



So steuert uns unser Selbstbild:

- ▶ Das Selbstbild ist die Meinung über uns selbst, unsere Glaubenssätze.
- ▶ Es ist entscheidend für das, was wir im Leben erreichen können und wichtiger als unser I.Q. (Prescott Lecky)
- ▶ Glaubenssätze sind Filter, durch die wir unsere Umwelt wahrnehmen. Jeder Mensch baut sich sein eigenes Modell der Welt im Laufe seiner Entwicklung. In diesem Modell nimmt er nur die Dinge wahr, die durch den Filter in sein Bewusstsein gelangen.
- ▶ Die Menschen agieren alle auf dem Niveau, das ihren Überzeugungen und Glaubenssätzen entspricht und nicht auf dem Niveau, das ihren Möglichkeiten gerecht wird.
- ▶ Negative Glaubenssätze behindern uns: „Ich kann das nicht, schaff das nicht, bin zu schwach, ist zu schwer, zu hässlich“ usw. Wenn Sie das denken, dann schränken Sie die Möglichkeit eines Erfolges ein, oder verhindern ihn.
- ▶ Je mehr Optionen wir in unser Denken einbeziehen, um so eher können wir Herausforderungen meistern.
- ▶ Wenn wir nur das tun, was wir immer tun, engen wir uns ein.

„Die höchste Stufe der moralischen Kultur haben wir erreicht, wenn wir erkennen, dass wir unsere Gedanken bewusst kontrollieren sollten.“ Charles Darwin

Überprüfen Sie Ihre Denkgewohnheiten:

- ▶ Jeder Mensch hat eine ordentliche Anzahl an Schwächen, an denen er sein Leben lang arbeitet, aber es bringt Sie entscheidend schneller weiter, wenn Sie sich bewusster an Ihren Stärken orientieren.
- ▶ Wenn Sie zu viel über Ihre Schwächen nachdenken, dann konzentrieren Sie sich unbewusst auf das, was Sie nicht können.

„Ihre Fähigkeit, ein Problem zu lösen, eine Aufgabe zu erledigen, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, all das hängt von den in Ihrer Psyche gespeicherten Glaubenssätzen ab, die Sie im Hinblick auf Ihre Stärken und Schwächen haben“

Walter Doyle Staples