

# Du kannst das

---

*Worte fördern oder vernichten dein Potential*

---

Es gibt ein paar Sätze, die im allgemeinen Sprachgebrauch, ohne bedacht, jedoch mit massiven Folgen, gesprochen werden.

## **Ersetze folgende Sätze**

### *Ich kann das nicht / Ich bin zu blöd zu dumm*

Jeder Satz, jedes Wort, das du sprichst ist ein Auftrag an dich selbst. Der Auftrag „Ich kann das nicht“ stellt dir Steine in deinen Weg, nicht weil der Weg steinig wäre, sondern weil du es dir erschaffen hast.

Der Satz: Ich bin zu dumm/blöd zeigt den Leistungsdruck der heutigen Zeit. Selbst kleine Kinder stehen bei mir im Trainingsraum und sagen diese Worte. Kein Kind wird geboren und sagt von sich, dass es das nicht kann oder zu blöd ist. Es ist von unserer Gesellschaft antrainiert.

Wenn wir einen neuen Job suchen, wird von uns schon erwartet, dass wir es können. Wir gehen eine Beziehung ein und sollten schon ein perfekter Partner sein. Das ganze Leben ist jedoch ein Lernprozess.

Ein Kind braucht ein Jahr um Laufen zu können, noch mehr, um ganze Sätze bilden zu können, doch wir sollten alles sofort schon können, keine Fehler mehr machen. Dann wären wir Roboter und keine Menschen. Wenn du der einzige lebende Mensch auf Erden wärst, würdest du dir doch nicht blöd vorkommen, wenn du für das Holz hacken länger brauchst und es nicht gut machst, denn du hättest keinen Vergleich.

- ➔ Diese Worte zu sprechen, bedeutet nicht bei sich zu sein, sich nicht zu akzeptieren, seinen Lernprozess nicht zu akzeptieren und im Vergleich mit anderen zu sein.
- ➔ PS: Du würdest dich wundern, wie oft ich diese Worte von Erwachsenen höre, die sich dessen nicht bewusst sind, wie sie mit sich selbst reden.

## **Die Veränderung beginnt folgendermaßen**

1 Woche lang beobachten, wie oft du diese Worte (Ich kann das nicht/ Ich bin zu blöd) verwendest oder denkst!

-> Diese bewusste Phase dauert mindestens 3 Wochen.

Statt: Ich kann das nicht. Ich bin zu blöd

Sage: Ich lerne das jetzt.

TIPP: Frage dich, was benötige ich, um es zu lernen? Erstelle einen Zeitplan, wie lange es dauert, um es zu lernen? Ist es für mich wichtig, das zu lernen? Ist es für mich notwendig, das zu lernen?

# Lass das Wort Problem weg

---

*Öffne dich der Lösung. So gehts*

---

Die meisten Menschen denken über ihre Probleme nach und finden keine Lösung. Der liegt darin, dass der Fokus auf dem Problem liegt und nicht auf der Lösung. Über Lösungen denken wir nach, wenn wir Fragen stellen.

## *Lass das Wort Problem weg*

Verbanne dieses Wort aus deinem Wortschatz. Ersetze es durch:

- Herausforderung
- Chance
- Wachstum
- Lernprozess

## *Stelle stattdessen offene Fragen*

Durch Fragen öffnet sich dein Bewusstsein, dadurch öffnest du dich für eine Lösung und denkst Lösungsorientiert.

- Was ist die Lösung?
- Was habe ich diesbezüglich zu lernen?
- Wer kann mir helfen?
- Welche Möglichkeiten habe ich, um das Problem zu lösen?

## **Die Veränderung beginnt folgendermaßen**

1 Woche lang beobachten, wie oft du diese Worte verwendest oder denkst

Erst nach der Beobachtungsphase beginnt die Veränderung!

-> Diese bewusste Phase dauert ein Leben lang!

Veränderung: Offene Fragen stellen