

Sieg oder Niederlage beginnen im Kopf

- Hast du dich schon öfter dabei erwischt, dass du gesagt (oder gedacht) hast, du kannst es nicht schaffen?
- Hast du Angst, dass du nur einen Schritt von einem Fehler entfernt bist, der dein Leben verschlimmern wird?
- Oder glaubst du, dass du die gute Position, die du gerade hast (vielleicht eine Führungsposition?), nicht verdienst?
- Vielleicht glaubst du sogar, dass deine jetzige negative Situation genau richtig für dich ist, obwohl du eigentlich gerne in einer besseren Situation wärst?
- Manche Menschen gehen sogar so weit, dass sie sagen: Es ist nicht normal, dass alles gut ist.

Du bist nicht allein damit. 20% der Frauen und 14% der Männer in Deutschland fühlen genau wie du – sie leiden unter Selbstzweifeln und Versagensängsten

Wie sind wir in diese Situation gekommen? Die folgende Geschichte wird dir helfen, dies wenigstens zum Teil zu verstehen.

Ein Baby-Elefant, der im Zirkus geboren wurde, wurde von Anfang mit einem normalen Seil an einen kleinen Stock angebunden. Dieser Baby-Elefant wuchs und erreichte irgendwann die Größe eines ausgewachsenen Elefanten. Eines Tages fragte ein kleiner Junge seinen Vater, warum ein so großer Elefant nur mit einem normalen Seil angebunden war und doch nicht fliehen konnte. Der Vater erklärte seinem Sohn die Bedingungen, unter denen der Elefant geboren und dressiert wurde.

Lass uns nun einen Blick auf die Realität (und Stärke) werfen – im Hinblick auf den Elefanten:

- Ein Elefant ist ungefähr 3 Meter groß / hoch
- Er kann gute 5.500 Kilo wiegen
- Er ist in der Lage, mit kleinster Kraft einen Baum umzustoßen.
- Das Gehirn eines Elefanten ist hoch entwickelt- und sie haben den größten Kopf unter allen an Land lebenden Säugetieren.

Das bedeutet, dass der Elefant alles zu seiner Verfügung hätte, um sich in der Tierwelt behaupten zu können: Kraft, Intelligenz usw.

Leider ist der Elefant aber mit einem Seil an einen kleinen Stock gebunden und kann nicht entkommen.

Erkennst du dich in diesem Elefanten wieder? Du bist intelligent, hast ein gutes Benehmen, bist erfolgreich, hast eine nette Familie, einen guten Job... Und doch lebst du in einer Art Gefängnis?

- Die Menschen um dich herum sehen dich als großartig an – aber du hältst dich für alles andere als großartig
- Die Menschen um dich herum sehen eine großartige Führungskraft in dir – aber du selbst siehst dich als niedriger an
- Die Menschen sehen dich als jemanden, der in der Lage ist, große Dinge zu erreichen – aber du selbst siehst dich nicht so.

Genau wie der Elefant es mehrmals versucht hat und gescheitert ist, so hast du auch aufgehört, es zu versuchen.

Lass uns ein bisschen näher darauf eingehen:

1. Jeder hat oder hatte Fesseln – du bist nicht allein damit.
2. Manche Menschen haben sozusagen einen Handel mit ihren Fesseln abgeschlossen! Sie gehen weiter, kommen aber zurück und legen sich die Fesseln sogar selbst wieder an.
3. Andere Menschen wiederum haben sich sogar selbst davon überzeugt, dass diese Fesseln eine Art Schutz für sie sind. Das ist es, was sie ihr Leben lang gekannt haben – genau wie der Elefant. Er weiß nicht, was es bedeutet, frei zu sein.

KÖNNEN DIESE FESSELN GEBROCHEN WERDEN? JA, ABER...

- I. Du musst akzeptieren, dass diese fesseln existieren
- II. Du musst die fesseln brechen wollen und dafür bereit sein
- III. Du musst auch akzeptieren, dass du von den Fesseln nicht loskommen wirst, ohne dafür zu kämpfen.

WIE KÖNNEN DIE FESSELN GEBROCHEN WERDEN?

1. Ändere das Bild, dass du von dir selbst hast. Du bist kein Versager – du bist ein Erfolg!
2. Erkenne die großartigen Fähigkeiten, die du in dir trägst.
3. Glaube an dich selbst. Wenn du möchtest, dass die Menschen um dich herum dir mehr zutrauen und dir Verantwortung übertragen, musst du zuerst an dich selbst glauben.
4. Liebe dich selbst. Du bist schön – so wie du bist. Warte nicht darauf, dass andere Leute definieren, wer du bist.
5. Akzeptiere die Vergangenheit. Aber lass dich nicht von deinen negativen Erfahrungen aufhalten, Entscheidungen für die Zukunft zu treffen.
6. Entscheide dich bewusst für positives Denken und positives Handeln. Es liegt in deiner Hand.
7. Lass dich nicht von deinen Fehlern zerstören – aber lass dich dazu motivieren, aus ihnen zu lernen. Erfolgreiche Menschen sind Menschen, die viele Fehler gemacht haben. Aber sie haben sich nicht unterkriegen lassen, sondern sind immer wieder aufgestanden und sind weitergegangen. Wenn du einen Fehler machst, werden vielleicht einige Menschen über dich lachen. Wenn du deshalb aufgibst, überlässt du den anderen unbewusst den Sieg. Aber wenn du wieder aufstehst, lernst und es wieder versuchst, hast du dir den Sieg verdient – ganz für dich. Und die anderen werden gezwungen sein, dich zu feiern. Also hör nicht auf, es zu versuchen. Hör nicht auf!

Ich ende hier mit einem Zitat von Michael Jordan, dem erfolgreichsten Basketball Spieler, er sagte:

“ Ich habe mehr als 9000 Würfe in meiner Karriere verpasst. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26 Mal haben die Leute mir zugetraut, entscheidende Würfe zu machen- und ich verpasste die Chance. In meinem Leben habe ich immer und immer wieder versagt. Und genau das ist der Grund für meinen Erfolg.”

Denke daran: Wer aufgibt, kann nicht gewinnen – und Gewinner geben nicht auf.

Bis bald!