Ursache und Wirkung dieses Verhaltens zu bewerten; Sie fliegen einfach auf Autopilot. Es scheint einfacher zu sein, auf dem gewohnten Kurs zu bleiben und nicht darüber nachzudenken.

Irgendwann stellen Sie dann fest, dass bestimmte Verhaltensmuster nicht funktionieren. Wenn Sie statisch bleiben und das Verhaltensmuster nicht ändern, werden Sie die alten Muster wiederholen. Jetzt ist es wichtig zu stoppen, nachzudenken und neu zu bewerten, ob dieses erlernte Verhalten wirklich für Sie funktioniert oder zu einer Krücke geworden ist.

Natürlich gibt es einen Grund dafür, warum Sie immer wieder stecken bleiben und unfähig sind, sich weiter nach vorne zu bewegen. Wenn Sie ein schlechtes Muster wiederholt wiederholen, tun Sie es aus einem bestimmten Grund. Es gibt immer einen Grund. Nichts passiert einfach so! Finden Sie die Ursache um Ihr Verhalten ändern zu können.

Manche Menschen scheinen anderen ausgeliefert zu sein, unfähig, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen. Sie lassen sich von anderen drängen, die ihnen sagen was zu tun ist. Der traurige Teil daran aber ist, dass Sie es diesen Menschen erlaubt haben. Sie haben wahrscheinlich noch nie darüber nachgedacht, warum sie die Verantwortung für ihr Leben abgegeben haben und welcher Grund dazu führte.

Einige dieser Leute werden vielleicht nie ihren eigenen Weg finden, während andere eines Tages nur ein wenig dieses neuen Denkens aufschnappen und allen davon erzählen. Diese Menschen sind dann so begeistert und motiviert von der neuen Erkenntnis, dass es zu einer plötzlichen und radikalen Verhaltensänderung kommt.

Sie lassen alle ratlos zurück, was zu zerstörten Beziehungen und beschädigten Freundschaften führen kann. Wenn Sie sich dazu entscheiden, durchsetzungsfähig zu sein, müssen Sie auch erkennen, dass ein neues Verhalten Schritt für Schritt gelernt und jeden Tag verstärkt werden muss.

Durchsetzungsvermögen ist kein Allheilmittel für alle Ihre verletzten Gefühle. Es ist eine Art, Ihr eigenes Leben zu gestalten und zu verwalten. Sich selbst zu bestätigen garantiert nicht, das Sie Glück oder eine faire Behandlung durch andere erhalten. Lösen Sie alle Ihre persönlichen

Probleme selbst und unterstützen Sie andere ebenso ohne Aggression durchsetzungsfähig zu werden.

Sich selbst zu behaupten, bedeutet auch nicht, dass Sie es immer tun werden oder immer bekommen was Sie wollen. Ein Mangel an Durchsetzungsvermögen ist jedoch sicherlich einer der Gründe, warum Konflikte in Beziehungen auftreten.

Jedoch, eigene Entscheidungen einzufordern, bedeutet nicht, dass Sie eine andere Person beschädigen dürfen. Selbstbewusstsein heisst nicht, einen anderen beiseite zu schieben, das Leben eines anderen zu übernehmen oder Entscheidungen für diesen Menschen zu treffen.

Durchsetzungsvermögen betrifft nur Sie und Ihr eigenes Leben. Es dreht sich nur um Ihre Entscheidungen und die Konsequenzen daraus. Denken Sie daran, Sie bekommen, was Sie geben. Wie Sie andere behandeln sagt sehr viel über Ihre Person aus.

Damit keine Missverständnisse entstehen. Durchsetzungsvermögen ist ein wichtiges Hilfsmittel um zu bekommen, was man möchte UND dauerhafte Beziehungen mit Menschen in der Umgebung aufzubauen. Durchsetzungsvermögen funktioniert sehr gut, wenn es mit Diplomatie verwendet wird. Wir können uns sehr gut behaupten, ohne die Gefühle anderer zu verletzen.

Denn das wahre Wesen der Durchsetzungsfähigkeit ist dies: Wenn Sie bekommen, was Sie im Leben wollen, erhalten Sie die Unterstützung von Menschen, die Sie erfolgreich sehen möchten.

## Kapitel 2

### **Arbeitskollegen**

#### **Verwechseln Sie Durchsetzungskraft nicht mit Aggressivität!**

Oprah Winfrey nennt es "die Krankheit zu gefallen". An keinem Arbeitsplatz der Welt ist es so offensichtlich wie in der Frauenwelt. Am Arbeitsplatz steht man am meisten unter Druck. Der Chef, Vorgesetzte, Mitarbeiter und Arbeitskollegen, jeder ist heutzutage sehr beschäftigt.

Und diese „Krankheit zu gefallen“ scheint hier häufiger Frauen zu befallen als Männer. Obwohl auch sie davon betroffen sein können. Durchsetzungsvermögen sollte deshalb nicht mit Aggressivität verwechselt werden. Eine feine Linie teilt diese zwei Verhaltensweisen.

Aggressiv zu sein heißt, selbstüchtig nach etwas zu drängen. Sie wollen auf Kosten anderer Menschen etwas Bestimmtes erreichen. Auf diese Weise generieren Sie jedoch eine Vielzahl von negativen Verhaltensweisen, die Menschen dazu bringen, wütend und rachsüchtig zu werden. Es können Feindseligkeiten, Beschuldigungen, Drohungen, Klatsch und unangemessene Forderungen entstehen.

Aggressivität kann Ihnen zwar erlauben, Ihr unmittelba-

res Ziel zu erreichen, aber in Zukunft auch garantieren, dass Sie beim nächsten Mal nicht mehr bekommen, was Sie wollen. Durchsetzungsvermögen dagegen bedeutet, sich für Ihre Rechte einzusetzen und die Rechte anderer zu respektieren. Durchsetzungsfähig zu sein, bedeutet eine angemessene Äußerung Ihrer Gefühle, Bedürfnisse und Meinungen, während Sie die Gefühle anderer respektieren.

Es ist die Art auf klare Weise zu kommunizieren, was Sie wirklich wollen und gleichzeitig sicherzustellen, dass Sie nicht ausgenutzt werden.

Nehmen wir einmal an, Ihr Chef bittet Sie, ihm einen besonderen Gefallen zu tun. Eigentlich keine grosse Sache, es gibt nur ein Problem: Dieser kleine Gefallen geht über Ihre Stellenbeschreibung hinaus. Eigentlich gehört diese Aufgabe in seinen Pflichtbereich als Chef oder Vorgesetzter. Jetzt stecken Sie in einem Dilemma.

Sagen Sie "Nein", weil es nicht Ihre Verantwortung ist, seine Arbeit zu tun und gehen damit das Risiko ein das er sauer wird? Oder sagen Sie „Ja“, nur um ihn nicht wütend zu machen? Weil, schließlich brauchen Sie diesen Job. Sie können es sich wirklich nicht leisten ihn wütend zu machen während Sie verzweifelt über die Berge von monatlichen Rechnungen nachdenken, die Sie bezahlen müssen.

Auf der anderen Seite wissen Sie sehr gut, dass, wenn Sie seine Arbeit das erste Mal machen, es sehr wahrscheinlich nicht bei dem einem Mal bleiben wird. Es wird sich zu einem Muster entwickeln. Sie machen es diesmal und er wird wieder an Sie herantreten und einfach seine Verantwortung weiterdeligieren. Bevor Sie es richtig mitbekommen, ist eine Angewohnheit daraus geworden und Sie stecken fest.

Wenn Sie zuvor schon einige seiner Aufgaben erledigt haben, weil Sie nicht "Nein" sagen wollten, um ihn nicht wütend zu machen, warum also nicht noch einmal dieses Mal? Was ist die Antwort auf dieses Dilemma?

Seien Sie zu Beginn und in allem durchsetzungsfähig, damit Ihr Chef oder sonstige Vorgesetzte erkennen, dass Sie nicht herumgeschubst werden können. Sie müssen nicht böse oder beleidigend mit ihm werden (Wenn Sie das tun, werden Sie in der Tat Ihre Arbeit verlieren).

Seien Sie von Anfang an durchsetzungsfähig, wenn er Sie auffordert, ein Projekt zu übernehmen das er normalerweise tun sollte. Sie könnten zu ihm sagen: "Ich würde ja gerne helfen, aber ich bin schon mit meiner eigenen Arbeit überschwemmt. Ich kann diesem Projekt unmöglich gerecht werden, was es aber zu Recht verdient".

Lesen Sie den eben genannten Satz noch einmal und überprüfen Sie die oben verwendete Sprache. Sie werden herausfinden, das Sie nicht direkt nein gesagt oder ihn in Verlegenheit gebracht haben. Somit kann er auch nicht sauer auf Sie sein. Sie haben anerkannt, dass sein Projekt Aufmerksamkeit verdient, aber sanft daran erinnert, dass es sein Projekt ist und dass es seine Pflicht ist es zu beenden, nicht Ihre.

Was Sie hier getan haben, ist eine Priorität gesetzt, an die er sich erinnern wird. Sie haben nicht blind „ja“ gesagt um eine unangenehme Reaktion zu vermeiden. Hätten Sie es getan, würden Sie in Zukunft noch viele Male in die Falle tappen. Zum Beispiel jedes Mal, wenn er ein Projekt hätte, das er nicht selbst erledigen möchte. Dann hätte er Sie. Jetzt weiß er, dass er nicht ständig seine Pflichten auf Ihrem Schoß ablegen kann.

Möglicherweise müssen Sie diese Aktion noch einige

Male wiederholen, bis es wirklich ankommt und klar wird.

Das gleiche Szenario sollte mit Kollegen genauso ablaufen, die versuchen, die Jobs, die sie nicht machen wollen, abzuwälzen. Dieses Vorgehen wird gnadenlos mit Neulingen im Büro abgezogen. Newcomer versuchen so hart, jeden zufrieden zu stellen, dass sie irgendwann mit allem stecken bleiben. Sie übernehmen die ungeliebten Aufgaben der anderen und finden immer weniger Zeit ihre tatsächlich gestellten Aufgaben zu erledigen.

Warum sagen denn die Leute weiterhin "Ja", wenn sie eigentlich "Nein" sagen wollen? Es gibt mehrere Gründe. Ein Grund ist, dass sie wollen, dass die anderen sie mögen. Sie haben Angst, dass sie, wenn sie "Nein" sagen, keine Freunde haben und der Aussenseiter werden. Sie haben auch Angst, dass der Chef ihre Verweigerung als Grund für Ungehorsam benutzen wird und sie entlässt.

Ein Grund, warum Menschen das ständig tun, ist auch, dass sie als „Go-to“ (geh zu ...) bekannt werden wollen. Sie wollen sich einen guten Ruf erarbeiten und als zuverlässig bekannt sein. Jemand der immer alle Aufgaben erfüllt. Es gibt diesen Menschen das Gefühl von Wichtigkeit, benötigt zu werden und wertvoller für die Firma zu sein.

Probieren Sie es mal aus. Nehmen Sie etwas was fertig werden muss und bringen Sie es zu dieser "Go-To" Person. Diese Menschen fühlen sich gut, wenn sie das Gefühl haben, dass man nicht ohne sie auskommt. Denn, wenn jeder sie braucht, dann muss ihr Arbeitsplatz sicher sein, oder?

Leider jedoch kann diese Unfähigkeit, "Nein" zu sagen, zu Ihrem Nachteil wirken. Es verursacht einen enormen Aufbau von Stresshormonen wie zum Beispiel

Adrenalin. Als Ergebnis, wird das Herz schneller schlagen als sein normales Tempo, der Blutdruck steigen und die Blutgefäße schmaler werden. Sie können sich bestimmt vorstellen, wie diese Bedingungen das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und viele anderen Krankheiten erhöht.

Diese „Ja“- Zeit könnte diese Menschen in ein frühes Grab versetzen!

In den frühen Tagen des Menschen lebten die Menschen in einer "Kampf- oder Flucht" -Welt und diese Stresshormone konnten buchstäblich Leben retten. Sie gingen jagen oder wurden gejagt. Adrenalin rettete sie vor Gefahr. Der Stress heute ist anders, aber genauso tödlich. Heutzutage besteht die Gefahr in der Art, was Sie essen und in Ihrem Lebensstil. Viele Menschen werden zu Stubenhockern und sorgen sich ständig um alles Mögliche.

Eine Antwort lautet daher, machen Sie sich gerade, richten Sie sich auf und lernen Sie, „nein“ zu sagen, wenn Sie nein sagen möchten! OHHH. Wir hören schon Ihr Keuchen und Ihre Einwände gegen diese Aussage.

"Moment einmal, Sie kennen ja gar nicht die Situation, in der ich bin"

"Sie wissen ja nicht, wie das ist, wenn man arbeitslos wird"

„Ich habe eine Familie zu versorgen“, „ich bin alleinerziehend“...

Sie haben Recht, wir kennen Ihre Situation nicht. Aber wir wissen in wie vielen unangenehmen Situationen jeder einzelne von uns schon war. Auch wir waren schon arbeitslos, alleinerziehend, hatten Jobs die alles andere als spassig waren, steckten in Schulden. Jeder von uns hatte oftmals Angst "Nein" zu sagen, aber manchmal ist es not-

wendig.

Aber, die Menschen, die Sie mögen, werden nicht aufhören, Sie zu mögen nur weil Sie "Nein" gesagt haben. Diejenigen, die sich mürrisch benehmen, waren auch vorher schon so, lange bevor Sie „Nein“ gesagt haben.

Okay, sie haben nun all Ihren Mut gesammelt und "Nein" gesagt, aber jetzt fühlen Sie sich unwohl damit. Wie gehen Sie damit um? Vielleicht sind Sie verunsichert und haben das Gefühl, dass Sie die Person hängen lassen. Eventuell fühlen Sie Schuld. Schuld ist hier aber nicht notwendig; es ist eine nutzlose Emotion.

Hören Sie auf damit jetzt ins grübeln zu kommen und denken Sie stattdessen darüber nach wie Sie sich fühlen, wenn ein anderer Sie um einen Gefallen bittet.

Sagen Sie sofort "Ja" und denken erst danach darüber nach? Wenn das der Fall ist, gewöhnen Sie sich in Zukunft an, denjenigen zu bitten, Ihnen etwas Zeit zu geben, damit Sie darüber nachdenken können und Ihren Kalender konsultieren. Lernen Sie, sich immer etwas Spielraum oder Flexibilität zu gönnen, denn manchmal werden Anfragen ohne Vorwarnung kommen, in der Hoffnung das Sie sofort „Ja“ sagen.

Sobald Sie eine Entscheidung getroffen haben, die ablehnender Natur ist, informieren Sie sofort diese Person und geben Sie ihr zu verstehen, das es nicht in ein „Ja“ umgewandelt werden kann. Wenn Ihre Antwort klar und sicher formuliert ist, werden Sie in kürzester Zeit mehr respektiert und Ihre Gefühle weniger verletzt.

Unglücklicherweise sind wir im Laufe unseres Lebens zu der Überzeugung gelangt das es verletzend ist, "Nein" zu sagen. Ihnen wurde beigebracht, dass Sie nett zu allen

sein müssen und "Ja" sagen sollen, selbst wenn Sie nicht wollen. Dies gilt insbesondere für Frauen.

Aber denken Sie doch einmal darüber nach:

Ist die Zeit der anderen Person wirklich wertvoller als Ihre?

Ist es notwendig, sich zu verbiegen, nur um nicht "Nein" sagen zu müssen?

Warum sollte alles auf Ihre Kosten gehen?

Denken Sie an die Konsequenzen. Irgendwann bemerken Sie, dass Sie allmählich Ressentiments gegenüber der Person entwickeln, die die Anfrage stellt. Gefühlsmässig wird alles, worum dieser Mensch Sie bittet, ein weiterer Nagel im Sarg!

Beachten Sie, dass Sie, je öfter Sie "Ja" sagen, auch öfter nach Gefälligkeiten gefragt werden. Deshalb sollten Sie nur "Ja" sagen, wenn es etwas ist, was Sie wirklich gerne tun würden.

Sagen Sie "Ja", wenn es in Ihren Zeitplan passt, ohne Ihre Nerven zu verschleißen. Menschen sind im Grunde gut und möchten Menschen helfen wann immer Sie können, aber zu viele "Ja" können sich in mehr verwandeln, als Sie bewältigen können. Haben Sie diesen Satz schon einmal gehört? :

"Keine gute Tat bleibt ungestraft."

Erkennen Sie, dass jedem Menschen Zeit- und Energiegrenzen gesetzt sind. Eine Krankheit könnte Sie überzeugen, dass sie jeden Tag mehr von sich abverlangen, als gut für Sie ist. Oder Sie könnten sich bewusst machen, dass Sie keine Zeit und Lust mehr haben, die Dinge mehr schlecht als recht zu machen, nur um es allen recht zu ma-

chen.

Sie werden diese Wahrheit entdecken, wenn Sie anfangen auf Ihre Gefühle zu hören und begreifen, dass Ihre Verpflichtungen weit über Ihr eigenes Potenzial hinausgehen. Setzen Sie Grenzen. Es ist wirklich besser für alle Beteiligten, wenn Sie am Anfang einfach "Nein" sagen. Wenn Sie ehrlich sind, haben die anderen die Chance, jemanden anderen zu finden, der ihnen stattdessen weiterhelfen kann.

Denken Sie daran, jeder hat das Recht, Sie um einen Gefallen zu bitten, aber Sie haben auch das Recht "Nein" sagen. Geben Sie Ihre Rechte nicht auf, nur weil Sie möchten, dass andere Menschen Sie mögen. Sie werden Sie mehr respektieren, wenn sie sehen, dass Sie wissen, wie man mit den Dingen richtig umgeht ohne sich zu überanstrengen oder andere zu stressen.

Sie haben jetzt vielleicht entschieden, dass es eine gute Idee ist, sich selbst zu behaupten. Gut, aber tun Sie es nicht mit Aggression. Aggression beinhaltet eine Konfrontation des anderen und eine Verletzung der Gefühle. Wir gehen natürlich davon aus, dass Sie nicht die Gefühle anderer Leute verletzen wollen, richtig?

Also, was machen Sie? Viele Menschen vermeiden generell eine Konfrontation, was auch nicht immer eine gute Idee ist. Manchmal ist es einfacher, sich der Person so sanft wie möglich zu nähern, ihr zu sagen was notwendig ist und es hinter sich zubringen. Es ist immer am besten das Thema mit Selbstbehauptung und ohne Ärger anzugehen.

Dies gilt auch dann, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie die benachteiligte Partei sind und Sie sich selbst verteidigen müssen. Viele Menschen nutzen dies allerdings

erst als letztes Mittel, wenn alles andere fehlgeschlagen ist.

Wenn Sie in so einer Situation stecken, vereinfachen Sie das Problem, zählen Sie auf, was Ihrer Meinung nach gelöst werden muss und finden Sie einen Kompromiss, damit jeder bekommt, was er braucht.

### **Das ist eine WIN WIN Situation!**

Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, ist nicht, sich in einem hitzigen Konflikt wieder zu finden. Agieren Sie Weis. Durchdenken Sie das Gespräch im Geiste wie es am besten laufen könnte. Sie sollten einen Plan haben, was genau geklärt werden muss.

Alles sollte in Ihrem Kopf geplant und/oder aufgeschrieben sein. Notizen als Referenz während der Diskussion bewähren sich sehr gut. Seien Sie vorbereitet und bereit sich den Konsequenzen zu stellen, wenn diese Konfrontation vorbei ist. Es könnte nämlich auch das Ende Ihres Jobs oder einer Freundschaft sein.

Denken Sie immer daran: Sie haben das Recht und die Pflicht, sich zu behaupten. Es ist Ihr Leben und Ihr Arbeitsplatz. Es sollte keinen Ort in Ihrem Leben geben, vor dem Sie Angst haben, jeden Tag hinzugehen.

Jeder muss persönliche Standards haben, wie er sich selbst und andere behandelt und wie er sich von anderen behandeln lässt. Grenzen müssen gesetzt und gepflegt werden, auch am Arbeitsplatz. Wir werden später mehr über Grenzen diskutieren.

Durchsetzungsvermögen, nicht Aggressivität ist das Wesentliche damit Sie sich selbst besser fühlen und bessere Beziehungen mit anderen entwickeln. Es hilft auch un-

angenehmes auf ein Minimum zu reduzieren, entlastet Sie von Stress und hilft vielleicht sogar Ihre Karriere voranzubringen. Selbstbewusst zu sein, könnte Sie sogar eines Tages in eine Führungsposition bringen.

Denken Sie daran: Durchsetzungsvermögen kann Ihnen helfen, zu bekommen, was Sie wollen. Aggression reduziert Ihre Chancen zu bekommen, was Sie wirklich wollen. Sie bringt nur Angst, Drohungen und Feindseligkeiten mit sich. Ebenso die Manipulation. Sie zwingen damit Menschen es auf Ihre Art zu tun.

"Sie könnten damit zwar die Schlacht gewinnen, aber den Krieg werden Sie verlieren".

Weil Sie einen Menschen dazu bringen, etwas zu tun, was er nicht tun möchte. Aber damit werden Sie ihn nicht für Ihre Sache gewinnen. Er wird nachgeben nur um Sie dazu zu bringen, den Mund zu halten und endlich wegzugehen.

Wahres Durchsetzungsvermögen bedeutet ohne Aggression, Schuld und Angst zu agieren. Es ist auf lange Sicht weit effektiver und unendlich befriedigender. Andere Menschen dafür zu gewinnen, auf Ihre Art zu denken, auf legitime Weise, macht viel mehr Spaß.

### Kapitel 3

#### **Familie**

**Bringen Sie anderen bei, wie Sie  
behandelt werden möchten!**

Durchsetzungsvermögen ist zu Hause ebenso gefragt wie an jedem anderen Ort auch. Überall dort, wo sich Menschen versammeln, wird immer ein Bedürfnis nach gut platziertem Durchsetzungsvermögen bestehen. Genauso wie es am Arbeitsplatz Grenzen gibt, sind auch zu Hause Grenzen notwendig.

Eine Grenze ist eine Linie, die Sie zwischen ihnen und anderen zeichnen; das schließt auch unsere Herz-Allerliebsten mit ein. Es ist eine Linie, die körperliche und emotionale Grenzen zeigt. Sie ziehen diese Grenze, um anzuzeigen, dass alles darüber hinaus, eine Verletzung Ihrer Person und Ihrer Freiheit bedeutet. Es mag zwar seltsam klingen an Grenzen zwischen Familienmitgliedern zu denken, aber es ist enorm wichtig für eine gesunde und glückliche Familie.

Alle Mitglieder müssen ihre Grenzen im Umgang miteinander kennen, denn diese Grenze schützt Sie und alle anderen!

Grenzen zu setzen, kann dazu führen, dass Sie sich sicher fühlen und andere sich auch sicher fühlen. Jeder weiß, was erwartet werden kann und hat die Informationen über die Wünsche und Bedürfnisse aller anderen.

Halten Sie einmal kurz inne und denken Sie an die Zeiten, in denen Sie sich unwohl, verletzt, wütend oder betrogen gefühlt haben. Diese dunklen Emotionen deuten darauf hin, dass Ihre Grenzen in irgendeiner Form überschritten wurden. Dies zeigt deutlich, dass es besser ist wenn alle ihre Grenzen haben und einfordern. Grenzen sorgen dafür, Rechte zu schützen. Jeder hat das Recht auf positi-

ve und befriedigende Beziehungen. Äußern Sie sich offen und ehrlich und sagen Sie anderen, wie Sie behandelt werden möchten. Das erleichtert den Umgang miteinander ungemein.

Wir glauben, Sie wären sehr überrascht, wenn Sie wissen würden, dass viele Paare einfach nicht wissen, wie sie sich gegenseitig behandeln sollen weil sie einfach nicht wissen, was sie voneinander wollen. Wenn Sie möchten, dass Ihr Partner Sie mit Rücksicht und Respekt behandelt, müssen Sie es ihm sagen. Das scheint zwar offensichtlich und einfach. Jedoch ist leider meistens das Gegenteil der Fall.

Ihr Partner kann es nicht wissen, wenn Sie es ihm nicht mitteilen. Sie müssen ihm beibringen, wie Sie behandelt werden möchten.

Es gibt Zeiten, in denen es manchmal schwierig ist, gegenüber dem Partner durchsetzungsfähig zu sein. Es fühlt sich an, als würde er / sie nicht auf das hören, was Sie zu sagen haben; es scheint, als ob er / sie nicht auf Ihre Bedürfnisse Rücksicht nimmt. Es aber immer wieder auf die gleiche alte Art erneut zu versuchen, wird nicht funktionieren. Viele Männer und Frauen nähern sich ihrem Partner mit dem alten Rucksack, der voll mit negativen Gefühlen, Gefühlen der Überlegenheit und Schuld ist.

### **Mit Honig fängt man mehr Fliegen als mit Essig**

Das Gleiche gilt auch hier. Denn wenn Sie mit dem Schuldspiel beginnen, wird sich Ihr Partner innerhalb von kurzer Zeit ausklinken. Er / sie hat das alles schon einmal gehört und schaltet ab, sobald Sie davon anfangen. Es ist jetzt an der Zeit, einen neuen Kurs zu wagen!

Legen Sie zunächst die negativen Gefühle beiseite und beginnen Sie nicht mit einer Kritik. Versuchen Sie, die Dinge aus der Sicht Ihres Partners zu sehen und finde wieder das Gute, das Sie an dieser Person so lieben. Wertschätzen Sie seine positiven Eigenschaften und legen Sie die Streitpunkte zur Seite. Nähern Sie sich vorsichtig der Begegnung, indem Sie ruhig bleiben und achten Sie vor allem auf Ihre Sprache. Denken Sie immer daran, dass schlecht gewählte Worte tief verletzen können. Vermeiden Sie es, die andere Person zu beschuldigen. Versuchen Sie, Ihren Partner zu unterstützen, und um Himmels Willen, geben Sie es zu, wenn Sie falsch liegen!

Sich selbst zu behaupten und die eigenen Bedürfnisse zu verhandeln, bedeutet nicht, die andere Person nieder zumachen, um zu beweisen, dass Sie recht haben und die andere Person falsch liegt. Sobald der andere sich elend und unwürdig fühlt, gibt es keine Möglichkeit mehr, Wünsche und Bedürfnisse zu verhandeln.

Das ist keine Win-Win-Situation!

Betrachten Sie stattdessen die positiven Punkte Ihres Partners und steigern Sie seine Moral.

"Es ist schwierig, einen Mann unglücklich zu machen, wenn er fühlt, dass er seiner selbst würdig ist." Abraham Lincoln

Manchmal ist das Problem aber nicht der Partner, sondern ein anderes Mitglied der eigenen Familie oder der Familie des Partners. Denken Sie dann daran, dass Sie jetzt Ihr eigenes Leben mit Partner und vielleicht auch Kindern leben. Lassen Sie sich nicht von Verwandten oder Schwiegereltern herumschubsen. Vielleicht treffen Sie auch auf einige Familienmitglieder, die praktisch auf einen Kampf bestehen. Dann ist es besser, höflich zu bleiben und

sich einfach zu weigern, in irgendeine Form der Diskussion oder Konfrontation gezogen zu werden. Halten Sie es einfach und versuchen Sie diese Abweichungen:

- Tut mir leid, ich habe keine Meinung dazu
- Ich wünschte wirklich, ich hätte etwas dazu beizutragen
- Ich verstehe das alles nicht, da kann ich leider nichts dazu sagen

Es ist gut, daran zu denken, dass wir alle gleich sind und uns dementsprechend behandeln sollten. Seien Sie nicht rücksichtslos durchsetzungsfähig und werfen Sie im Umgang mit einem geliebten Menschen nicht alles über Bord. Lernen Sie, selbstsicherer und weniger aggressiv zu sein. Seien Sie selbstbewusster und weniger ängstlich, damit Sie nicht als wuscheliger Waschlappen rüberkommen. Hören Sie auf, ein Zaungast zu sein; Sagen Sie was Sie fühlen, und fordern Sie auf Ihre Weise den Respekt ein, den Sie von Ihrer Familie erwarten. Wenn man mit allem klar und bestimmt auftritt, werden Sie diesen Respekt haben. Es wird andere sogar ermutigen Sie nachzuahmen.

"Verhalten ist ein Spiegel, in dem jeder sein wahres Bild zeigt." Goethe

Grenzen müssen zu jeder Zeit gesetzt und eingehalten werden, damit Familien glücklich, gesund und respektvoll miteinander umgehen können. Ihre Rechte in der Familie geltend zu machen, verlangt nicht zu viel und sorgt für eine bessere Beziehung. Zu den Grenzen gehört, sicherzustellen, dass jedes Familienmitglied Privatsphäre und Platz benötigt. Es hat auch damit zu tun, wie jedes Mitglied zu den anderen in der Familie spricht. Negatives, beleidigen-

des oder unhöfliches Reden ist nicht akzeptabel.

Es ist bedauerlich, dass manche Menschen anderen erlauben, alles für sie zu entscheiden und am Ende verbittert werden. Dies gilt insbesondere im Rahmen einer Familie. Ein Ehepartner fängt an, Entscheidungen für die ganze Familie zu treffen, ohne sich gegenseitig abzusprechen. Wenn dies bei Ihnen genauso ist, denken Sie daran, dass Ihr Partner diese Entscheidungen getroffen hat, weil Sie dies zugelassen haben. Viele Ehepartner lassen ihren Partnern ihren eigenen Weg gehen, um den Frieden in der Familie zu erhalten. Dies kann absolut zu Ihrem Nachteil werden. Je länger Sie das zulassen, desto schwieriger wird es, sich selbst zu behaupten, Ihr eigenes Leben zurückzugewinnen und Ihre Entscheidungsfähigkeit auszuüben.

Diese ganze Dynamik kann zu einem geringen Selbstwertgefühl und zu Minderwertigkeitsgefühlen führen, da Sie anderen erlauben, für Sie zu entscheiden. Ihre Handlungen oder besser gesagt - Nicht Handlungen - deuten darauf hin, dass Sie nicht in der Lage sind, Ihre eigenen Entscheidungen zu treffen. Eleanor Roosevelt sagte: "Niemand kann dich dazu bringen, dich ohne deine Zustimmung minderwertig zu fühlen."

Wenn Ihr Ehepartner die Initiative ergriffen hat und Entscheidungen trifft, mit denen Sie nicht einverstanden sind, dann raten Sie mal, wer daran mitgewirkt hat? Durch Ihre Untätigkeit haben Sie Ihrem Partner beigebracht, dass es in Ordnung ist, über Ihren Kopf hinweg zu entscheiden, was Sie haben und nicht haben sollen. Sie haben Ihre Kraft abgegeben, aber es ist nie zu spät, sie wieder zurückzubekommen. Im letzten Kapitel dieses Buches finden Sie ein paar Fragen und Antworten zum Selbstbewusstsein, die helfen können, Ihre Entscheidungsgewalt wiederzuerlangen.

Wenn Menschen in Ihrem Leben Sie schlecht behandeln, dann scheinen Sie Dinge zu tun, die es anderen ermöglicht, sich Ihnen gegenüber so zu verhalten. Was gibt diesen Menschen die Freiheit, Sie verbal oder physisch zu verletzen? Frauen können sich bei Männern die fluchen, oder in unangemessenen Worten über Frauen sprechen, unbehaglich fühlen. Männer, die sich so verhalten, haben keinen Respekt vor Frauen. Indem aber diese Frauen schweigen, erlauben sie stillschweigend dass sich dieses Verhalten fortsetzt.

Manchmal handeln Männer auf diese Weise mit der Absicht, der Frau mitzuteilen, wer das Sagen hat und was sie wert ist. Und manche Männer haben wirklich keine Ahnung, dass sie eine unangenehme Atmosphäre schaffen, in der Frauen sich nicht wohl fühlen. Frauen müssen durchsetzungsfähig sein und diese Männer lehren, sie mit Respekt zu behandeln. Sie müssen darauf bestehen, dass diese Art von Gesprächen in ihrem Beisein nicht stattfinden. Manchmal reicht eine einfache Erinnerung wie "Entschuldigung, höre ich gerade richtig?!", um ihre Aufmerksamkeit zu bekommen.

Eine der größten Hindernisse um sich zu behaupten, könnte das sogenannte undefinierte Verlangen sein. Viele Menschen wollen etwas von jemandem, aber in ihren eigenen Köpfen ist unklar, was genau dieses "Etwas" ist. Sie machen keine Aussagen über ihre Wünsche und Bedürfnisse, sondern erwarten von anderen, dass sie instinktiv wissen, was dieses mysteriöse "Etwas" sein könnte. Auch wenn wir uns alle darum bemühen, uns selbst zu verbessern, indem wir neue Fähigkeiten erlernen und neue Talente entwickeln, sind die meisten von uns einfach nicht in der Lage, die Gedanken anderer zu lesen. Wie soll Ihnen jemand dieses mysteriöse "Etwas" gewähren, wenn er keine

Ahnung haben, was es ist.

Hören Sie auf zu warten, bis Ihr Partner, Ihre Kinder, Ihr Chef, Ihre Kollegen oder Freunde auf magische Weise herausfinden, was Sie wollen oder brauchen. Öffnen Sie Ihren Mund und fangen Sie an zu reden. Sie müssen anderen schon mitteilen, was Sie wollen, brauchen oder wünschen. Benutzen Sie die Sprache und geben sie den Dingen einen Namen, damit auch alle verstehen was Sie meinen.

Vielleicht hält Sie aber auch der einfache Akt der Entscheidung zurück. Unentschlossenheit hält Sie davon ab, zu artikulieren, was Sie brauchen. Unentschlossenheit verursacht Stillstand, Untätigkeit und Widerstand gegen Veränderungen. Wenn Sie keine Entscheidung treffen, wird letztendlich wieder jemand anderes für Sie entscheiden und Sie werden das Ergebnis wahrscheinlich nicht mögen.

Zu wissen, was Sie wirklich wollen, ist wichtig. In dieser Welt ist das einzige, was Sie bekommen, genau das, wonach Sie fragen. Wonach fragen Sie?

## Kapitel 4

### **Kinder**

#### **Bringen Sie Ihren Kindern bei, selbtsicher zu sein!**

Kinder erleben Zuhause Druck. Ebenso erleben sie auch Druck in der Schule. Es ist also nie zu früh, ihnen beizu-

bringen, wie man durchsetzungsfähig wird. Aber denken Sie daran, Durchsetzungsfähigkeit, bedeutet nicht, aggressiv oder anstößig zu sein. Es bedeutet nicht, ihnen beizubringen, in die Offensive zu gehen.

Es fing an, als wir Kinder waren. Die Situation ist schwieriger für Kinder. Sie sind sich noch nicht bewusst, dass sie genauso Rechte haben, wie wir Erwachsenen. Kinder (und sogar Erwachsene!) müssen daher unterrichtet werden, dass:

- Niemand hat das Recht, sie schuldig, töricht oder unwissend zu nennen.

Obwohl einige versuchen, genau das zu tun, muss Ihr Kind wissen, dass diese Mobber nicht das Recht haben, so gemein zu sein. Sie sollten ignoriert und nicht für das Wohl Ihres Kindes zuständig sein.

- Sie müssen sich nicht bei jeder Kleinigkeit entschuldigen.

Kinder sind nur für wenige Menschen verantwortlich und diese sind hauptsächlich ihre Eltern, Brüder, Schwestern, enge Verwandte und die unmittelbare Familie. Natürlich sind sie auch für sich selbst verantwortlich, aber für niemanden sonst.

- Sie dürfen ihre Meinung ändern und sich dabei nicht schlecht fühlen.

Manchmal entscheiden sich Erwachsene für grundlegende Veränderungen. Warum können Kinder nicht dasselbe tun? Kinder müssen wissen, dass es in Ordnung ist, ihre Meinung zu ändern. Nichts ist in Stein gemeißelt, besonders wenn es um Kinder geht.

- Wenn etwas schief geht, ist es nicht unbedingt ihre Schuld.

Viele Kinder verinnerlichen familiäre Probleme. Sie nehmen die Schuld für Dinge auf sich, die sie nicht kontrollieren können. Genau diese Dinge sollten nicht in ihrem Beisein behandelt werden. Ein Beispiel dafür ist die Trennung oder der Streit ihrer Eltern.

- Sie müssen nicht alles wissen. Es ist okay zu sagen: "Ich weiß nicht" oder "Ich verstehe nicht".

Erwachsene wissen nicht alles, warum sollte ein Kind alles wissen? Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind beibringen, sich nicht minderwertig zu fühlen, weil es nicht die richtigen Antworten auf alle Fragen hat. In den ersten Schuljahren fühlen sich Kinder oft so. Sie müssen dann daran erinnert werden, dass ihr Mangel an Wissen der Hauptgrund ist, warum sie in der Schule lernen müssen!

- Einen Fehler zu machen, ist nicht das Ende der Welt.

Es ist nichts falsch daran, Fehler zu begehen. Kinder müssen wissen, dass niemand perfekt ist und wir alle Fehler machen. Sie sollten einfach den Fehler zugeben und ihn, wenn möglich, korrigieren. Fehler sind Mechanismen, die das Lernen erleichtern.

- Kinder müssen nicht jedermanns Freunde sein.

Nicht jeder wird sie mögen, aber das ist in Ordnung. Viele Kinder haben das Gefühl, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, wenn sie nur wenige Freunde in der Schule haben. Dies ist eine der grundlegenden Lektionen für Kinder. Sie werden andere Kinder treffen, die sie nicht mögen. Es ist das Gleiche wie in der Erwachsenenwelt, oder?

- Wenn sie etwas nicht verstehen, ist es in Ordnung zu sagen: "Ich verstehe es nicht."

Kinder fühlen sich schlecht, wenn sie etwas nicht verstehen. Sie denken, dass sie dumm sind und etwas mit

ihnen nicht stimmt. Aber es ist in Ordnung etwas nicht gleich zu verstehen. Das Leben geht auch so weiter.

- Sie müssen sich nicht jedem beweisen, dem sie begegnen.

Kindern muss beigebracht werden, dass sie anderen nichts beweisen müssen. Es ist vollkommen in Ordnung, nur sie selbst zu sein. Jedem Menschen etwas beweisen zu müssen, ist anstrengend und wird das Selbstbewusstsein, das man in seinem Kind aufbauen will, verringern.

- Kinder müssen nicht perfekt sein.

Perfektion ist sowieso nicht möglich. Sie sollten einfach sie selbst sein. Es ist ungerecht, von einem Kind Vollkommenheit zu erwarten, wenn man es nicht selbst erreichen kann.

Das größte Hindernis für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder könnten ihre eigenen sozialen Fähigkeiten sein. Kleinkinder haben in der Regel gute soziale und kommunikative Fähigkeiten, so dass sie sich selbstsicher fühlen können. Das Treffen neuer Kinder macht aber viele Kinder nervös. Sie sind sich nicht sicher, was sie sagen sollen oder wie sie sich anderen Kindern und Erwachsenen nähern sollen. Sie können sie auf neue soziale Begegnungen vorbereiten, indem Sie häufig kleine Rollenspiele mit ihnen machen. Helfen Sie dem Kind, soziale Konversation zu üben, indem Sie vorgeben, das neue Kind zu sein. Bringen Sie Ihrem Kind bei, wie man Gespräche mit anderen initiiert und aufrechterhält.

Ihnen soziale Fähigkeiten beizubringen, ist der erste Schritt, um sie in jeder Situation selbstsicherer zu machen. Je besser sie sich in diesen Situationen fühlen, desto leichter werden sie lernen, durchsetzungsfähig zu sein. Je bes-

ser sie sich selbst verstehen, desto mehr werden sie ihre Bedürfnisse kennen und artikulieren.

Wenn Sie sich mit Rollenspielen beschäftigen, müssen Sie Ihren Kindern beibringen, wie sie Fragen stellen und wie sie andere dazu bringen, darauf zu reagieren. Üben Sie auch die Fähigkeiten genau zu zuhören, um Informationen zu erhalten, die sie brauchen. Es wird Ihren Kindern helfen, gute Zuhörer zu werden. Dies ist besonders hilfreich für schüchterne Kinder. Auf diese Weise entwickeln Sie Kinder zu guten Zuhörern, hervorragenden Gesprächspartnern, selbstsicheren und selbstbewussten Menschen.

Aufgrund ihres zarten Alters tritt leicht Frustration ein und Kinder neigen dazu, mit Wut zu reagieren. Es ist unerlässlich, Kindern beizubringen, dass Wut kein gutes Werkzeug ist, um sich selbst zu behaupten. Als Erwachsener wissen Sie bereits, dass andere Menschen negativ auf Wut und Aggressivität reagieren. Ärger verzerrt die Nachricht, die das Kind zu übermitteln versucht, was zu einer Unterbrechung der Kommunikation führt. So wie dies für Erwachsene sehr ineffektiv ist, so ist es auch bei Kindern. Glaubwürdigkeit wird automatisch untergraben, wenn sie Ärger zeigen.

Wenn Sie Ihre Autorität über Kinder behaupten wollen, ist eine der Qualitäten, die Sie haben sollten, Ausdauer. Wiederholung ist eine weitere effektive Möglichkeit, junge Kleinkinder zu unterrichten. Sie wiederholen immer und immer wieder, was Sie von ihnen wollen. Ihre Kinder können das gleiche Werkzeug verwenden, um sich bei Gleichaltrigen zu behaupten. Mit Schreien, Schimpfen und Stampfen werden sie nicht bekommen, was sie wollen, aber Beharrlichkeit wird den Widerstand abmildern.

Ein anderes nützliches Werkzeug ist die Ausarbeitung

eines Kompromisses mit anderen. Jeder möchte gerne das Gefühl haben das er die Runde gewonnen haben. Ein Kompromiss stellt sicher, dass beide Seiten gewinnen und niemand verliert. Eine Behauptung, ohne die Rechte der anderen Person zu verleugnen, kann eine friedliche Lösung für alle schaffen.

Nicht durchsetzungsfähige Kinder werden auf Kritik, vor allem von Familienmitgliedern, überempfindlich reagieren. Sie haben auch Angst, erwischt zu werden, wenn sie einen Fehler machen. Sie haben ständig Angst, falsch zu liegen, etwas falsch zu machen oder als dumm zu gelten. Sie können nicht durchsetzungsfähige Kinder aufgrund ihrer mangelnden Aufmerksamkeit erkennen. Sie geben viel zu leicht auf und versuchen es nach einem Fehler nicht mehr.

Kindern muss beigebracht werden, mit Fehlern umzugehen. Sie müssen wissen, dass es nicht das Ende der Welt ist, wenn sie einen Fehler machen. Jeder macht Fehler, also ist es in Ordnung, solange Sie es zugeben und versuchen, es zu korrigieren. Wenn Kindern nicht beigebracht wird, wie sie mit Fehlern umgehen sollen, neigen sie dazu, extrem verärgert zu werden.

Der Umgang mit den eigenen Fehlern und denen anderer ist schwierig genug für Erwachsene, geschweige denn für Kinder. Lass sie Kinder wissen, dass es okay ist, nicht perfekt zu sein, keiner von uns ist es. Sie sollten nicht erwarten, dass sie die ganze Zeit perfekt funktionieren. Perfektion ist etwas, das keiner von uns erfüllen kann, egal wie sehr wir es versuchen. Es ist unfair zu erwarten, dass ein Kind perfekt ist. Viele Kinder verbringen ihr ganzes Leben damit, den unfairen Erwartungen ihrer Eltern gerecht zu werden, anstatt zu lernen, bei allem, was sie wählen, das Beste zu geben.

Was die Kritik anbelangt, sollten Sie Ihre Kinder auf den Umgang damit vorbereiten. Sie werden während ihres ganzen Lebens Kritik bekommen. Es wird immer jemanden geben, der sie kritisiert. Die Kritiker warten nur darauf, sich auf Fehler anderer zu stürzen. Wenn Kinder lernen, sich zu entspannen, einfach nur sie selbst zu sein, zu filtern, was andere zu sagen haben, und lernen, sich nicht so leicht von Meinungen anderer beeinflussen zu lassen, werden sie ein glücklicheres und entspannteres Leben führen.

Sie werden erwachsen und werden in Zukunft zu erwachsenen Erwachsenen.

Denken Sie daran, dass die einzige Möglichkeit, Ihren Kindern beizubringen sich selbst zu behaupten, darin besteht, zu lernen, selbst durchsetzungsfähig zu sein. Wenn Sie wollen, dass Ihre Kinder durchsetzungsfähig sind und lernen sollen, für sich selbst einzustehen, sollten Sie zu einem Vorbild werden.

Wenn es Ihnen schwerfällt, zu Ihren Kindern "Nein" zu sagen wenn sie unangemessene Forderungen stellen, und wenn Sie immer wieder nachgeben, schaffen Sie die Voraussetzungen dafür, dass die Ansprüche Ihres Kindes mit jedem Tag größer und größer werden. Es liegt an Ihnen als Erwachsener, Ihrem Kind ein Beispiel zu geben. Ein wohl überlegtes Nein bedeutet Nein, da ist keine weitere Diskussion nötig. Sie müssen nicht ewig diskutieren, um sicherzustellen, dass Ihr Kind durchsetzungsfähig wird.

Seien Sie ein gutes Vorbild für Kinder. Kinder lernen, was sie sehen und erleben. Wenn Sie selbst selbstbewusst und fair sind, wird auch Ihr Kind lernen, so zu werden. Denken Sie immer daran, was John W. Whitehead gesagt hat: "Kinder sind die lebendigen Botschaften, die wir in eine

Zeit senden, die wir nicht sehen werden."

## Kapitel 5

### **Blockaden**

#### **Welche Erfahrungen aus der Vergangenheit behindern Sie?**

Welcher negative Kindereindruck kontrolliert Sie noch?

Sie waren auch einmal ein Kind. Können Sie sich noch daran erinnern? Viele Menschen haben vergessen, dass Sie nicht als Erwachsener auf diese Welt kamen. Aber Sie waren wie jeder andere auch einmal ein Neugeborenes, ein kleines unschuldiges Kind, das viele traurige Erfahrungen gemacht hat im Laufe seines Groß-Werdens. Wir sind zwar alle erwachsen geworden, aber das kleine traurige, verletzte Kind, das wohnt noch in uns. Versteckt und zurückgezogen.

Hirnstudien haben gezeigt, dass Kindheitserlebnisse das Unterbewusstsein nachhaltig prägen. Dazu gehören Dinge, die wir bei anderen Menschen beobachten konnten oder von etwas Zeuge geworden sind. Menschen und Umstän-

de, denen wir begegneten, und alles, was wir von anderen erfahren haben. All das ist tief in uns verwurzelt, in uns vergraben, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Trotzdem können diese tiefen Eindrücke einen starken Einfluss auf uns für den Rest unseres Lebens haben.

Das können gute Erlebnisse oder schlechte Erlebnisse sein. Es gibt wertvolle Lernerfahrungen, die uns gut helfen, aber dann gibt es auch Einflüsse, die uns festhalten und unfähig machen, uns durch das Leben zu bewegen. Es hängt alles davon ab...

Wir alle haben mal negative Gedanken und Momente, in denen wir an uns selbst zweifeln, und manchmal begegnen wir Situationen, die uns Angst machen. Das ist gelegentlich zu erwarten und auch völlig normal. Ein Problem tritt erst dann auf, wenn wir von diesen unerwünschten Gedanken und Gefühlen unbewusst angetrieben werden und wir es nicht einmal merken.

## **Wie bekommen Sie die Kontrolle über Ihr Leben zurück?**

Sie müssen lernen loszulassen, was Sie zurückhält. Wenn Sie jemals in Ihrem Leben vorwärts gehen wollen, müssen Sie zuerst herausfinden, welche Arten von frühen Lebenserfahrungen immer noch einen negativen Einfluss auf Sie als Erwachsener haben. Das ist nicht so einfach wie es klingt, also beginnen wir mit ein paar grundlegenden Beispielen.

### **Angst**

Welches Kind hat noch nie Angst gehabt? Aufwachsen

ist ziemlich gruselig. Da gab es unzählige Gedanken im Kopf vor denen wir uns gefürchtet haben. Was ist, wenn ich diesen Test nicht bestehe? Was, wenn die anderen Kinder über mich lachen, was ich sage oder über meine Kleidung? Was ist, wenn mich niemand nach dem großen Abschlussball fragt? Was, wenn ich dieses süße Mädchen frage und sie nein sagt?

Leider sind einige der Dinge, die wir als Kinder befürchteten, tatsächlich passiert. Es gab Zeiten, in denen sich Kinder über Sie lustig machten, oder Sie haben Ihr Bestes versucht, aber trotzdem eine Prüfung nicht bestanden. Oder Ihre Gefühle wurden verletzt und Ihr Herz gebrochen.

Ob Sie nun an etwas scheiterten oder sich gedemütigt fühlten, Ihre Ängste wurden bestätigt. Schlimmer noch, Ihr Gehirn hat das als "Beweis" abgelegt, dass Sie Angst haben sollten. Als Erwachsener tragen Sie diese Angst wie eine kugelsichere Weste die verhindert, dass Sie jemals ein Risiko eingehen oder aus Ihrer Komfortzone heraustreten.

## **Aufschub**

Zaudern oder aufschieben funktioniert ziemlich gut für Kinder. Sie können den Hof mähen, oder Sie können mit Ihren Freunden Ball spielen gehen. Für ein Kind ist so eine Wahl ein Kinderspiel. Natürlich ist die Belohnung nur von kurzer Dauer, und Sie werden wahrscheinlich angeschrien, aber es ist ihnen wert. Sie kennen die Konsequenzen, aber im Kopf eines Kindes ist es nicht schwer, diese beiseite zu schieben, um für den Moment zu leben. Wenn Kinder dies oft genug tun, können Sie die Folgen Ihrer eigenen Handlungen leichter und einfacher abtun. Sie entwickeln eine Gewohnheit, die mit der Zeit süchtig macht.

Das Problem mit dem Erwachsensein ist, dass Sie viel mehr zu erledigen haben als ein Kind. Vermeidung oder Aufschieben kann verheerende Auswirkungen auf fast jeden Aspekt Ihres Lebens haben, von Ihren Beziehungen zu Ihrer Karriere zu Ihren Finanzen.

## **Selbstzweifel**

Selbst wenn Sie die besten Eltern der Welt hätten, besteht die Chance, dass Sie ein wenig beschädigt aufgewachsen sind. Die Absicht Ihrer Eltern war es, Sie zu beschützen und zu lehren. Aber von Ihrem Standpunkt aus fühlte es sich eher an, ständig geprüft, beurteilt und kritisiert zu werden. „Hör auf damit. Fass das nicht an! Wie oft muss ich es dir sagen? Schäm dich. Was werden die Leute denken?! Ich habe es dir gesagt. Du hättest es besser wissen sollen. Was hast du dir dabei gedacht?!“

Es geht hier nicht darum, Eltern zu beschuldigen. Es geht darum zu verstehen, was Sie als Kind verinnerlicht haben, was Ihnen nicht länger dient. Als Erwachsener ist niemand mehr für Sie verantwortlich, nur für sich selbst. Nur Sie haben das Recht, sich selbst zu kritisieren. Und das tun Sie wahrscheinlich auch sehr häufig, weil diese Echos aus der Vergangenheit immer noch laut und klar in Ihrem Kopf sind. Sie wissen nicht, woher all diese Zweifel und Selbstvorwürfe kommen, und Sie denken auch nicht daran, sie in Frage zu stellen, weil Ihr Gehirn sie als Tatsache akzeptiert hat. Wenn solch ein negativer Gedanke entsteht, glauben Sie, dass es wahr ist.

## **Angst - Aufschieben - Selbstzweifel**

Das sind nur drei Beispiele für Kindheitserfahrungen, die schädlich sein können. Ein anderes Beispiel und vielleicht das wichtigste, ist ein leidenschaftsloses Leben. Nur wenige Glückliche, die eine Fähigkeit oder ein Talent in der Kindheit entdeckten, machten daraus eine erfüllende und erfolgreiche Karriere. Die meisten hatten nicht die Möglichkeit, irgendwelche Wege zu entdecken, die ihnen Freude machten, weil ihre Eltern oder das Umfeld dies nicht unterstützten.

Oder, sie haben sie es unter dem alltäglichen Druck, den Lebensunterhalt zu verdienen, verloren. Anstatt herauszufinden, was sie auf einer tieferen Ebene erfüllen würde, entscheiden sie sich letztendlich für alles, was kommt. Sie leben standardmäßig, weil sie aufgegeben haben.

Wenn einer der oben genannten Punkte einen Akkord in Ihnen anschlägt, denken Sie vielleicht, dass Sie jetzt alles herausgefunden haben. Vielleicht ist das wirklich so, aber es ist sehr leicht betrogen zu werden. Denken Sie daran, dass wir darüber reden, was in Ihrem Unterbewusstsein vor sich geht. Und da dieses Unterbewusstsein sehr trickreich funktioniert, sind die Antworten nicht immer einfach. Sie kennen sich vielleicht nicht so gut, wie Sie denken. Sie könnten sogar zu einem Schluss kommen, der in Wahrheit genau das Gegenteil ist!

Genau dieses Dilemma, hat viele Leute inspiriert und bewegt, herauszufinden, wie das Gehirn und das Bewusstsein funktioniert. Ihr Ziel ist es, Leben zu verändern, und sie tun dies, indem sie qualitativ hochwertige Informationen bereitstellen, die einfach zu verstehen und wirklich nützlich sind. Ein Beispiel solch eines Menschen ist Thich Nhat Thanh, ein Buddhistischer Meditationsmeister aus Vietnam, der ein wunderbares Buch dazu veröffentlicht hat.

Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit

Es ist ein Buch um in Frieden mit sich selbst zu kommen und das innere Kind zu heilen.

## Kapitel 6

### **Wie setze ich mich durch? Werden Sie selbstbewusster!**

"Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, sind winzige Dinge im Vergleich zu dem was in uns liegt." Ralph Waldo Emerson

In diesem Kapitel werden Sie erfahren, wie Sie selbstbewusster werden können und mehr Kontrolle über Ihr Leben bekommen. Wir werden uns auf ein Durchsetzungstraining konzentrieren, das Ihnen in Ihrer Karriere und anderen Arten von sozialen Begegnungen helfen wird. Durchsetzungsschwache Menschen stoßen auf viele Schwierigkeiten, wenn es um ihr Geschäft oder ihre Karriere geht. Die meisten suchen die richtigen Worten, warten auf die richtige Situation und wissen nicht, wie sie ihren Aufstieg auf der Unternehmens- oder Geschäftsleiter beschleunigen könnten.

Der erste Teil des Durchsetzungstrainings ist darauf ausgerichtet, Ihnen zu zeigen, wie Sie die Kontrolle über sich selbst übernehmen können, wie Sie weniger schüchtern sind und gegenüber anderen ausdrucksvoller sein können. Der zweite Teil des Trainings zeigt Ihnen, wie Sie andere für sich gewinnen können und wie Sie das Verhalten anderer Ihnen gegenüber besser verstehen können,

insbesondere bei denjenigen, die Sie schlecht behandeln oder ausnutzen.

Durchsetzungsvermögen heisst, mutig und selbstbewusst handeln

Ob im Job oder zu Hause. Sie haben es immer mit Menschen zu tun. Dazu gehören Kunden, Mitarbeiter, Vorgesetzte, Chefs, Ärzte, Zahnärzte, Krankenschwestern, Reparateure, Installateure, Lehrer, Schulleiter, Bankangestellte usw., denen Sie regelmäßig begegnen. Mangel an Durchsetzungsvermögen kann eine Reihe von Problemen verursachen, wie Sie wahrscheinlich schon selbst erfahren haben.

Vielleicht sind Sie es leid, immer zu jedem "Ja" zu sagen und später nachtragend zu sein. Vielleicht sind Sie es auch leid, dass alle Ihre gute Natur ausnutzen. Vielleicht sind Sie einfach nur müde, weil niemand Ihren Meinungen und Gedanken zuhört, als ob Sie gar nicht anwesend wären.

Wenn Sie sich mit einer der oben genannten Situationen identifiziert haben, gibt es eine Lösung. Die Schritte sind leicht zu befolgen, aber Sie müssen jeden Tag üben. Wiederholungen sind notwendig für Sie und für diejenigen, mit denen Sie regelmäßig zu tun haben.

Sobald Sie die Grundlagen der Durchsetzungsfähigkeit gemeistert haben, werden Sie sofort einen Unterschied feststellen. Die Leute werden Ihnen genauer zuhören, wenn Sie ihre Aufmerksamkeit bekommen haben. Die Menschen werden anfangen Sie mehr zu respektieren. Und das Beste wird sein, dass Sie anfangen sich besser zu fühlen. Sie fühlen sich stärker und selbstsicherer gegenüber sich selbst und mit Ihren Fähigkeiten.

Sie werden Konfrontationen weniger fürchten und lernen, mit Leichtigkeit und ohne Schuld "nein" zu sagen. Sie werden lernen, ruhig zu bleiben, selbst wenn Leute mit Ihnen streiten wollen. Sie werden erkennen, dass Sie nicht dazu gezwungen werden müssen, Entscheidungen zu treffen. Sie werden es vermeiden, Dingen zuzustimmen, die Sie nicht wirklich wollen. Mit mehr Vertrauen in Ihre eigene Durchsetzungsfähigkeit wird Ihr Stresslevel dramatisch sinken.

Zunächst werden wir an Ihrem Selbstvertrauen arbeiten. Selbstvertrauen entsteht durch eine Reihe von Erfahrungen, die Ihr Selbstwertgefühl bestätigen. Jedes Mal, wenn Sie etwas Neues ausprobieren, gewinnen Sie eine neue Erfahrung und Perspektive im Leben. Es spielt keine Rolle, ob das, was Sie erlebt haben, zum Scheitern geführt hat. Sie werden immer noch als Gewinner hervorgehen, solange Sie etwas daraus gelernt haben. Denken Sie immer daran, ein Fehler ist vorübergehend und Sie lernen daraus.

Alles, was Sie hier lernen, sollte jeden Tag geübt werden. Möglicherweise mit einem unterstützenden Freund, bis Sie sich mit den Antworten wohl fühlen. Nur dann sind Sie bereit, in die reale Welt hinauszuspringen und ihr neues Ich zu erleben.

Beginnen Sie an Ihrem negativen Selbstgespräch zu arbeiten. Es ist wichtig, dass Sie sich nicht selbst erniedrigen. Es gibt genug Leute die bereit sind das für Sie zu tun! Konzentrieren Sie sich stattdessen auf das, was Sie gut können und nicht auf das, was Sie nicht können. Achten Sie darauf, Ihre Emotionen in Schach zu halten, wenn Sie die neue Durchsetzungskraft erkennen. Emotional zu sein wird Ihnen nicht helfen, die Kontrolle zu behalten. Sie müssen immer ruhig und souverän bleiben, besonders wenn Sie in Ihren Begegnungen ernst genommen werden wollen.

## **Und wie machen Sie das?**

Erkennen Sie zunächst einmal an, dass Sie die absolute Kontrolle über Ihre Reaktionen haben können. Sie haben die Wahl, Ihren Emotionen freien Lauf zu lassen wie ein Rudel losgelassener Hunde oder Sie sorgen für Ruhe und Disziplin. Sie allein können Ihre Reaktion über Ihre Emotionen neu erlernen und verändern.

Lassen Sie uns eine Übung versuchen. Diese kann Ihnen helfen, sich vor einem anstrengenden Meeting oder einer bevorstehenden Verhandlung zu entspannen. Stellen Sie sich an einem glücklichen und angenehmen Ort vor. Es kann ein Garten, ein Kloster, ein Raum, eine beruhigende Atmosphäre in der Natur sein. Irgendein Bild, das Entspannung in Ihnen hervorruft. Atmen Sie tief ein, wenn Sie sich selbst als Teil der ganzen Atmosphäre sehen. Atmen Sie aus, während Sie sich in der Schönheit Ihrer Umgebung sonnen. Atmen Sie durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. Führen Sie diese Atemübung mindestens dreimal durch. Sie können auch länger bei dieser Übung bleiben, wenn Sie genügend Zeit haben. Sie werden die in Ihnen sich entfaltende Wirkung genießen.

Wenn Sie schon längere Zeit Ihr Haus nicht verlassen haben oder nur wenig Kontakt zu einer Vielzahl von Menschen haben, kann der Umgang mit der Außenwelt manchmal beängstigend und entmutigend sein. Eventuell fühlen Sie sich minderwertig, sind ignorant oder reagieren unangemessen. Diese Gefühle können mit etwas Vorbereitung wieder überwunden werden. Vorbereitung ist der Schlüssel. Je besser Sie vorbereitet sind, desto mehr Kontrolle haben Sie, und desto selbstbewusster werden Sie sein. Vorbereitung bedeutet, sich der besonderen Situation

bewusst zu sein, die Aufmerksamkeit erfordert. Die Person zu kennen, mit der Sie sprechen müssen, und die Botschaft, die Sie kommunizieren möchten, rüberzubringen.

Schreiben Sie alles auf, um sicherzustellen, dass Sie jeden Aspekt abdecken und nichts vergessen. Wenn Sie es auf Papier vor sich haben, können Sie sich auf das Thema konzentrieren und Verwirrung und Nervosität vermeiden. Es ist auch hilfreich, wenn Sie Antworten auf Einwände haben und wissen wie Sie Bedenken angehen können. Ein Teil der Vorbereitung ist Ihre Gesamtprojektion. So trivial es zunächst erscheinen mag, aber Sie müssen planen, was Sie tragen werden. Stellen Sie sicher, dass es für den Anlass geeignet ist. Kleidung macht zwar nicht die Person aus, aber wenn Sie gut angezogen sind und gut aussehen, bekommen Sie mehr Selbstvertrauen. Denken Sie daran, dass Sie nicht jede Meinung oder Aussage rechtfertigen müssen, die Sie machen. Entschuldigen Sie sich nie dafür, Sie selbst zu sein. Manche Menschen können leicht spüren, wenn Sie versuchen, etwas vorzutäuschen.

Okay, Ihr Drehbuch ist fertig und Sie sind bereit. Jetzt ist es Zeit für eine kleine Generalprobe. Stellen Sie sich vor einen langen Spiegel, damit Sie sich von Kopf bis Fuß sehen können. Üben Sie Ihre Körpersprache vor dem Spiegel. Stehen Sie gerade. Wenn die Begegnung in einem Büro stattfindet und Sie sitzen werden, ziehen Sie einen Stuhl zum Spiegel und üben Sie, wie man sich anmutig hinsetzt. Schauen Sie gerade und lächeln Sie ein wenig. Üben Sie den Augenkontakt und schauen Sie aufmerksam und interessiert. Und bitte nicht die Stirn runzeln, Sie wollen ja nicht wütend erscheinen. Sie wollen entschlossen und nicht entmutigend aussehen.

Achten Sie auf Ihre Körperhaltung und denken Sie daran, einfache Gesten mit Ihren Händen zu unterstreichen.

Halten Sie Ihre Stimme fest und klar. Es ist in Ordnung, entschlossen zu klingen, nur übertreiben Sie es nicht. Sie sollten leidenschaftlich über das Thema reden, aber nicht emotional. Egal, wie viel Leidenschaft Sie für das Thema empfinden, halten Sie Ihre Emotionen während des gesamten Gesprächs auf dem Prüfstand. Negative Emotionen wie Wut werden nur Ihre Botschaft durcheinander bringen, die Sie vermitteln möchten. Die andere Partei wird verwirrt und konzentriert sich nur auf Ihre Wut.

Stellen Sie so gut es geht sicher, dass Sie den richtigen Zeitpunkt für die Einberufung eines Meetings haben. Jeder sollte entspannt sein und hoffentlich keine schlechte Laune haben. Üben Sie jetzt, was Sie in dieser Begegnung sagen werden. Denken Sie daran, eine durchsetzungsfähige Sprache zu verwenden - verwenden Sie klare und starke Wörter. Im Coaching werden sie "ich" Aussagen genannt. Beispiele für diese Art von Aussagen sind: Ich denke ... Ich fühle ... Ich will ... Die Art, wie ich es sehe ... Meiner Meinung nach ... Was ich brauche ist ...

Sie werden mit der Zeit auch entdecken, dass sich Menschen im Allgemeinen auf eine von drei Arten verhalten:

### 1. Nicht durchsetzungsfähig

Ein besonderes Merkmal dieser Menschen ist, dass sie sich automatisch aus einer Begegnung zurückziehen. Sie verleugnen ihre Gefühle nur, um anderen zu erlauben, Entscheidungen für sie zu treffen, und fühlen sich dann schuldig oder nachtragend, wenn es passiert. Sie sind gefangen darin, Dinge zu tun, die sie nicht tun wollen, oder dorthin zu gehen, wo sie nicht hingehen wollen. Später ärgern sie sich über sich selbst und diejenigen, die sie in die Falle geführt haben. Sie sind gut darin, sich klein zu machen. Sogar ihre Sprache ist nicht durchsetzungsfähig:

- Es spielt keine Rolle. Es ist okay.
- Ich hatte sowieso keinen sehr guten Plan, ich bin sicher, deiner ist besser.

## 2. Aggressiv

Diese Leute haben die Tendenz, auf fast alles zu reagieren und sind sehr emotional. Sie neigen dazu, herrschsüchtig zu sein und zu kontrollieren. Wenn Sie es ihnen erlauben würden, würden sie Entscheidungen für Sie treffen. Sie werden feindselig und defensiv, verletzen und demütigen andere wenn es nicht nach ihrem Plan läuft. Im schlimmsten Fall werden Sie sogar auf Beschuldigungen, sowie Beleidigungen und Sarkasmus zurückgreifen. Ihre Sprache spiegelt ihre Aggressivität wieder:

- Wir machen es auf meine Art
- Ich brauche nichts mehr von dir zu hören
- Du weißt nicht einmal, wovon du sprichst!

## 3. Durchsetzungsfähig

Diese Leute sind offen und direkt. Sie sind normalerweise gute Gesprächspartner und Unterhändler. Es ist kein Wunder, dass ihnen ein Kompromiss leicht fällt. Sie können beide Seiten einer Situation sehen, aber sie lassen sich nicht zu Fußmatten machen. Sie wissen, was sie wollen, und sie scheuen sich nicht, es Sie wissen zu lassen. Ihnen geht es darum, das zu bekommen, was sie brauchen und ihre Rechte zu schützen, ohne jedoch über die Gefühle und Rechte der anderen zu stampfen.

Wie Sie sehen, können Sie mit durchsetzungsfähigem Verhalten und klaren Antworten Ihren Standpunkt gegenüber einer anderen Person bestimmen. Sie bekommen, was Sie brauchen, und handeln ein gutes Geschäft für sich

aus. Sie müssen niemanden verletzen, sein Selbstwertgefühl angreifen oder ihn in irgendeiner Weise ruhig stellen. Sie können schwierige Menschen sogar leichter überzeugen, indem Sie ruhig bleiben, Ihre Punkte und Gründe darlegen und ebenso die andere Seite anerkennen.

Wenn Sie vor einem Spiegel stehen, üben Sie, was Sie sagen wollen und erwarten Sie wahrscheinliche Antworten. Durch die Übung werden Sie sich wohler und selbstbewusster fühlen, wenn Sie sich in einem echten Meeting an die entsprechende Person wenden. Wenn Sie fühlen, dass Sie vorbereitet sind, ist es an der Zeit aus dieser Komfortzone zu gehen. Seien Sie zuversichtlich, diese wichtige Person zu treffen und alles anzuwenden, was Sie gelernt haben. Stellen Sie sicher, dass Sie gut aussehen, stehen Sie auf, schütteln Sie die Hand und lächeln Sie. Dann atmen Sie tief durch, sammeln sich einen Moment und fangen an, Ihre Punkte zu besprechen.

Sprechen Sie langsam und deutlich. Murmeln Sie nicht und springen sie auch nicht durch Ihr vorbereitetes Skript. Ihre Notizen sind nur dazu da, das Sie konzentriert bleiben und dabei zu helfen, sich an wichtige Punkte zu erinnern. Lesen Sie es nicht ab; lassen Sie es nur eine Anleitung für das sein, was Sie sagen wollen. Hören Sie zu und erlauben Sie der anderen Person, ab und zu, zu antworten. Sie möchte vielleicht bestimmte Punkte besprechen und mit Ihnen über die eigenen Bedürfnisse verhandeln. Im besten Fall werden Sie am Ende des Treffens eine Einigung erzielen. Wenn das nicht der Fall ist, lassen Sie Ihrem Gesprächspartner Zeit zum Nachdenken. Er muss vielleicht erst alles in Betracht ziehen, was Sie vorher gesagt haben um eine endgültige Entscheidung treffen zu können. Es ist vollkommen okay, Zeit zum Nachdenken einzuräumen. Ihn zu drängen eine schnelle Entscheidung zu treffen, könnte

gegen Sie arbeiten.

Wenn es so gut läuft, wie Sie gehofft haben, werden Sie ein Gefühl von höchster Freude und Aufregung spüren. Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, sollten Sie das unbedingt feiern. Sie haben Ihre Komfortzone verlassen und etwas getan, was Sie noch nie zuvor getan haben. Klopfen Sie sich selbst auf die Schulter für eine gute Arbeit. Ihre Erfolgsbilanz ist nur um einige Punkte gestiegen und doch haben Sie wahrscheinlich das Gefühl, dass Sie die Welt übernehmen könnten.

Wenn es später wieder die Gelegenheit gibt, aus der Komfortzone herauszuspringen und Ihre neu erworbenen Fähigkeiten der Durchsetzungsfähigkeit zu zeigen, erinnern Sie sich an diesen Tag und denken Sie daran: "Ich habe es vorher gemacht und ich kann es wieder tun." Das erste Mal ist immer am schwierigsten und jedes weitere Mal wird einfacher und einfacher.

### Durchsetzungsvermögen in Zeiten des Konflikts

Ein weiteres Beispiel für die effektive Anwendung von Durchsetzungsvermögen liegt im Bereich des Konflikts und der Problemlösung. Das passiert oft im Büro, weil hier so viele unterschiedliche Persönlichkeiten zusammenkommen. Irgendwann wird es einen Konflikt geben. Der folgende Abschnitt kann Ihnen helfen, das Problem zu erkennen um es friedlich und gerecht zu lösen. Sie müssen bestimmte Schritte ausführen, um einen Konflikt mit einem anderen Kollegen erfolgreich zu beenden.

- Wenn Sie ein Problem mit einem Kollegen haben, sollten Sie es zuerst mit ihm besprechen, in der Hoffnung, eine schnelle Lösung zu finden. Das Problem könnte so einfach

sein wie ein Missverständnis und ein privates Gespräch könnte die Dinge sofort klären.

- Was auch immer Sie tun, sprechen Sie mit dieser Person privat; kritisieren Sie nie öffentlich. Loben Sie immer öffentlich und verurteilen Sie privat. Öffentliche Demütigung wird Ihrer Sache nicht helfen. Im Privaten zu sprechen erlaubt der anderen Person, das Gesicht zu wahren, besonders wenn es nur ein einfaches Missverständnis ist. Der Rest des Büros braucht nichts davon zu wissen und Sie können es schnell und endgültig zur Ruhe legen.

- Versuchen Sie, mit der Person zu sprechen, sobald Sie auf das Problem stoßen. Ungelöste Probleme werden in der Vorstellung immer größer und größer. Kommen Sie so schnell wie möglich zu einer Lösung.

- Bleiben Sie ruhig, wenn Sie mit der Person sprechen und vermeiden Sie es, in die Defensive zu gehen. Vor allem, entschuldigen Sie sich nicht für das Problem, über das Sie sich beschweren wollen.

- Bleiben Sie bei dem Problem, das Sie beschäftigt. Fangen Sie nicht damit an, sich darüber zu beschweren, dass sie immer etwas tun was Sie nicht wollen. Das ist irritierend. Oder aber dass sie nie etwas tun dürfen, von dem Sie denken, dass Sie es tun könnten. Konzentrieren Sie sich auf die Beschwerde und weichen Sie nicht von diesem Thema ab.

Bevor Sie sich entscheiden, mit der Person über diese Beschwerde zu sprechen, fragen Sie sich, ob es etwas ist, das geändert werden kann. Ein Sprichwort sagt: "Ändere das Veränderliche, nimm das Unveränderliche an und vermeide das Unannehmbare." Wählen Sie Ihre Schlachten! Es ist verlorene Zeit und Energie in eine Schlacht zu ziehen, die Sie nicht gewinnen können. Gehen Sie besser

weiter. Es lohnt sich nicht, den Kopf gegen eine Mauer zu schlagen.

Beginnen Sie das Gespräch damit, die Person für etwas zu beglückwünschen, was sie in der Vergangenheit erreicht hat. Denken Sie daran, dass niemand Kritik mag. Er wird bereiter sein das Problem zu lösen, wenn Sie zeigen, dass Sie seine harte Arbeit und seinen Einsatz in anderen Bereichen zu schätzen wissen.

Wenn es scheint, dass Sie selbst ein Teil des Konflikts sind, besitzen Sie auch den Mut ein Teil der Lösung zu werden. Dies wird viel dazu beitragen, die Beziehungen in einem großen Büro zu festigen. Reagieren Sie richtig. Kompromisse bedeuten nicht, dass Sie nicht durchsetzungsfähig sind, es bedeutet nur, dass Sie wissen, wie man fair spielt.

## **Durchsetzungsvermögen im Umgang mit negativen Menschen**

Durchsetzungsfähigkeit wird Ihnen auch helfen, mit den Leuten fertig zu werden, die Sie ständig versuchen niederzumachen. Anstatt sich mit einem Problem zu befassen und eine Lösung zu finden, entscheiden sich diese Menschen lieber dafür, die Gefühle anderer zu beleidigen und zu verletzen.

Jules Feiffer nennt diese Situationen "kleine Morde", da sie jemanden beleidigen, demütigen oder in Verlegenheit bringen sollen. Diese Menschen attackieren Ihr Selbstvertrauen und Ihr Selbstwertgefühl. Dabei "morden" sie das, woran Sie so hart gearbeitet haben. Die meisten von uns lassen sich diese demütigenden Niederlagen einfach gefallen und das ermutigt sie nur. Wir haben in einem vorherge-

henden Kapitel gelernt, dass wir Menschen sagen müssen, wie sie uns behandeln sollen. Also müssen wir ihnen beibringen, dass diese "kleinen Morde" schmerzhaft sind, demütigend und aufhören müssen.

"Beleidigungen sind wie falsche Münzen; wir können nichts dagegen tun das sie uns angeboten werden, aber wir haben die Freiheit sie nicht anzunehmen."

Manchmal ist der einzige Weg, diese Niederlagen zu vermeiden, diejenigen zu meiden, die sie liefern. Entfernen Sie sich von ihrer Anwesenheit. Bestätigen Sie sich selbst und stellen Sie klar, das es ein inakzeptables Verhalten ist und dann gehen Sie. Die Widerhaken funktionieren nur, wenn Sie reagieren und zeigen, wie verärgert Sie sind.

Sagen Sie Ihre Meinung dazu und dann gehen Sie. Lassen Sie den anderen mit nichts zurück und nehmen Sie ihm den Wind aus den Segeln. Irgendwann werden sie begreifen, dass Sie sich nicht mehr in ihre kleinen Beleidigungen hineinziehen lassen und sie verlieren das Interesse an Ihnen.

Sie haben also gelernt:

- Selbstbewusster zu werden, nicht aggressiv.
- Ihr Verhalten anzupassen, um das zu bekommen, was Sie wirklich wollen.
- Sich und Ihre Rechte zu schützen.
- "Nein" zu sagen und sich danach nicht schuldig zu fühlen; Sie können diese Krankheit zu gefallen auch heilen.
- Respekt für Ihre Handlungen und Entscheidungen einzufordern.
- Ihren Kindern Selbstbewusstsein beizubringen auf und ihnen helfen, stark zu sein.

Und den Menschen beizubringen, wie Sie behandelt werden möchten.

Was bleibt ist, üben, üben und üben. Bauen Sie auf Vertrauen und Selbstwertgefühl. Nutzen Sie Ihre Fehler zu Ihrem Vorteil. Sie werden Ihnen Weisheit lehren. Setzen Sie all das Wissen und die Weisheit, die Sie gewonnen haben, in Ihren Alltag ein und sehen Sie, was passiert. Noch immer nicht überzeugt von den Vorteilen, sich selbst zu behaupten? Dann fragen Sie sich:

"Was ist das Schlimmste, was mir passieren könnte, wenn ich lernen würde durchsetzungsfähig zu sein?"

"Was ist das Beste, was mir passieren könnte, wenn ich lernen würde, durchsetzungsfähig zu sein?"

Stellen Sie sich selbst in der Position der Durchsetzungsfähigkeit vor. Sie haben gelernt, für sich selbst einzustehen und die Menschen nutzen nicht länger Ihre gute Natur und Ihre Hilfsbereitschaft aus. Sie haben eine ganz neue Autoritätsposition bei der Arbeit erlangt, indem Sie nur Ihre eigene Arbeit machen. Ihr Ehepartner hat einen neuen Respekt für Sie. Sogar Ihre Kinder sind respektvoller, da Sie ihnen beigebracht haben, wie Sie behandelt werden wollen. Sie sind nicht gemein zu anderen, Sie sind sich nur sicher, wie Sie von nun an behandelt werden wollen. Elbert Hubbard sagte: "Zu wissen, wann man großzügig ist und wann standfest - das ist Weisheit."

Erinnern Sie sich daran, dass es bei der Selbstbehauptung darum geht, für sich selbst und Ihre Rechte einzutreten, ohne jedoch auf die Gefühle und Rechte der anderen zu stampfen. Ihre Einstellung, Ihr Verhalten, Ihre Überzeugungen und Ihre Werte stimmen jetzt mit dem überein, wer

Sie wirklich sind: eine selbstbewusste, geradlinige, aktionsorientierte, aufnahmefähige Person!

## Kapitel 7

### **Ich bin mehr wert! Wie man ausdrücklich nach einer Gehaltserhöhung verlangt**

Es gibt viele Situationen in denen Ihnen Durchsetzungsvermögen helfen kann. Eine davon ist, wenn Sie nach einer Gehaltserhöhung fragen. Fast jeder ist nervös und unsicher, wie er sich in diesem Fall an den Chef wenden soll. Sollen Sie demütig handeln oder kräftig in Ihr eigenes Horn blasen? Sollen Sie einen Termin mit dem Chef vereinbaren oder einfach versuchen, ihn in einer geselligen Atmosphäre zu treffen und ein paar Andeutungen machen?

Auch hier kommt das richtige Selbstbewusstsein zum Tragen. Sie wissen, dass, wenn Sie nichts sagen, es sehr wahrscheinlich ist, nie eine zu bekommen. Hier sind einige Richtlinien zum Umgang mit dieser delikaten Situation. Jeder Chef oder Vorgesetzte ist anders und es erfordert möglicherweise einige Anpassungen.

- Bevor Sie sich Ihrem Chef nähern oder einen Termin vereinbaren, prüfen Sie ein paar Zahlen und entscheiden Sie, über wie viel Geld Sie in dieser Erhöhung sprechen möchten. Jedes Unternehmen ist anders, aber die meisten werden jedes Jahr eine Erhöhung eines bestimmten Pro-

zentsatzes in Erwägung ziehen, um die Lebenshaltungskosten zu erhöhen. Um mehr zu erhalten, muss man ein großartiger Mitarbeiter sein, mit einem guten Hintergrund und einer Vorliebe, Geld für das Unternehmen zu verdienen. Je produktiver Sie sind, desto besser sind Ihre Chancen auf diese Erhöhung.

- Machen Sie Ihrem Chef oder Vorgesetzten niemals nebenbei eine Anfrage für eine Gehaltserhöhung. Sie müssen dafür Zeit einplanen. Einfach vorbeischaun und die Anfrage stellen ist nicht professionell und unhöflich. Es wäre unangemessen, einfach in seinen anstrengenden Tag einzubrechen und um mehr Geld zu bitten. Wenn Sie Ihren Chef irritieren, wird seine Antwort ein schnelles und sicheres "Nein" sein. Machen Sie immer einen Termin, um mit ihm zu sprechen und planen Sie genug Zeit ein, damit Sie sich nicht gedrängt fühlen.

- Stellen Sie sicher, dass Sie beide für diesen Termin sitzen. Für diese Art von Treffen ist es angenehmer, bequem zu sitzen. Wenn man in einem Büro herumsteht, ist es zu leicht, das Gespräch zu unterbrechen, und man hat seine Chance, ernsthaft über diese Gehaltserhöhung zu sprechen, verringert.

- Verschwenden Sie keine Zeit mit Geplauder. Ihr Chef oder Vorgesetzter ist eine beschäftigte Person und Sie auch. Dies ist kein gesellschaftlicher Besuch; also kommen Sie gleich auf den Punkt. Es mag einfacher erscheinen, langsam in das Gespräch einzusteigen; aber in Wirklichkeit verspielen Sie Zeit, indem Sie nicht sofort auf den Punkt kommen. Er wird Sie mehr respektieren, wenn Sie direkt zum Thema kommen.

- Stellen Sie sicher, dass Sie Ihr Skript bereit haben oder zumindest einige Notizen darüber, was genau Sie sagen

möchten. Nichts ist unprofessioneller als herumdrucken und nicht auf den Punkt zu kommen. Schreiben Sie also alles auf, was Sie sagen möchten, und konzentrieren Sie sich auf Ihr Ziel. Machen Sie ihm klar, warum es für Sie und das Unternehmen von Vorteil ist, Ihnen eine Gehaltserhöhung zu geben. Stellen Sie sicher, dass Sie grundsätzliche Gründe haben.

- Ein Wort der Vorsicht! Diskutieren Sie diese Angelegenheit nicht mit jemand anderem im Büro. Die Wände haben Ohren und das Letzte, was Sie brauchen, ist dass Ihre Bitte um eine Gehaltserhöhung, schneller das Büro Ihres Chefs erreicht als Sie. Es sieht nicht professionell aus sondern tatsächlich hinterlistig. In der Büropolitik ist es das Beste für alle Beteiligten, wenn Sie mit niemandem über dieses Treffen sprechen. Nur weil das Treffen gut gelaufen ist, haben Sie noch keinen Grund anzunehmen, dass Sie die Gehaltserhöhung bekommen. Fangen Sie nicht an, das Gespräch im ganzen Büro zu verbreiten. Ihr Chef wird es nicht zu schätzen wissen und es könnte Ihre Chancen ernsthaft zunichte machen.

- Erwarten Sie nicht, dass Ihr Chef Ihnen sofort eine Antwort gibt. Er hat Zahlen zu überprüfen und muss wahrscheinlich mit der Personalabteilung diskutieren, bevor er irgendwelche Entscheidungen trifft. Selbst Ihr Chef muss sich auch gegenüber anderen verantworten. Wenn er um ein weiteres Treffen bittet, sollten Sie zusätzliche Informationen haben, die Ihrem Anliegen dienen können.

- Wenn Ihr Chef Sie zu einem zweiten Treffen einlädt, hören Sie genau zu, was er zu sagen hat. Auch wenn sich die Antwort auf Ihre Frage einer Gehaltserhöhung in Richtung "nein" entwickelt, heißt das nicht, dass es das Ende ist. Seien Sie ein guter Zuhörer und stellen Sie Fragen, wenn er fertig ist. Wenn er es nicht erwähnt, warum Sie

sich nicht für eine Gehaltserhöhung qualifiziert haben, fragen Sie höflich nach. Ärgerlich zu werden und nach konkreten Antworten zu verlangen, wird Ihnen nicht helfen. Atmen Sie tief durch und fragen Sie ruhig Ihren Chef, was er Ihnen empfiehlt, Ihre Chancen beim nächsten Mal zu erhöhen.

Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Leistung verbessern können. Seien Sie bereit zu tun, was notwendig ist (im Rahmen des Zumutbaren), um sicherzustellen, dass Sie beim nächsten Mal, wenn Sie um eine Gehaltserhöhung bitten, eine positive Antwort erhalten. Nehmen Sie sich zu Herzen, was Ihr Chef Ihnen sagt über die Verbesserung Ihrer Leistung und setzen Sie es so schnell wie möglich in die Praxis um. Ihre Bereitschaft, sich zu verbessern, geht zu Ihren Gunsten.

In der Zwischenzeit arbeiten Sie an Ihrem Selbstvertrauen. Jede Aufgabe, die Sie erledigen und ausführen, trägt zu Ihrem Selbstvertrauen bei. Arbeiten Sie auch an Ihrem negativen Selbstgespräch. Sie sind, was Sie glauben, dass Sie es sind. Denken Sie selbstbewusst, handeln Sie aktiv, und Sie werden selbstsicher werden. Selbstbewusst bei der Arbeit zu sein, wird Ihnen den Respekt von Kollegen und Vorgesetzten einbringen. Dies könnte sogar Ihre Chancen auf eine Beförderung und eine Gehaltserhöhung erhöhen. Durchsetzungsfähig zu sein bedeutet, für sich selbst zu sprechen, Konflikte zu bewältigen und Probleme zu lösen.

## Fragen & Antworten

F: Was ist, wenn ich selbstbewusster werde und in meinen Beziehungen, bei meiner Arbeit und bei meinen Freunden anwende, was ich gelernt habe? Ich habe sogar gelernt "nein" zu sagen. Was mache ich, wenn diese Leute wütend auf mich werden?

A: Leute, die wirklich Ihre Freunde sind, werden nicht böse auf Sie werden. Echt Freunde wollen, dass Sie als Person lernen und wachsen. Sie werden sich mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit freuen, dass Sie jetzt gelernt haben, kein Fußabtreter mehr für andere zu sein. Wahre Freunde wollen das Beste für Sie; tatsächlich waren sie eher heimlich besorgt, dass Sie sich so viel gefallen lassen.

Was Ihren Partner angeht, der Sie wirklich liebt und nur das Beste für Sie wünscht, wird es so sein, das er sich freut, dass Sie lernen, selbstbewusster zu sein und als Person zu wachsen. Das Leben Ihres Ehepartners wird durch Ihre Erfahrung bereichert. Sie werden beide entspannter und glücklicher sein und dadurch auch Ihr gemeinsames Leben verbessern.

Wenn Sie diese Fähigkeiten auf Ihren Job anwenden, werden Ihr Chef und Ihre Kollegen mehr Respekt für Sie haben. Bei der Arbeit kann es bedeuten, eine Beförderung zu bekommen oder neue und interessante Herausforderungen oder vielleicht sogar eine Gehaltserhöhung. Wenn Ihr Chef Ihre Fähigkeit sieht, die Kontrolle zu übernehmen, mit Krisen umzugehen, ruhig zu bleiben und die Balance zu bewahren, wird er beginnen, Sie in einem völlig neuen Licht zu sehen. Sich für sich selbst zu engagieren, macht

einen großen Unterschied in der Art und Weise, wie die Leute Sie sehen und wie sie Sie behandeln, besonders im Büro. Aber es ist auch eine Realität, dass Sie nicht alle mit Ihrer neu erworbenen Fähigkeit zufrieden stellen können.

Wer Ihr neues „Ich“ nicht mögen wird, sind wahrscheinlich diejenigen, die Sie immer herumgeschubst haben und Sie bei jeder Gelegenheit ausnutzten. Sorgen Sie sich nicht; Sie werden mit Leichtigkeit darüber hinwegkommen. Fordern Sie den Respekt, der Ihnen zusteht. Seien Sie selbstbewusst und verdienen Sie den Respekt anderer Menschen. Beherrschen Sie Ihr Leben und fühlen Sie sich selbstsicher. Ihr Leben wird danach nie wieder dasselbe sein.

F: Wenn andere wütend auf mich sind, wie gehe ich damit um? Was, wenn ich dem nicht gewachsen bin?

A: Wenn Sie Ihre neuen Fähigkeiten angemessen einsetzen, werden sich die Dinge ändern, Situationen werden sich verbessern und ja, Sie werden den Zorn einiger Leute abbekommen. Wie bereits erwähnt, werden diejenigen, die wütend werden, wahrscheinlich diejenigen sein, die Sie schlecht behandelt haben. Sie verbessern jedoch Ihr eigenes Leben damit und schützen Ihre Rechte. Die anderen sind nur verärgert, weil sie Sie nicht mehr herumschieben, Ihre persönlichen Rechte verletzen und Ihnen die Aufgaben weitergeben können, auf die sie keine Lust haben. Deshalb sind sie wütend. Denken Sie daran, dass Sie nicht für die Gefühle der anderen verantwortlich sind. Sie müssen mit ihren eigenen Gefühlen umgehen. Die Gefühle der anderen sind deren Probleme, nicht Ihre.

F: Werden meine Freunde verärgert sein, wenn ich ständig "Nein" zu ihnen sage?

A: Sie wären verärgert wenn sie wüssten, dass Sie "Ja"

gesagt haben obwohl, Sie eigentlich "Nein" sagen wollten. Sich auf Dinge zu einigen, die sie wirklich nicht tun wollen, verärgert eher die andere Person.

F: Was ist wenn ich "Nein" bei der Arbeit sage? Wird mich das nicht in Schwierigkeiten bringen?

A: Während Sie alles akzeptieren, was jeder von Ihnen bei der Arbeit möchte, werden Sie herausfinden, dass Sie mit all der Arbeit die Sie sich aufgeladen haben einfach nicht Schritt halten können. Es gibt nur eine begrenzte Anzahl von Stunden an einem Tag. Wenn Sie zu allem "Ja" sagen, betrügen Sie sich selbst und die anderen, die auf Sie angewiesen sind. Mal ehrlich, Sie mögen doch auch lieber Zusagen, von denen Sie wissen das sie eingehalten werden, als Honig ums Maul geschmiert zu bekommen, um dann am Ende mit nichts dazustehen.

Schlechte Arbeit abzuliefern, wird niemanden beeindrucken. Wenn Sie nicht so viele Aufgaben hätten, hätten Sie die Zeit, alles gut zu machen. Indem Sie die Anzahl der Aufgaben begrenzen, tun Sie tatsächlich jedem einen Gefallen. Wenn Sie die Arbeitsbelastung niedrig halten, können Sie Ihre Aufgaben gut erledigen. Das wird die Menschen beeindrucken. Es ist besser, die Arbeitsbelastung zu reduzieren und alles gut abzuschließen, als zuviel zu übernehmen und nichts zu beenden.

F: Was ist, wenn jemand mich bittet, etwas zu tun, von dem ich weiß, dass ich es leicht erreichen kann, und trotzdem "Nein" sage; Wird er denken, dass ich egoistisch oder egozentrisch bin?

A: Nur weil Sie etwas tun können, heißt das nicht, dass Sie es tun müssen. Sie können sogar legitime Anfragen sicher ablehnen. Manchmal müssen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse vor andere stellen. Sie können nicht alle jederzeit

zufrieden stellen und Sie müssen das auch nicht.

F: Wenn ich mit dem, was ich weiß und was ich tun kann, konsequent bin, wird mich das nicht egozentrisch klingen lassen? Sollte ich nicht bescheidener sein?

A: Durchsetzungsfähig zu sein und die anderen wissen zu lassen, dass Sie klug und geschickt sind, ist nicht überheblich oder egozentrisch. Manchmal muss man einfach in sein eigenes Horn blasen, und daran ist nichts falsch. Wenn Sie es nicht tun, wer sonst? Es ist nicht immer gut bescheiden zu sein. Falsche Bescheidenheit klingt so, als könnten Sie nichts Positives über sich selbst sagen. Es zeigt auch, dass Sie keine Komplimente geben oder annehmen können.

F: Wenn ich in mein eigenes Horn blase, werden die Leute erwarten, dass ich in 100% der Fälle großartig bin. Was, wenn ich es dann vermassele?

A: Wenn Sie nicht selbstbewusst sind und verpassen, andere über Ihre Fähigkeiten und Leistungen zu informieren, werden Sie viele Gelegenheiten verpassen. Da niemand perfekt ist, werden Sie gelegentlich Fehler machen. Erkennen Sie dies und lernen Sie aus Ihren Fehlern, dann gehen Sie weiter. Selbst wenn Sie hin und wieder etwas vergeigen, werden Sie immer noch mehr dafür respektiert, wenn Sie Ihr Bestes geben, als wenn Sie überhaupt nichts versuchen. Wie Wayne Gretzky der Hockeyspieler sagte: "Du wirst immer 100% der Schüsse verpassen, die du nicht nimmst."

F: Ich bin eine Frau und ich bin mir nicht sicher, ob es so weiblich ist, die ganze Zeit durchsetzungsfähig zu sein. Männer können damit durchkommen, aber keine Frauen. Werden die Kollegen in meinem Büro mich dann hassen, und kann ich dann noch am Arbeitsplatz durchsetzungsfähig sein?

hig sein?

A: Es ist bedauerlich, dass durchsetzungsfähige Frauen oft mehr Probleme bei der Arbeit haben als ihre männlichen Kollegen. Dies sollte jedoch nicht verhindern, dass eine Frau am Arbeitsplatz für sich selbst eintritt. Wenn Sie die notwendigen Fähigkeiten für den Job besitzen und die Erfahrung und den Antrieb haben, können Sie sich durchsetzen und bekommen, was Sie wollen. Eine Frau in einer Führungsposition bewegt sich in einer feinen Linie. Sie muss durchsetzungsfähig sein, um ihre Arbeit zu machen, aber sie kann auch als aufdringlich oder unweiblich angesehen werden, wenn sie es tut. Seltsamerweise zeigten Studien zu diesem Thema, dass die Kritik hauptsächlich von anderen Frauen kam, nicht von den Männern am Arbeitsplatz. Sie sollten deshalb lernen, ohne die guten Meinungen anderer zu leben. Wenn Ihre Karriere für Sie wichtig ist, müssen Sie lernen, durchsetzungsfähig zu sein und selektiv die Meinung anderer zu berücksichtigen.

## Kapitel 9

### **Erstelle ein Vision Board**

#### **Was ist ein Vision Board?**

Ein Vision Board ist ein Hilfsmittel, um den Fokus auf ein bestimmtes Lebensziel zu konzentrieren. Buchstäblich ist ein Vision Board eine Art Schultafel, auf der Sie Bilder anbringen, die darstellen, was Sie in Ihrem Leben sein, tun oder haben wollen.

## **Was ist der Sinn und Zweck eines Vision Board?**

Kurz gesagt, wir Menschen neigen dazu, eine sehr beschäftigte Spezies zu sein und ständig von Ablenkungen bombardiert zu werden. Das erstellen und verwenden eines Vision Board dient mehreren Zwecken. Es kann Ihnen helfen:

Ihre Vision zu identifizieren und ihr mehr Klarheit geben.

Ihre täglichen Bestätigungen zu verstärken.

Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Absichten zu lenken.

(Natürlich können Sie auch ein Vision-Board erstellen, das auf Ihrem Computerbildschirm und mobilen Geräten angezeigt wird)

## **Ein Vision Board sorgt für Klarheit**

Zum Beispiel ist es ein tolles Ziel, zu sagen "Ich will ein besseres Leben", aber haben Sie ernsthaft darüber nachgedacht, was genau das bedeutet? Versuchen Sie sich einmal vorzustellen, wie Ihr "besseres Leben" aussieht. In allen Einzelheiten. Für diejenigen von uns, die das etwas schwierig finden, kann ein Vision Board eine enorme Hilfe sein. Um Ihr Vision Board zu erstellen, müssen Sie aktiv nach Bildern suchen, die spezifische Details Ihres wunderbaren neuen Lebens darstellen. Das bedeutet, dass es auf Details beschränkt wird. Für manche bedeutet ein besseres Leben, ein neues Auto oder ein neues Zuhause zu haben oder eben mehr Durchsetzungskraft. Andere mögen eine

neue Beziehung oder Verbesserungen in bestehenden Beziehungen suchen.

Zweifellos haben Sie in diesem Buch gelesen, dass die meisten von uns nie bekommen, was sie wollen, weil sie nicht wissen, was sie wollen. Ein Vision Board zu erstellen, ist ein wunderbarer Weg, Klarheit in dieses allgemeine Verlangen zu bringen und es zu einem erreichbaren Ziel zu machen.

### **Verwenden Sie ein Vision Board für Ihre täglichen Bestätigungen.**

Zusätzlich zu Bildern kann ein Vision Board Wörter, Sätze oder Affirmationen enthalten, die Ihre Absichten bestätigen. Wenn Sie ein Vision Board auf Ihrem Computer erstellen, können Sie hier noch zusätzlich eine Musik hinzufügen die Sie motiviert. Denn irgendwie müssen Sie die Gedankenflut zum Schweigen bringen, die Sie in jeder Minute jeder wachen Stunde quält und mit allem möglichem bombardiert.

Sie kennen doch diese kleine Stimme in Ihrem Kopf, die niemals aufhört, Ihre einschränkenden Glaubenssätze zu unterstützen, indem sie eine endlose Litanei von jedem Mangel wiederholt, den Sie möglicherweise haben könnten (selbst einige, die Sie unmöglich haben können). Diese Stimme nennt Ihnen auch jeden erdenklichen oder absurden Grund, warum Sie etwas nicht tun können oder nicht sollten. Sie hindert Sie daran zu sein, zu tun oder zu haben, was Sie wirklich wollen.

**Affirmationen sind eine der schlimmste Feind der kleinen Stimme.**

Affirmationen drücken aus, wer Sie wirklich sind. Sie befreien Sie, von einschränkenden Überzeugungen und erlauben Ihnen sich selbst zu erkennen und dass die Möglichkeiten in Ihrem Leben wirklich UN- begrenzt sind. Zum Beispiel:

Ich bin jetzt bereit mich aus meiner Komfortzone zu bewegen.

Ich habe das Recht meine eigenen Entscheidungen zu treffen.

Ich bin es wert geliebt zu werden.

### **Ein Vision Board hält Sie fokussiert**

Ein weiterer wichtiger Zweck, den ein Vision Board erfüllt, ist, dass Sie sich besser auf Ihre Ziele konzentrieren können. Es ist nicht schwer, jeden Tag mit einer positiven Einstellung zu beginnen...bis Sie aufstehen.

Ja, Sie wissen genau was gemeint ist!

Wie schnell kann doch diese frische "neue Ich" -Haltung unter den Aufgaben und Herausforderungen des Alltags in Vergessenheit geraten. Wie können Sie sich auf ein Ziel konzentrieren, während Menschen und Umstände Sie ständig in Dutzende von Richtungen gleichzeitig ziehen?

Natürlich, mit einem Vision Board!

Egal, was während Ihres Tages passiert, Ihr Vision Board erinnert Sie ständig daran, wo Sie sein möchten. Ein Vision Board, das Sie sowohl auf bewusster als auch auf unbewusster Ebene anspricht, kann Wunder bewirken, wenn Sie:

Ihren Geist auf Ihr Ziel,

Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Absichten und

Ihr Leben auf die von Ihnen gewählte Richtung konzentrieren.

Machen Sie jetzt ein Vision Board. Es ist vielleicht das Wichtigste, was Sie dieses Jahr für sich tun können!

Es gibt viele Möglichkeiten, ein Vision Board zu machen. Sie können es ganz einfach gestalten, oder Sie lassen Ihrer Kreativität freien Lauf. Es kann eine physische Tafel sein, die Sie an eine Wand hängen, oder es kann eine digitale Traumtafel für Ihr Smartphone oder anderes mobiles Lieblingsgerät sein. Am wichtigsten ist es, das Zaudern aufzuhören und es zu machen. Ein Vision Board zu gestalten muss nicht schwierig sein und muss nicht teuer sein. Sie können alles verwenden, was Sie zur Hand haben. Selbst wenn Sie keine Fotos haben, ist das auch in Ordnung. Worte allein können sehr mächtig sein. Ihr erstes Vision Board könnte nur Affirmationen enthalten. Sie können später immer noch etwas Komplizierteres machen, aber im Moment fangen Sie einfach an!

**Nehmen Sie sich eine „Ich Zeit“, um Ihre Denkweise zu fördern!**

Tun Sie sich selbst einen Gefallen. Gönnen Sie sich eine kleine persönliche Zeit nur für Sie. Jeder ist beschäftigt, aber durch diesen Prozess zu hetzen kann alles zunichte machen. Schließlich ist es diese verrückte Geschäftigkeit, die uns davon abhält, mit dem in Kontakt zu kommen, wer wir wirklich sind und was wir wirklich wollen. Nur dieses eine Mal, nehmen Sie sich etwas Zeit, um Ihre To-Do-Liste zu vergessen, und erlauben Sie sich, in diesem Moment

achtsam zu sein. Sie können Musik spielen, die Sie angenehm und beruhigend finden, die alle Ablenkungen ausfiltert, Ihre Gedanken beruhigt und Ihnen das Gefühl gibt, friedlich zu sein. Für die meisten von uns ist es unglaublich schwierig, für eine kurze Zeit aus dem Hamsterrad herauszutreten, aber seien Sie sich sicher - es lohnt sich!

## **Klarheit**

Wie können Sie manifestieren, was Sie wollen, wenn Sie nicht wissen, was Sie wollen? Bevor Sie beginnen, Ihr Vision Board zu kreieren, fragen Sie sich: Was genau ist das, was ich begehre?

Manche Leute wissen es sofort. Andere haben nur vage Wünsche wie mehr Geld oder ein neues Auto oder einen schlankeren Körper. Hier können Sie jetzt etwas tiefer graben. Was werden Sie mit mehr Geld machen? Auf welche Weise wird es Ihr Leben verbessern oder das eines anderen? Ähnliche Fragen können nach jedem Wunsch gestellt werden. Was wird anders an Ihrem Leben sein, wenn Sie abnehmen? Warum ist es Ihnen wichtig und wie fühlen Sie sich, wenn Ihr Körper schlanker ist?

"Der einfachste, klarste Weg, zu beginnen, ist zu wissen, was Du willst - indem Du Dir klar darüber wirst, wer Du bist."

Es ist auch gut, ein Vision Board zu erschaffen, wenn Sie keine Klarheit haben. Vielleicht gab es in Ihrem Leben eine wesentliche Veränderung und Sie fühlen sich etwas verloren, ohne Richtung. Wenn Sie aus dieser Perspektive ein Vision Board erstellen möchten, geht es mehr um die

Entdeckung. Seien Sie in Frieden damit. Wie Esther Hicks (Abraham) gesagt hat: "Ich bin da, wo ich bin, und das ist in Ordnung."

Anstatt nach Bildern zu bestimmten Themen zu suchen, wählen Sie Bilder, zu denen Sie sich hingezogen fühlen. Sie müssen nicht wissen, warum. Haben Sie einfach Spaß beim aussuchen, legen Sie alle aus und wählen Sie diejenigen, die Ihnen gefallen. Folgen Sie Ihrem Bauchgefühl. Ein Muster kann sich jetzt oder später entwickeln und Sie können jederzeit Ihrem Board Bilder hinzufügen oder ändern, wenn Ihre Sicht klarer wird.

### **Traditionelle Sichtbretter**

Einige von Ihnen denken vielleicht, dass diese Methode zu alt ist, aber es gibt eine Menge Vorteile mit den Händen zu arbeiten, statt einer Tastatur oder einem Touch Screen. Ausschneiden, Einfügen, aufkleben...

Obwohl es auf die altmodische Art und Weise etwas länger dauert, ist diese Herangehensweise eine wirklich gute Sache, weil Sie körperlich in diesem Prozess involviert sind. Viele Menschen finden es einfacher, konzentriert zu bleiben, wenn sie mit mehreren Sinnen beteiligt sind - denken Sie an "Geist, Körper und Seele". Abgesehen davon, könnte Ihr inneres Kind vielleicht vor Freude in die Luft springen über die Idee, Scheren, Kleber und Buntstifte wieder zu verwenden.

Sie können zu den ausgesuchten Bildern auch einige Bestätigungen hinzufügen. Dies können inspirierende Zitate sein, die Sie im Internet oder anderswo gefunden haben, oder positive inspirierende Aussagen, die Sie selbst schreiben. Vermischen Sie diese mit den Fotos auf Ihrem

Board und ordnen Sie alles so an, wie es für Sie gut aussieht. Sobald Sie mit dem Aussehen zufrieden sind, kleben oder pinnen Sie die Elemente an Ihr Brett aus Holz oder Kork. Das wars. Sie sind fertig. Alles, was Sie jetzt tun müssen, ist, den besten Platz zum Aufhängen Ihres Vision Boards zu finden, damit Sie es mehrmals täglich sehen werden.

Denken Sie daran, dass es nicht darum geht, stundenlang vor Ihrem Vision Board zu sitzen und es anzustarren. Ein Vision Board zu gestalten ist ein bisschen wie das Pflanzen eines Samens. Die Ideen und Absichten sind in Ihrem Kopf und Ihr Vision Board ist eine Hilfe, um sie zu pflegen. Eine tägliche Erinnerung, damit Sie fokussiert bleiben.

Sie bevorzugen ein schnelle, kostenloses und einfaches Digital Vision Board?

Gehen Sie zu Pinterest und erstellen Sie ein Brett mit Bildern, das wieder spiegelt, was Sie sich in Ihrem Leben wünschen. Holen Sie sich jetzt Ihr Smartphone, gehen Sie zu dem Pinterest-Board, das Sie gerade erstellt haben, und machen Sie einen Screenshot. Schicken Sie diesen Screenshot an sich selbst. Screenshot ausdrucken...und da haben Sie es, ein Instant Vision Board!

Hängen Sie es auf, wo Sie es jeden Tag sehen werden. Sie können diesen Screenshot auch auf Ihrem Telefon speichern, damit Ihr Vision Board immer bei Ihnen ist.

## Kapitel 10

## **Brauche ich Glück?**

### **Was ist überhaupt Glück?**

Ist Glück ein Ziel oder eine Reise? Ist es ein flüchtiger Moment oder ein permanenter Seins Zustand? Ist es intern oder extern? Ist es mental, körperlich, emotional oder spirituell? Geht es darum, zu sein, zu tun oder zu haben?

### **Lässt sich Glück definieren?**

Die Antwort auf diese Frage wurde seit Jahrhunderten von großen Denkern debattiert, angefangen mit den alten Philosophen, die meinten, das grundlegendste menschliche Ziel sei es, glücklich zu sein. In der Neuzeit wurde das Glück von Wissenschaftlern erforscht und von unzähligen Autoren beschrieben. Heute stehen allein auf Amazon unzählige Bücher zum Thema zur Verfügung. Zusätzlich zu allen Büchern, gibt es noch Kurse über Glück und Organisationen, denen Sie beitreten können. Und natürlich gibt es auch eine Facebook-Seite.

Der 20. März wurde zum offiziellen Internationalen Tag des Glücks erklärt und Dank eines Beschlusses der Vereinten Nationen aus dem Jahr 2011 haben wir jetzt den jährlichen World Happiness Report. Bei aller Aufmerksamkeit für das Thema gibt es sicherlich auch eine präzise Antwort, richtig? Vielleicht, vielleicht auch nicht. Die meisten von uns würden einfach sagen, dass Glück ein Gefühlszustand ist.

### **Bedeutung von Glück**

Seit ewigen Zeiten wurde das Glück als zwei Hauptaspekte angesehen, Hedonismus und Eudämonie. Beim Hedonismus geht es um Vergnügen oder um das Vorhandensein positiver Wirkungen und das Vermeiden negativer Auswirkungen. Eudämonie handelt von einem gut gelebten Leben im Sinne des Wohlbefindens oder der menschlichen Entfaltung. Es ist ein Begriff der antiken Philosophie. Das Wort stammt aus der Allgemeinsprache; in philosophischen Texten bezeichnet es eine gelungene Lebensführung nach den Anforderungen und Grundsätzen einer philosophischen Ethik und den damit verbundenen ausgeglichenen Gemütszustand. Aristoteles schrieb darüber in Bezug auf ein gutes Leben und gute Taten:

„Der ist glücklich, der in Übereinstimmung mit vollständiger Tugend lebt und ausreichend mit äußeren Gütern ausgestattet ist, nicht für eine zufällige Periode, sondern für ein ganzes Leben.“

Hedonismus ist allgemein das Streben nach Genuss, oder der Sinneslust. Alltagssprachlich ist der Gebrauch oft eher abwertend und meint eine egoistische, nach kurzfristigem Genuss strebende Lebensführung. Die klischeehafte Betrachtung eines Hedonisten, beschreibt jemanden, der persönliches Vergnügen sucht und alles andere rücksichtslos mißachtet. Philosophen diskutieren Hedonismus in Form von zahlreichen Theorien, mit wenig Verteidigern und viel Kritik.

Es ist unnötig zu sagen das dies starke Vereinfachungen sind. Im Laufe der Jahrhunderte scheint es fast so viele Theorien über Glück gegeben zu haben, wie es große Denker gab, die darüber philosophieren konnten. Zeitgenössische Denkschulen scheinen ebenso vielfältig zu sein. So wie Individuen unterschiedliche Definitionen des Wortes haben, so tun dies auch Fachleute aus verschiedenen Be-

reichen der Wissenschaft und der Geisteswissenschaften.

Behavioristen würden es als Grund - Ursache - Wirkung beschreiben. Sie behaupten, dass die Anlagen des Menschen kaum Einfluss auf seine Entwicklung haben, die Umwelt jedoch der entscheidende Faktor bei der Entwicklung ist. Die Förderung bzw. Hemmung der Eltern und des gesamten Umfeldes bestimmen weitgehend die Entwicklung des Menschen. Der Mensch ist sehr stark manipulierbar und Gene spielen dabei kaum eine Rolle.

Neurologen würden es in Bezug setzen mit den Neurotransmittern des Gehirns. Sie erklären und begründen es mit Dopamin, Serotonin, Oxytocin und Endorphinen.

Von einem religiösen oder spirituellen Standpunkt aus, kann Glück auch als die Gegenwart Gottes oder als Verbindung mit einer höheren Kraft oder dem inneren Selbst empfunden werden.

## **Die Wissenschaft des Glücks**

Das relativ neue Feld der positiven Psychologie hat den Begriff "subjektives Wohlbefinden" (SWB) als Begriff für Glück, angenommen. Es umfasst drei Haupttypen von Glück: Lebenszufriedenheit, häufige positive Gefühle und selten negative Gefühle. In diesem Fall wird Glück so definiert, das entsprechendes Denken und Fühlen der Faktor sind um das Leben gut gedeihen zu lassen. Wir können sowohl von inneren Faktoren wie unserem angeborenen Temperament als auch von externen Faktoren wie der Gesellschaft, in der wir leben, beeinflusst werden.

Es ist hier ebenso möglich, arm und glücklich zu sein, als reich und unglücklich zu sein. Manche Menschen können sehr krank und sehr glücklich sein, während andere

sehr gesund und sehr unglücklich sein können. Deshalb ist es auch so schwierig, Glück in Bezug auf das Wohlbefinden zu messen. Es erfordert Werturteile, die sich zwischen Individuen, Kulturen und Ländern drastisch unterscheiden können.

Betrachten Sie die Bürger eines verarmten Landes der Dritten Welt gegenüber denen einer wohlhabenden entwickelten Nation. Die Menschen in dem prosperierenden Land haben viel eher die Möglichkeit, ihre Grundbedürfnisse zu befriedigen, aber sind sie glücklicher? In der Tat haben sie vielleicht die Messlatte so hoch gesetzt, dass sie ziemlich unglücklich sind, während diejenigen, die in bitterer Armut leben, so niedrige Erwartungen haben, dass sie ihr eigenes Wohlergehen als sehr gut beurteilen.

Dies ist auch der Grund, warum die meisten Wissenschaftler, die Glücksforschung betreiben, versuchen, das genaue Wort zu vermeiden. Stattdessen entwerfen sie Strategien, die zunächst definieren, was sie messen wollen, und dann Fragen konstruieren, die sich eindeutig auf das Thema beziehen. Es ist sehr wenig nötig, um ein glückliches Leben zu führen. Es ist alles in uns selbst zu finden, in unserer Art zu denken.

### **Glück im Inneren**

„Glück ist, wenn das, was du denkst, was du sagst und was du tust, in Harmonie ist.“ Mahatma Gandhi

„Glück ist die Abwesenheit des Strebens nach Glück.“ Zhuangzi

„Glück ist ein Ort zwischen zu viel und zu wenig.“ Finnisches Sprichwort

## **Was ist persönliches Glück?**

Brendon Burchard erzählt in seinem Buch, *The Charge* - von einem fast tödlichen Unfall, der ihn dazu brachte, zu überdenken, wie er sein Leben lebte. Aufgrund dieser Erfahrung kam er zu dem Schluss, dass, wenn der Tod kommt, drei Fragen auf uns zukommen die alle zu beantworten sind:

Lebte ich das Leben das ich wollte?

Habe ich wirklich geliebt?

War ich wichtig, habe ich etwas Sinnvolles geschaffen?

Herr Burchard erklärt, dass er sich dann entschieden hat, bewusst ein besseres Leben für sich selbst zu schaffen, so dass er am Ende eines jeden Tages mit seinen Antworten auf diese 3 Fragen zufrieden sein wird. Ob er es beabsichtigt hat oder nicht, er hat im Grunde genommen definiert was Glück für ihn bedeutet. Glücklicherweise müssen wir nicht alle eine Tragödie erleben, bevor wir feststellen können, was für uns wirklich von Bedeutung ist. Durch einfaches Lesen dieses Artikels haben Sie bereits Ihr Bewusstsein geweckt. Obwohl vieles davon durch professionelle Standards zu stark vereinfacht wird, wird es Ihnen (hoffentlich) noch genügend Nahrung für ernsthafte Überlegungen geben.

## **Sind Sie glücklich?**

Bevor Sie diese Frage beantworten können, müssen Sie wissen, was Glück für Sie eigentlich bedeutet, denn nur Sie können definieren, was Glück für Sie heisst. Wie auch immer Sie Glück definieren und wohin auch immer Ihre tief-

gründige Reise hin gehen mag, das Kurzfristige zählt auch. Stellen Sie sich nur vor, wie trist das Leben ohne all die "kleinen" Dinge wäre, die uns glücklich machen.

## **Danke**

Danke dass Sie sich die Zeit genommen haben!

Hier fängt jetzt Ihre neue Reise an, die ersten Schritte in die richtige Richtung sind gesetzt, Sie sind inspiriert und motiviert.

Wenn Sie jetzt gleich dieses Buch schliessen, stellen Sie sich mit dem schliessen des Buches auch gleichzeitig vor,

wie Sie eine Tür hinter sich zu machen und atmen Sie dabei vollständig aus.

Danach atmen Sie ruhig und gleichmässig weiter.

Verweilen Sie einen Moment in der Stille.

Entwickeln Sie vor Ihrem geistigem Auge eine Vision.

Wenn Sie soweit sind, stehen Sie mit einem tiefen Einatmen auf.

Stehen Sie wirklich auf!

Sehen Sie vor sich eine offene Tür mit Ihrer Vision? Gut!

Lächeln Sie, fühlen Sie die Vor - Freude?

Atmen Sie noch einmal kräftig ein und gehen Sie nun durch die Tür Ihrer Version entgegen.

Bewegen Sie sich wirklich physisch ein paar Schritte nach vorne.

In diese Version hinein!

Bleiben Sie offen, für alles was Sie auf Ihrem neuen Weg unterstützen kann.

Erschaffen Sie Ihr Leben, lernen und üben, üben, üben Sie immer weiter. Das Leben ist ein ständiger Prozess und leben Sie das Leben das Sie möchten!

Wir wünschen Ihnen Freude und Fülle in jedem Bereich  
Ihres Lebens!

Quellen:

Für das Vorwort

in den Veröffentlichungen der beiden amerikanischen Ökonomen Steven D. Levitt und Stephen J. Dubner

Für das Kapitel 9

auf der Webseite <https://karrierebibel.de/vision-board-erstellen/>

Für Kapitel 10

auf Wikipedia <https://de.wikipedia.org/wiki/Eudämonie>  
und <https://de.wikipedia.org/wiki/Hedonismus>

Die Autoren leben derzeit auf Bali/ Indonesien und können über Ihre private Email: [ziggyundconny@gmail](mailto:ziggyundconny@gmail.com) kontaktiert werden.