

# Lektion 5

**Das richtige Selbstbild ist der Schlüssel**

# Das lernst du in Lektion 5

1. Welche Bedeutung dein inneres Selbstbild für den Zustand deines Körpers hat.
2. Warum du ein neues Selbstbild brauchst, wenn du das Leben deines Zukunfts-ICH leben willst.
3. Wie du dein Selbstbild so veränderst, dass es zu dem passt, was du erreichen willst.

# ZITAT

„Das Selbstbild ist der Schlüssel zur menschlichen Persönlichkeit und zum menschlichen Verhalten. Ändere das Selbstbild und du änderst die Persönlichkeit und das Verhalten.“

(Dr. Maxwell Maltz aus: Psycho-Kybernetik, Nutzen sie die Macht ihres Unterbewusstseins)

Die Fettzellenflüsterin

*Diana Rollke*

lipoedem-mental-behandeln

# DEIN INNERES SELBSTBILD BESTIMMT, WIE DU DICH SELBST SIEHST

Dr. Maxwell Maltz, ein amerik. Schönheitschirurg war der erste Forscher und Autor, der entdeckte, dass jeder von uns eine mentale „Blaupause“, ein Bild von sich selbst, in sich trägt.

Er bemerkte bei einem Teil seiner Patienten:

Egal, wie gut das Ergebnis nach der Operation auch war, diejenigen, die immer noch ein schambesetztes, sich minderwertig fühlendes Bild von sich selbst hatten, fühlten sich auch weiterhin genauso, wie vor der erfolgreichen O. P.

Auch mit der äußeren Verbesserung traten sie trotzdem nicht selbstbewusster auf, trauten sich trotzdem nicht mehr zu als vorher, fühlten sie sich trotzdem nicht attraktiver, waren trotzdem nicht mit sich selbst zufriedener und wurden glücklicher.

Das bedeutet:

Solange du nicht an deinem inneren Selbstbild etwas veränderst, kannst du an deinem äußeren Spiegelbild so lange herumdoktern, wie du willst.

Du wirst nicht zufrieden sein, was du siehst. Du wirst nicht finden, was du dir mit der äußeren Verbesserung erhoffst, solange du es nicht in dir entwickelt hast. In dein inneres Selbstbild integrierst.



# WIR HABEN ALSO EIN INNERES UND ÄUSSERES BILD VON UNS

Das eine Bild, das wir nach außen zeigen, im Spiegel sehen und das andere, das wir in uns tragen.

Das Bild, das wir in uns tragen ist unser inneres SELBSTBILD und tief in unserem Unterbewusstsein verankert.

Es spiegelt uns wider, was wir über uns denken, was wir uns wert sind, was wir uns erlauben, wie wir uns wirklich sehen, was wir uns zutrauen, wie wir uns beurteilen, welche Art von Mensch wir glauben zu sein.

Doch in Wirklichkeit ist es ein FREMDBILD, weil es sich gebildet hat in unseren ersten Lebensjahren, aus dem, was uns über uns gesagt wurde.

Aus dem, was wir beobachtet und erlebt haben mit den ersten Bezugspersonen und welche Schlussfolgerungen wir daraus entwickelt haben.

(Ich bin nicht richtig, wie ich bin...ich bin egoistisch, wenn ich sage, was ich möchte...ich muss immer viel dafür tun, gemocht oder geliebt zu werden...ich muss alles perfekt machen...und, und, und)



# Dein Selbstbild ist wie ein inneres Thermostat

**Wenn du dein Leben verbessern willst, ist deine allerwichtigste Aufgabe, dein inneres Selbstbild zu verbessern!**

Dein Bild von dir, das du in dir trägst, ist der Ausgangspunkt für alles.

Es ist wie das Thermostat deiner Heizung, das auf 20 Grad gestellt ist. Egal, ob du in deinem Zimmer das Fenster auf machst, egal, welche Temperatur im Außen herrscht:

Dein Thermostat wird dafür sorgen, dass die vorgegebenen 20 Grad Zimmertemperatur immer eingehalten werden.

Genauso verhält es sich mit deinem inneren Selbstbild, das in deinem Unterbewusstsein verankert ist:

*Alles, was du denkst, wovon du selbst überzeugt bist, wird sich auch bewahrheiten, weil dein unbewusstes System alles in Bewegung setzen wird, damit du genau das erreichst.*

**So funktioniert unser Automatismus.**

Dein Selbstbild ist die Brille, durch die du schaust und alles in deinem Leben wahrnimmst, also FÜR WAHR hältst. Es ist deine INNERE EINSTELLUNG auf das dein unbewusstes System ausgerichtet (EINGESTELLT) ist, egal was du dir bewusst vornimmst. Auf Dauer wird sich alles in deinem Leben immer wieder genau darauf einpendeln.



# WIE IST UNSER SELBSTBILD ENTSTANDEN?



- Durch das, was wir andere über uns haben sagen hören.
- Durch die Art und Weise, wie wir von anderen behandelt wurden.
- Durch frühere Erfahrungen, die wir in prägenden Phasen gemacht haben. (Kindheit, Jugend & und in späteren Jahren)
- Durch die Erfolge, die wir erlebt haben.
- Durch die Niederlagen, die wir erlebt haben.
- Durch Kritik und/oder Lob, das wir erhalten haben.
- Durch die Überzeugungen, die wir daraus entwickelt haben.

# IN DEINEM SELBSTBILD STECKEN DEINE GRÖSSTEN BLOCKADEN ABER AUCH DEINE GRÖSSTEN MÖGLICHKEITEN!

Oft wissen wir gar nicht, was da alles in uns programmiert und abgespeichert ist und vieles davon ist negativ oder passt nicht mehr zu mir als Erwachsene und meinen heutigen Lebensbedingungen.

Doch dieses innere SELBSTBILD steuert uns den Rest unseres Lebens, mit Informationen über uns, die wir nicht selbst entschieden haben, bis wir es verändern und dem Anpassen, wer wir wirklich sein wollen.

**Dein Selbstbild ist also nur gelernt. Es ist nichts, was für immer festgelegt ist. Du kannst es verändern!**

**GENAU DARUM GEHT ES IN DEM GESAMTEN MENTORING - PROGRAMM:**

Dir das Selbstbild aufzubauen, das wirklich zu dir gehört. Das zu der Person passt, die du wirklich sein willst. Das all das widerspiegelt, was du glauben willst, wovon du überzeugt sein willst, was du dir wert sein willst, was du über dich und deinen Körper denken willst.

Also ein MENTALES BILD von dir, das du selbst entschieden hast und zu dem passt, was du auch erreichen willst.

Ein Selbstbild, das du brauchst, um dein Zukunfts-ICH auch erreichen zu können; denn:

Mit deinem bisherigen Selbstbild wirst du auf Dauer nur das erreichen, was du bisher erreicht hast.

# ZITAT

„Alles, was sie in ihrem Leben tun oder erreichen, jeder Gedanke, jedes Gefühl und jede Handlung, wird von ihrem Selbstbild gesteuert und geprägt.

Es ist das Hauptprogramm ihres mentalen Computers. Ihr Betriebssystem. Alles, was sie im Leben erreichen, ist Folge ihres Selbstbildes.

Psychologen haben herausgefunden, dass das Selbstbild aus der Summe all ihrer Überzeugungen, Einstellungen, Gefühlen und Meinungen über sich und die Welt besteht.

Aus diesem Grund agieren sie stets im Einklang mit ihrem Selbstbild, ob es nun positiv oder negativ ist.“

(Brian Tracy aus: Ziele setzen, verfolgen, erreichen)

Die Fettzellenflüsterin

*Diana Rollke*

lipoedem-mental-behandeln

# DU ERINNERST DICH?

**Deine Gedanken und Überzeugungen bestimmen, wie du dich fühlst.**

Wie du dich fühlst bestimmt, wie du darauf reagierst, also **was du tust**.

Was du tust, bestimmt, **was du erreichst**.

Was du erreichst, bestärkt wieder die Überzeugung, die den Kreislauf ausgelöst hat und **so entsteht die immer gleiche Spirale**.

Solange du die tiefe Urüberzeugung in deinem inneren Selbstbild trägst...

...ich bin nicht richtig, wie ich bin

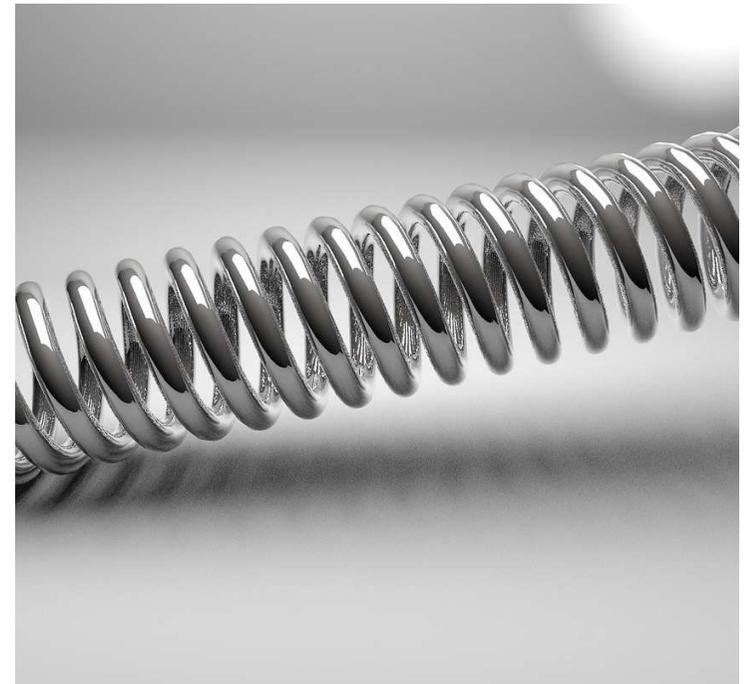
...an mir ist etwas falsch

...ich bin nicht gut genug,

kannst du im Außen so viel versuchen zu verändern, wie du willst.

Du wirst auf Dauer nicht das erreichen, was du dir wünschst.

**DU KANNST ABER GENAUSOGUT EINE POSITIVE SPIRALE ENTSTEHEN LASSEN!**



# Du MUSST dein Selbstbild verändern, sonst hast du keine Chance!

**D.h.: Du brauchst ein Selbstbild mit positiven, zielführenden, stärkenden, mutmachenden, aufbauenden Überzeugungen.**

Über der negativen **URSPRUNGS-ÜBERZEUGUNG**, **ich bin nicht richtig**, liegen viele für dich vielleicht eher offensichtlichere **Gedanken, Glaubenssätze, Sichtweisen, Beurteilungen** oder **Ansichten**. Sie verkleiden sich gerne auch als ganz logische **Argumente, Ausreden** oder **Geschichten**, die du dir selbst erzählst. Z.B.:

- Ich ver falle immer wieder in meine schlechten Essanfälle, da bin ich richtig machtlos.
- Ich habe keine Zeit, mir was Gesundes zu kochen, das muss einfach immer alles schnell gehen.
- Wenn ich mich schlecht fühle, brauche ich einfach Süßigkeiten.
- Mit Lipödem werde ich nie schlanke Beine haben, da macht es ja eh keinen Sinn.
- So, wie ich aussehe traue ich mich nicht ins Schwimmbad zu gehen, die Hürde ist einfach zu groß.
- Jedes Mal, wenn ich mich viel bewege, bekomme ich Schmerzen, das hat bei mir keinen Sinn.
- Wenn ich kein Lipödem hätte, wäre mein Leben sicherlich schöner.

# Aufgabe für die nächsten 3 Wochen

Blockierende Überzeugungen ausfindig machen und in zielführende umwandeln.  
Die du verinnerlichen willst, an die du glauben willst, die zu deinem neuen Selbstbild gehören sollen.

Du brauchst kleine Zettel und zwei Körbchen.

Schreibe alle deine Glaubenssätze, Überzeugungen, Zweifel, Ausreden usw. auf, die dagegensprechen, dass du dein Ziel erreichst.

Solange, bis du einen ganzen Stapel hast. Dieser kommt in das Negativ-Korbchen.

Dann nimmst du dir jeden einzelnen Zettel vor und schreibst auf einen zweiten Zettel, das genaue Gegenteil als neue Überzeugung. Diese Zettel kommen in das 2. Korbchen.

Jeden Tag liest du erst einen Zettel aus dem Korbchen deines alten Selbstbildes und dann das dazugehörige aus dem Korbchen deines neuen Selbstbildes.

7 Tage lang. Dann nimmst du den gesamten Stapel der negativen Überzeugungen und verbrennst sie feierlich. Stell dir dabei vor, wie du dich davon verabschiedest. Nun liest du die nächsten Wochen nur noch die Zettel aus dem 2. Korbchen. Diese gehören jetzt zu deinem neuen Bild von dir.



# COACHING-AUFGABE

## 1. Finde heraus:

Was denkst du über dich, deinen Körper, die Erkrankung, über Schönheit, was für dich möglich ist oder nicht, usw.?

Welche Geschichten erzählst du dir, welche Selbstgespräche führst du?

## 2. Denke darüber nach:

Führt mich dieser Gedanke, diese Überzeugung, diese Sichtweise zu dem, was ich erreichen will?

Ist es positiv, stärkend, aufbauend, mutmachend, zielführend, so zu denken?

Will ich das weiterhin denken? Will ich das weiterhin so glauben?

Was will ich stattdessen glauben? Welcher Gedanke ist viel hilfreicher für mich?

Was wäre genau das Gegenteil von dem, was ich bisher denke?

# COACHING-AUFGABE

## 3. Treffe die Entscheidung:

Ich lasse jede einzelne alte Überzeugung los und entscheide mich für neue bessere Gedanken, Sichtweisen, Glaubenssätze.

Ich pflanze sie durch ständiges Wiederholen in mein Unterbewusstsein und baue so ein positiveres Selbstbild in mir auf.

Hier sind wir an einem Punkt angekommen, an dem du dir noch einmal bewusstwerden darfst, wie wichtig dir dein Ziel ist.

## 4. Stell dir die Frage :

Bin ich bereit diese Aufgabe täglich umsetzen?

Bin ich bereit mir dafür feste Zeiten und Gelegenheiten in meinen Tagesablauf einbauen?

Bin ich bereit mich täglich darin zu üben?

# COACHING-AUFGABE

## 5. Handle, komm ins TUN:

Du baust die neuen Überzeugungen in deine tägliche Abendmeditation ein.

Du fügst sie zu deinem Lebensdrehbuch dazu.

Du sprichst sie dir auf dein Handy und hörst sie dir bei jeder Gelegenheit an.

Du sagst sie dir vor dem Spiegel.

Du beginnst dich von Mal zu Mal mehr in diese neuen Gedanken hineinzufühlen.

**Das ist ein Prozess und passiert nicht über Nacht, aber er zahlt sich auf Dauer immer aus!**

Nicht nur für die Verbesserung deines körperlichen Zustandes, sondern für deine gesamte Lebensqualität.

Es macht dich von innenheraus glücklicher und zufriedener.

# BEISPIELE FÜR KRAFTVOLLE ÜBERZEUGUNGEN:

- Ich weiß, dass ich jeden Gedanken in mir verändern kann, der mir nicht guttut.
- Ich habe die Fähigkeit, jede neue Überzeugung anzunehmen, die mir gut tut.
- Ich weiß, dass das Leben immer für mich ist und es in allem eine positive Seite gibt.
- Ich weiß, dass ich mit einer positiven Sicht auf die Dinge, mir mein Leben leichter mache.
- Ich entscheide mich stets für die positive Sichtweise.
- Jeden Tag komme ich meinem Ziel ein Stückchen näher.
- Ich weiß, dass ich mich auf alles programmieren kann, was ich erreichen will.
- Ich bin genau richtig, wie ich bin und darf mich trotzdem weiterentwickeln.
- Ich stärke täglich den liebevollen Anteil in mir, weil er das Beste ist, was ich habe.

# BEISPIELE FÜR KRAFTVOLLE ÜBERZEUGUNGEN:

- Es gibt für alles eine Lösung und ich werde sie finden.
- Es macht mich glücklich meinen Körper liebevoll zu behandeln.
- Mein Körper ist das Wertvollste, was ich habe.
- Ich bin voller Vertrauen, dass ich mein Ziel leicht erreiche.
- Ich liebe meine Zielmeditation, weil ich darin meine Zukunft sehe und fühle.
- Ich bin voller Energie und Lebensfreude.
- Ich bin unendlich dankbar für meinen Körper.
- Ich liebe es, mich gesund zu ernähren.

# HILFREICHE SATZANFÄNGE FÜR DEINE NEUEN ÜBERZEUGUNGEN:

- Ich bin...
- Ich kann...
- Ich habe...
- Ich liebe es,...
- Ich weiß...
- Ich bin stolz darauf...
- Es fällt mir total leicht...
- Es ist so wunderbar, dass...
- Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass...
- Ich erlaube mir...

# ZITAT

„Im Außen etwas zu suchen, was du im Inneren nicht spürst, ist eine vergebliche Suche.

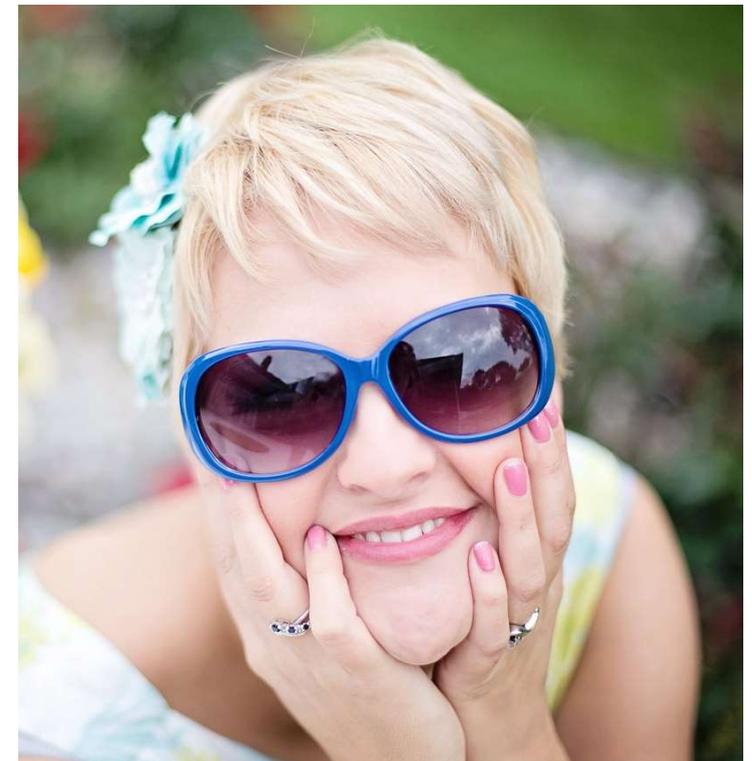
Denn wir finden niemals das, was wir wollen, nur das, was wir sind.“

(Neville Goddard)

## Es geht nicht in erster Linie darum, dass du einen besseren Körperzustand erreichst, sondern, zu welcher Person du geworden bist, die ihren Körperzustand verbessert hat!

---

- EINE FRAU:
  - Die sich mit ihrem Körper verbunden fühlt.
  - Die ihre eigenen Bedürfnisse beachtet.
  - Die es liebt, ihren Körper gesund zu ernähren.
  - Die ein natürliches Bedürfnis entwickelt hat, sich zu bewegen.
  - Die selbstbewusst ihre weiblichen Rundungen im Spiegel betrachtet.
  - Die sich alles zutraut, was sie gerne tun und erreichen will.
  - Die sich auf den Weg gemacht hat, in ihrem Inneren aufzuräumen.
  - Die den Mut aufbringt, hinzuschauen, was da gefühlt und geheilt werden will.



# DIE NEUE ÜBERZEUGUNG BRAUCHT ZEIT BIS SIE ZU DIR GEHÖRT

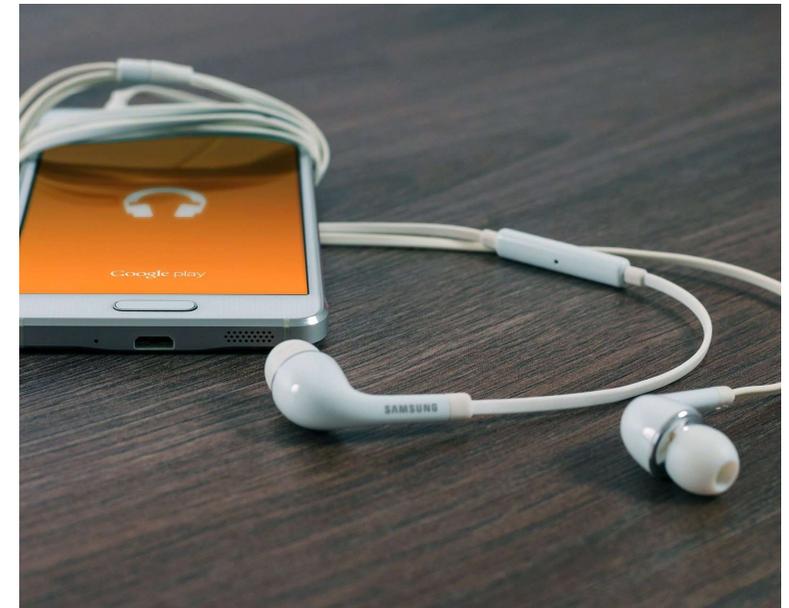
Es darf sich am Anfang fremd anfühlen.

Es darf sich am Anfang anfühlen, wie genau das Gegenteil von dem, was du bisher geglaubt hast.

Das ist sogar ein gutes Zeichen, denn dann kannst du sicher sein, dass du auch das Gegenteil von dem erreichst, was du bisher erreicht hast.

So wirst du zu einer Persönlichkeit, die nach und nach alles in ihrem Unterbewusstsein ausmistet, was nicht positiv, stärkend und glücklich machend ist.

Die sich in ihrem Leben auf die positive Seite konzentriert, jeden Tag ein Stückchen mehr.



„Selbstliebe ist ein Einlassen auf einen positiven Fokus und eine wertschätzende Haltung gegenüber sich selbst.

Das ist eine Fähigkeit, die ich trainieren kann.“

(Teal Swan aus: Befreie dich durch Selbstliebe)

Durch das Üben wird es leichter, durch das Wiederholen wird es vertrauter.

