

# 3 WEGE

WIE SIE GARANTIERT SOFORT IHR

**Selbst-  
bewusstsein**

UND IHR

**Selbstwert-  
gefühl**

STEIGERN

Christoph Ulrich Mayer



.org

selbstbewusster werden

# SOFORT SELBSTBEWUSSTER WERDEN

---

## INHALT

<b>1. Ändern Sie jetzt Ihren Fokus</b>	<b>3</b>
<i>Grenzen Sie den Mangel an Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl ein.</i>	3
<i>Entlarven Sie Ihr Denken</i>	3
<i>Denken Sie sich stark</i>	4
<i>Finden Sie den Bereich, wo Ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl stark ist.</i>	5
<b>2. Ihre Körperhaltung – Ihr Gefühl</b>	<b>6</b>
<i>Machen Sie sich Ihre Körperhaltung bewusst</i>	6
<i>Richten Sie Ihren Körper nach Ihrem Wunschgefühl aus!</i>	6
<b>3. Innerlich aussteigen (die 5-Schritte-Methode)</b>	<b>8</b>
<i>In der Hitze des Gefechts...</i>	8
<i>Die 5-Schritte</i>	8
<b>Tiefer: Das BRIGHT-Training</b>	<b>10</b>
<i>Selbstvertrauen und Selbstwert, wenn's darauf ankommt!</i>	10

---

© Christoph Ulrich Mayer, Augsburg, 2015,  
[www.selbstbewusster-werden.org](http://www.selbstbewusster-werden.org)

# 1. ÄNDERN SIE JETZT IHREN FOKUS

## **GRENZEN SIE DEN MANGEL AN SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTWERTGEFÜHL EIN.**

Kein Mensch hat in allen Gebieten großes Selbstbewusstsein und einen hohen Selbstwert und kein Mensch hat in allen Gebieten einen mangelndes Selbstbewusstsein oder einen niedrigen Selbstwert.

Beginnen Sie also damit, sich Klarheit zu verschaffen, wo Sie mangelndes Selbstwertgefühl oder Selbstbewusstsein empfinden. Im welchen der folgenden Bereiche empfinden Sie einen Mangel?



Schreiben Sie sich die Kategorie(en) auf und darunter jeweils eine ganz konkrete Situation.

## **ENTLARVEN SIE IHR DENKEN**

Die meisten Menschen denken ständig über den Bereich nach, in dem Sie ihr Problem haben und schließen darauf auf andere Bereiche oder gar ihr Leben. Z.B. „Wenn es schon nicht schaffe, ein schlechtes Essen zu reklamieren, dann kann ich in meinem Beruf nie erfolgreich sein.“ Oder „Ich habe bei diesem Kunden versagt, was soll nur aus meinem Leben werden?“

Besonders tief belasten wir uns selbst, wenn wir aus diesen Mangelbereichen auf uns selbst (unsere Identität) schließen. Wir denken

dann nicht: „Ich habe die Mathe-Aufgabe nicht lösen können“, sondern: **Ich bin** schlecht in Mathe.“. Wenn Sie daher eine Überzeugung finden, die „**ich bin**“ beinhaltet, schreiben Sie sie auf und nehmen Sie (nur ganz kurz!) wahr, wie sich das anfühlt, wenn Sie das denken. Werden Sie sich bewusst, dass Sie keine Eigenschaft sind sondern ein komplexes Wesen, das sich nicht durch Eigenschaften oder Tun definiert, sondern allein durch seine Existenz wertvoll ist.

Beispiele: „Ich kann mich überhaupt nicht durchsetzen, was **bin ich** für ein Loser.“, „Ich kann sie nicht für mich gewinnen, **ich bin** nicht liebenswert.“,...

### **DENKEN SIE SICH STARK**

Ich möchte Sie nun einladen, genau das Gegenteil zu tun, Ihre Denkgewohnheit umzudrehen. Und zwar in dieser Weise:

- Suchen Sie sich einen Bereich, in dem Sie starkes Selbstbewusstsein und Selbstwert haben (siehe nächstes Kapitel). Schließen Sie von diesem Bereich auf den Rest Ihres Lebens.  
Z.B. „Ich habe es geschafft, die schwere Prüfung zu bestehen dann schaffe ich es auch, meinen Traumpartner zu gewinnen.“ Oder „Meine Eltern lieben mich, also bin ich auch für jeden anderen liebenswert, der zu mir passt.“ Usw.
- Wenn Sie irgendetwas nicht sind oder können, denken Sie darüber
  - nur als Verhalten nach, also z.B. „das habe ich nicht gekonnt.“ Oder als Eigenschaft, z.B. „da hat mein Wissen nicht gereicht“
  - nur kurz über das Problem nach, dann schwenken Sie sofort auf das Denken in Lösungen: „jetzt übe ich aber.“ Oder „Ich werde mein Wissen erweitern.“
- Wenn Sie eine positive Erfahrung gemacht haben oder erkannt haben, dass Sie richtig etwas können oder sich in einem Bereich richtig selbstbewusst fühlen, **machen Sie das zu Ihrer Identität**. Z.B. „Ich bin ein Sport-Ass.“ „Ich bin liebenswert und wertvoll.“, ich bin ein

erfolgreicher Redner.“ Usw.

Dies ist der vielleicht wichtigste Schritt, den Sie tun können!

### **FINDEN SIE DEN BEREICH, WO IHR SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTWERTGEFÜHL STARK IST.**

Viel wichtiger als den Mangel zu kennen ist – wo Sie bereits ein starkes Selbstbewusstsein oder -wertgefühl haben.



Schreiben Sie auf, in welchen Bereichen Sie ein starkes Selbstbewusstsein haben und schreiben Sie darunter mindestens einen konkreten Grund oder eine konkrete Situation.

Nehmen Sie die ein bis drei stärksten, schreiben Sie sie auf Post-It-Zettel und kleben Sie sie irgendwo hin, wo Sie jeden Tag mindestens einmal „mit der Nase darauf gestoßen werden“. Z.B. an den Türstock zum Schlafzimmer, auf die Kühlschranktür usw.

*[Im Mitgliedsbereich](#) finden Sie eine Video-Anleitung und ich zeige Ihnen, wie Sie Ihre Überzeugungen finden und verändern können.*

Aber Achtung! Lassen Sie sich durch Ihren neuen Wohlfühlfaktor nicht dazu verführen, Ihre Lebensziele aus den Augen zu verlieren. *Auch wie Sie dieser Falle entgehen, erfahren Sie [im Mitgliedsbereich](#)!*

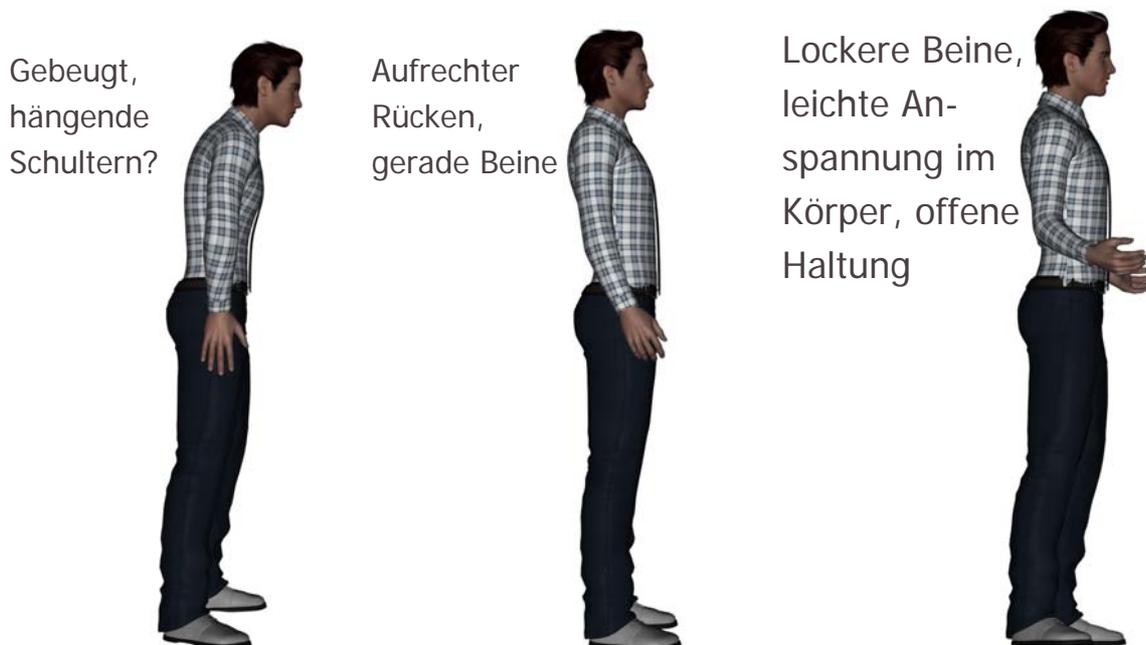
## 2. IHRE KÖRPERHALTUNG – IHR GEFÜHL

### MACHEN SIE SICH IHRE KÖRPERHALTUNG BEWUSST

Nehmen Sie kurz wahr, wie Sie gerade sitzen und wie Sie normalerweise stehen.

### RICHTEN SIE IHREN KÖRPER NACH IHREM WUNSCHGEFÜHL AUS!

Stellen Sie Ihre Füße gerade, etwa in Schulterbreite, auf den Boden. Setzen Sie sich jetzt aufrecht hin bzw. stehen Sie aufrecht mit geradem Rücken. Richten Sie Ihren Kopf auf, so dass Sie mit geradem Blick (Augen nach vorne) geradeaus (Kopf gerade) sehen.

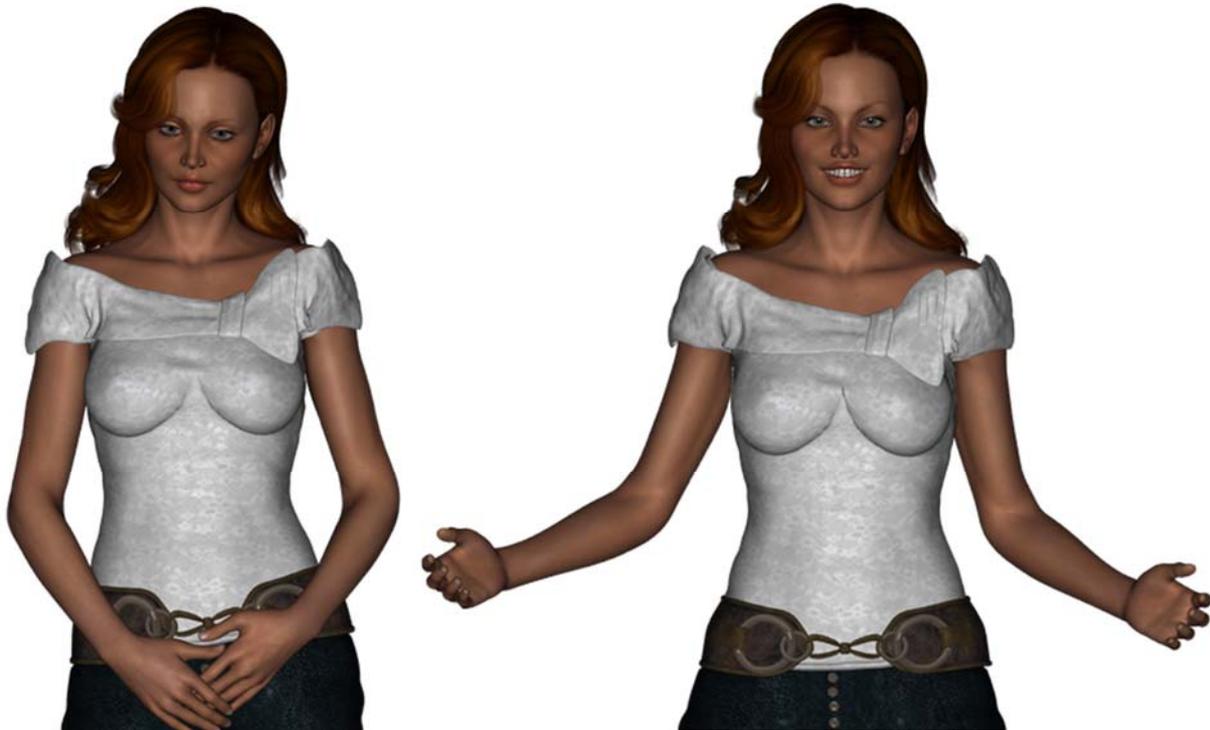


Wie hat sich dadurch Ihr inneres Gefühl verändert? In den allermeisten Fällen fühlen Sie sich sofort stärker, selbstbewusster.

Es ist schwer, etwas zu empfinden, das der Körperhaltung widerspricht. **Verändern Sie also bewusst Ihre Haltung und Sie werden sofort selbstbewusster fühlen!**

Und fügen Sie noch etwas hinzu: Ihre Mimik. Stellen Sie sich mit dieser Haltung vor einen Spiegel und lächeln Sie sich freundlich an. Sie werden

spüren, dass sich dadurch innere verkrampfte Haltungen lösen und Sie lockerer sind. Das funktioniert auch ohne Spiegel!



Und probieren Sie noch eine Variante: Setzen Sie einen entschlossenen Blick auf, so als würden Sie z.B. einen Ball mit aller Gewalt ins Tor werfen oder, wenn Sie eine ganz freundliche Variante wählen wollen, so als würden Sie gleich jemandem, der Ihnen etwas unfassbar gutes getan hat, entschlossen einen dicken Kuss auf die Wange geben.

Wie fühlt sich das an? Sie spüren mit Sicherheit auch mehr Entschlossenheit in Ihrem Bauch!

*[Im Mitgliedsbereich](#) zeige ich Ihnen noch mehr Tricks, wie Sie sofort ein selbstsicheres Gefühl bekommen, auch die 60-Sekunden-Power-Methode.*

### 3. INNERLICH AUSSTEIGEN (DIE 5-SCHRITTE-METHODE)

#### IN DER HITZE DES GEFECHTS...

Es gibt immer wieder Situationen, in die wir hineinrutschen und in denen wir spüren, dass uns das Selbstbewusstsein wegbricht, dass wir unsicher und nervös werden. Dann fallen uns oft die einfachsten Sachen nicht ein, wir finden die Worte nicht oder verhalten uns so, dass wir einen denkbar schlechten Eindruck machen.

Ich habe die 5-Schritte-Methode entwickelt, damit Sie eine Strategie haben, mit der Sie genau dann wieder zurück in innere Ruhe und Sicherheit kommen. Und dann kommen automatisch auch Ihre Fähigkeiten zurück.

#### DIE 5-SCHRITTE

Wenn Sie bemerken, dass Sie in eine Emotion oder Reaktion geraten, die Sie nicht mehr so erleiden wollen:

1. Werden Sie innerlich zu Ihrem eigenen Beobachter. Seien Sie nicht Ihre Gedanken sondern beobachten Sie Ihre Gedanken. Betrachten Sie die Situation und sich selbst von außen.
2. Danken Sie dem Teil in Ihnen, der die unerwünschten Emotionen erzeugt, dass er sich für Sie engagiert. Sie sind nicht das Problem sondern ein Teil von Ihnen hat ein Problem mit der Situation, das ist ein wichtiger Unterschied.
3. Sagen Sie diesem Teil, dass jetzt aber eine andere Reaktion angebracht ist. Sprechen Sie mit Ihrem inneren Teil, wie mit einem guten Freund.
4. Steigen Sie aus dieser Emotion und Reaktion aus, wie Sie aus einer zu großen Hose aussteigen würden und treten Sie zur Seite. Das können Sie körperlich tun oder auch rein mental. Denken Sie dabei: Das bin ich nicht. Ich bin selbstbewusst und freundlich.

5. Jetzt sind Sie in Ihrem eigentlichen Selbst. Nehmen Sie sich in Ihrem idealen Selbst wahr. Wie fühlt Ihr Selbst idealerweise? Ruhig und stark? Beschließen Sie, genau so zu fühlen und seien Sie Ihr eigenes Ideal.

Dies ist eine Technik, die Sie jederzeit und sehr einfach anwenden können. Weil Fähigkeiten wie sich von außen zu betrachten oder das Aussteigen für viele nicht so einfach umzusetzen sind, habe ich für diesen Teil ein Videotraining entwickelt, das Ihnen zur Verfügung steht.

*[Im Online-Bereich](#) finden Sie ein [Training](#), das Ihnen zeigt, wie Sie aus der akuten Situation heraus kommen und zu Ihrem eigenen Beobachter werden, der klare Gedanken fasst. Eine Video-Anleitung für die 5 Schritte und einige tiefere Informationen, die Ihnen helfen, noch besser mit diesen Situationen und mit Ihrem Inneren, Ihren unbewussten Fähigkeiten umzugehen. Sie verstehen genauer, was da abläuft und wie Sie selbstbewusster fühlen können.*

# TIEFER: DAS BRIGHT-TRAINING

## **SELBSTVERTRAUEN UND SELBSTWERT, WENN'S DARAUF ANKOMMT!**

Oft sind die inneren Reaktionen in bestimmten Situationen so ungünstig, dass eine simple Verhaltensstrategie nicht reicht und nicht tief genug wirkt. Oder wir haben einfach keinen Erfolg, weil uns unser Unbewusstes blockiert und boykottiert.

Das ist für jeden etwas anderes, z.B.

- Nervosität, wenn Sie eine Rede halten müssen
- Stottern, wenn Sie ein Frau ansprechen/ von einem Mann angesprochen werden
- Sich ducken/ unterwürfig lächeln, wenn jemand Ihre Grenzen überschreitet
- Blockierte Gedanken, wenn Sie ein wichtiges Gespräch mit einem potentiellen Kunden führen
- Usw. usw.

Unser Unterbewusstsein spielt uns einen Streich, wie gehen in eine Situation, es kommt uns vielleicht sogar so vor, als würde da jemand anders handeln und sprechen und danach wunder wir uns, was da eigentlich passiert ist.

Ähnlich einer Drehtür stehen wir dann wieder am Ausgangspunkt statt am Ziel. Das kann sehr bedrückend sein und kostet uns Lebensqualität, deswegen habe ich mit das Ziel gesetzt, Menschen zu helfen, da raus zu kommen und ihre Lebensziele zu erreichen!

Um diese Blockierungen tiefgehend und endgültig zu lösen habe ich das Bright-Training entwickelt. Damit können Sie sich nicht nur in diesen bisherigen Problemsituationen wohl fühlen und Ihre Sicherheit sowie Ihre volle Intelligenz einsetzen. Sie können sich sogar richtig darauf freuen und diese Situationen zu Ihren Erfolgserlebnissen machen.

Anders als die Sofort-Methoden ist ein Training, das Sie nicht akut einsetzen, sondern jetzt sofort verwenden können, um schon VOR den bisherigen Problemsituationen alles in Ihnen darauf einzustimmen, dass Sie dann volle Kraft, Intelligenz zur Verfügung haben und sich sogar richtig wohl fühlen

Sie „programmieren“ Ihr Unterbewusstes so, dass es Ihnen in diesen Situationen hilft, statt Sie zu boykottieren.

Das Training ist mehrstufig aufgebaut, um möglichst tief zu gehen. Es kann sein, dass Sie schon mit der ersten Stufe (20 Minuten Zeitaufwand) alles erreichen, was Sie brauchen, es kann sein dass Sie das erste erreichen, wenn Sie tiefer gehen (je ca. 35 Minuten Zeitaufwand) oder wenn Sie das tägliche Kurztraining (9 Minuten Zeitaufwand, damit Sie es jeden Tag problemlos einbauen können) über einen Zeitraum anwenden, der Ihre inneren „Gewohnheiten umprogrammiert“.

In ganz hartnäckigen Fällen können spezielle Herangehensweisen helfen, die ich ebenfalls für Sie entwickelt habe und die Ihnen im Online-Training zur Verfügung stehen.

Und wenn Sie schneller zum Ziel kommen wollen oder Sie an einem Punkt hängenbleiben, freue ich mich, Ihnen in einem persönlichen Coaching oder einem Seminar helfen zu können.

Jedes Problem, das geschaffen werden kann, kann auch gelöst werden!  
Gehen Sie es an, ich freue mich, wenn ich Ihnen helfen kann!

*[Im Mitgliedsbereich](#) finden Sie das Video-Training in allen Stufen und Varianten, MP3-Dateien zum Herunterladen und zum Anhören auf Ihrem Smartphone oder MP3-Player. Einige Anleitungen und Tipps, eine Variante des BRIGHT-Trainings für Selbstliebe.*

*Und Sie bekommen alle 2 bis 4 Tage einen Impuls, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken, mehr für sich zu erreichen, sich besser zu fühlen und erfolgreicher zu sein.*

*„Im Leben gibt es etwas Schlimmeres als keinen Erfolg zu haben: Das ist, nichts unternommen zu haben.“*

*Franklin D. Roosevelt*

*„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft.“*

*Marie von Ebner-Eschenbach*

*Viel Freude bei Ihrer Transformation!*

*Ihr Christoph Ulrich Mayer*

