

7 Selbstsabotage Muster

☐ **1. Faule** - "Ich mache das morgen."

Das ist viel zu anstrengend. Ich habe gerade nicht den Kopf dafür. Es ist viel zu warm. Heute bin ich nicht motiviert. Mein Tag war schon anstrengend genug. Ich habe heute sowieso nicht viel Zeit. Morgen mache ich dafür doppelt so viel ...

☐ **2. Perfektionist** - "Ich bin noch nicht bereit."

Ich brauche zuerst ein Notizbuch. Ich muss zuerst aufräumen. Ich brauche zuerst eine HD-Webcam, dann kann ich loslegen. Mein Laptop ist viel zu alt dafür. Mein Arbeitsplatz ist noch nicht optimal. Ich brauche noch ein Whiteboard ...

☐ **3. Vergleicher** - "Ich bin schlechter."

Ich bin Anfänger. Ich hab davon doch keine Ahnung. Mein Englisch ist nicht so gut. Ich bin doch viel zu alt dafür. Ich habe auch noch eine Familie, um die ich mich kümmern muss. Andere haben mehr Zeit. Meine Schichtarbeit bremst mich aus ...

☐ **4. Dramatiker** - "Was ist wenn...?"

Was ist, wenn es nicht klappt? Will ich das überhaupt wirklich? Was ist, wenn ich eine Abmahnung bekomme? Wie mache ich das mit den Steuern? Was ist, wenn es nach dem Coaching nicht mehr klappt? Was ist, wenn mein Chef das sieht? ...

☐ **5. Mitläufer** - "Hmm, du hast recht."

Das funktioniert doch eh nicht. Wenn das so einfach wäre, dann würde es jeder machen. Warum sollte das bei dir klappen? Schau mal hier auf YouTube, das soll besser funktionieren. Ich würde das nicht machen. Bleib so, wie du bist ...

☐ **6. Hüpfen** - "Das wird besser sein."

Der englische Markt ist einfacher. EU-Händler sind besser. Print on demand funktioniert schneller. Mit Hochpreis-Coachings verdient man mehr Geld. Eine Agentur aufzubauen ist lukrativer. Passives Einkommen mit Aktien ...

☐ **7. Idiot** - "Ich hab's durchschaut."

Jetzt versuchen die mich psychologisch zu beeinflussen. Ich wusste es. Die wollen mich austricksen. Ich hab's durchschaut. Das dürfen die doch gar nicht. Ist das noch überhaupt noch seriös? Ist das überhaupt alles echt?

Anleitung: Stoppe die Selbstsabotage

1. **Erkenne die Selbstsabotage in Deinem Kopf**
Sorgen, Zweifel, Bedenken, zu viele Gedanken im Kopf
2. **Erkenne das Muster (einen Teufel)**
z.B. Dramatiker - "Was ist wenn...?"
3. **Werde bewusst, dass Du den Teufel erkannt hast**
Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Entspanne Deine Schultern. Beobachte das Gedankenspiel und fange an zu grinsen.
4. **Lache den Teufel aus. Du kontrollierst ihn jetzt**
In dem Moment in dem Du bewusst wirst, kontrollierst Du ihn. Du hast gewonnen.
5. **Lese diesen Text laut vor**
"Ich weiß, dass jeder Mensch die 7 Selbstsabotage Teufel in sich trägt. Nur ich entscheide, ob einer der 7 Teufel mich kontrolliert oder ob ich ihn kontrolliere. Wenn ich zu viel über etwas nachdenke und Zweifel in mir aufkommen, weiß ich, dass mich ein Teufel versucht zu kontrollieren. Er versucht mich vom leichteren Weg zu überzeugen. Ich erkenne einen der 7 Muster und stoppe meine Gedanken, um die Kontrolle zu behalten. Ich lache den Teufel aus. Ich höre sofort auf die Dinge zu zerdenken und vertraue wieder meinen Fähigkeiten. Erfolgreiche Menschen haben immer einen Plan den sie verfolgen, um zu Ihrem Ziel zu kommen. Sie zweifeln nicht, denn sie lernen aus Ihren Fehlern. Ich lasse mich nicht von meinem Weg abbringen. Ich starte jetzt wieder mit der Umsetzung."
6. **Erkenne stolz, dass Du gewonnen hast**
Klopfe Dir auf die Schulter. Jeder Kampf der gewonnen wird, stärkt Deine Disziplin.
7. **Starte mit dem nächsten Schulungsvideo**
Gehe unemotional in die Umsetzung. Schaue das nächste Schulungsvideo. Zwing dich für mindestens 2 Minuten in die Umsetzung zu gehen.