



## Ich will etwas so sehr, es steht mir nicht zu.

Du glaubst, du kannst nicht einen tollen Job haben, der dich glücklich macht und dich erfüllt? Du glaubst, du kannst keine liebevolle Beziehung führen oder einen lieben Lebensgefährten finden, der dich wirklich liebt und den du wirklich liebst? Du glaubst, Reichtum oder finanzieller Wohlstand steht dir nicht zu? Du glaubst, du kannst nicht das Leben leben, von welchem du träumst? Du glaubst, eine gute Gesundheit, ein Wohlfühlgewicht und ein schöner Körper stehen dir nicht zu? Dir stehen Tür und Tor offen, dir steht alles zu. Du glaubst es nicht? Weshalb? Hast du einen wirklich wahren Beweis dafür? Wahrscheinlich nicht, denn sind wir ehrlich, es handelt sich hierbei schlicht um einen ungenuten Glaubenssatz. Du kannst ihn ruhigen Gewissens in Rente schicken.

Du bist, wer du bist. Das ist gut so! Denke einmal darüber nach, was du jeden Tag leistest. Was du alles Tolles kannst. Wie sehr dich deine Liebsten und dein Umfeld mögen oder lieben. Und eines ist sicher: Es steht dir alles zu, was du dir wünschst! Du hast es verdient glücklich zu sein. Noch nicht überzeugt?

Drei Dinge, an welchen die meisten Menschen verzweifeln:

- *Ich bin nicht genug*
- *Ich bin anders und gehöre nicht dazu*
- *Ich will etwas so sehr, aber es steht mir nicht zu*

Wir lernen in unserer Gesellschaft, dass wir nicht gut genug sind. Es wird von aussen an uns herangetragen, es wird uns vorgelebt, es ist Alltag. Das Fiese daran ist, dass es reicht, wenn selten ein laut ausgesprochenes 'Du bist nicht genug' oder 'Du bist nicht gut genug' daher kommt, um uns dauerhaft zu verunsichern. Diese Epidemie hat sich so sehr ausgebreitet, dass sie bereits zu unserem Dasein dazugehört. Und dennoch: Wir sollten sie unbedingt ausrotten! Denn sie ist schädlich für alle Menschenseelen. Sie macht uns klein, unsicher, hilflos und orientierungslos. UND SIE IST NICHT WAHR! WIR SIND GUT GENUG.

## **Ich will etwas so sehr, aber es steht mir nicht zu!**

Du kennst das Gefühl oder die Gedanken 'Das kann ich nicht haben, das steht mir nicht zu, das habe ich nicht verdient'? Hier handelt es sich einfach um Glaubenssätze , welche dich daran hindern, in deinem Leben das zu erreichen, was du dir wünschst. Dein Hirn glaubt alles, das Wahre und das Unwahre, das Echte und das Unechte, das Gesunde und das Ungesunde.

Denke einmal in Ruhe darüber nach. Und stell dir diese Fragen:

### **Mein Es-steht-mir-zu-Check**

Wieso steht mir etwas (dein Thema) nicht zu?

---

---

---

Weshalb habe ich es nicht verdient?

---

---

---

---

Was bringt mich dazu zu denken und zu fühlen, dass es mir nicht zusteht?

---

---

---

---

Welche Ereignisse haben diesen Glaubenssatz in mir bestärkt?

---

---

---

---

---

---

Welche innere Haltung habe ich dadurch angenommen?

---

---

---

---

---

---

Ist diese innere Haltung angemessen?

---

---

Tut mir diese innere Haltung gut? Ja, nein, weshalb?

---

---

---

Was bedeutet diese innere Haltung für mich, für mein Leben? Wie wirkt sie sich aus?

---

---

---

---

---

---

Wie wirke ich durch diese innere Haltung auf meine Liebsten und meine Mitmenschen?

---

---

---

---

---

Was würden meine Liebsten und meine Mitmenschen darauf antworten, wenn ich ihnen sagen würde, dass ich mir gewisse Dinge nicht zustehen?

---

---

---

---

Würden sie mir beipflichten und mich bestätigen?

---

---

Wie hat sich der Check für dich angefühlt? Bist du bestätigt darin, dass du nicht das haben kannst, was du dir wünschst? Dass dir deine Wünsche nicht zustehen? Dass du sie nicht verdient hast? Ich hoffe nicht! Im Gegenteil. Du solltest erkannt haben, dass du sehr wohl alles verdient hast und dir alles zusteht, wie alle anderen auch.

Du tust immer das Beste, was dir in dem Augenblick möglich ist. Also bist du genau richtig. Egal in welcher Angelegenheit.

**Verinnerliche diese Haltung und Einstellung. Erinnerung dich stetig daran, dass du gut genug bist und dir deine Wünsche zustehen und du alles haben kannst, wovon du träumst.**

Durch eine neue Einstellung und Haltung, wird die Sache viel einfacher und ebenso erreichbar. Wenn du also der festen Überzeugung bist, dass du genau richtig bist und dazu gehörst, dann wird dir das immer mehr vertraut werden. Denn Kinder haben diese Glaubenssätze und Gedanken im frühen Kindesalter noch nicht. Sie GLAUBEN schlicht, sie seien die Besten und sie seien unbesiegbar, dass ihnen alles zusteht und sie alles verdient haben. Das ist wunderschön und vollkommen richtig. Es ist uns angeboren – hol es dir zurück!

## **AKTION – das tue ich für mich**

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten dir diesen (möglicherweise) fremden Gedanken vertraut zu machen oder ihn zu bestärken und dir selbst zu helfen, ihn in deinem Unterbewusstsein einzupflanzen und gedeihen zu lassen. Programmiere dein neues Undercover-Programm!

**Und so geht's: Schreibe es auf. Überall.**

Spüre in dich hinein. Du weißt nun, dass du alles verdient hast und du alles haben kannst, wovon du träumst. Dass auch du ein schönes und erfülltes Leben leben kannst. Es steht dir zu! Sei dir bewusst, wieviel du bereits erreicht hast und wie viele tolle Dinge in deinem Leben bereits da sind. Sei dankbar, für alles, was sich bisher in deinem Leben zugetragen hat. Das war kein Zufall, DU hast dazu beigetragen, dass du Erfolge erzielt, Träume oder Ziele erreicht hast. Das ist dein Verdienst! Es kann noch viel mehr davon geben. **Mach dir bewusst:** 'Ich habe es verdient, es steht mir zu. Ich kann alles haben, wovon ich träume, wenn ich mich dafür einsetze und in Aktion gehe.' Wissen ist das Eine, Machen das andere.

Durch den Check hast du herausgefunden, dass das, was du denkst nur Gedanken sind, die ungut sind und dich daran hindern, alles zu erreichen, wovon du träumst und was dir zusteht.

## Schreibe es auf, lese es immer wieder, bis du es verinnerlicht hast.

- *Schreibe es auf alle deine Spiegel zu Hause: Ich verdiene es, glücklich zu sein.*
- *Stelle dir Erinnerungen in deinem Handy ein: Du nutzt die Weckfunktion mal für etwas anderes! Täglich dreimal vor den Mahlzeiten, nach den Mahlzeiten oder wann immer es dir behagt*
- *Schreibe es auf einen Zettel und lege diesen in dein Portemonnaie – du wirst den Spruch immer wieder sehen und wahrnehmen*
- *Leg einen Zettel mit dem Spruch: ‘Ich verdiene es glücklich zu sein’! in dein Auto*

Die Liste liesse sich unendlich ergänzen – sei erfinderisch und spielerisch! Suche dir aus, wo du diese Erinnerungen platzieren willst!

Es mag dir absurd oder lächerlich vorkommen. Ist es nicht. Tue es. Mach den Test und entdecke die Wirkung. Es ist nichts verkehrt daran. Du tust es für dich. Du hast nichts zu verlieren.

Es ist nämlich genau das Gleiche, auf welche Weise die Zweifel zu dir gekommen sind. Du hast nicht immer so über dich gedacht. Das kam mit der Zeit. Was du dir antrainiert hast, kannst du abtrainieren, respektive ein neues Verhalten kann antrainiert werden. Eine tolle Sache!

Höre es immer wieder, bis du es verinnerlicht hast

- *Schau dich im Spiegel an und sage es dir liebevoll: ‘Du verdienst es! Ich bin stolz auf dich!’ Wiederholen empfohlen*
- *Sag es während des Tages immer wieder zu dir. Am besten gerade dann, wenn du daran zweifelst oder dir dieser Gedanke in den Sinn kommt*

Wenn du soweit bist, dass der neue Glaubenssatz installiert ist und du weisst, dass du es verdient hast und dir alles zusteht, wonach du dich sehnst, ist es an der Zeit in die Aktion zu gehen und deine Ziele zu erreichen, deine Wünsche und Träume umzusetzen und alles dafür zu tun, damit du da ankommst, wo du sein willst. Gib alles! Plane, setze um und erfreue dich daran. Du kannst das. Du hast es verdient.

## **Du bist auch gut genug! Du gehörst dazu, du bist nicht anders!**

Zu diesen Themen findest du weitere Check-Listen.

Weitere Informationen und Inspirationen findest du unter [www.deinbestesdu.ch](http://www.deinbestesdu.ch).

Es geht nicht darum perfekt zu sein. Gut zu sein, ist gut genug.