

Übung: Ergreife die Macht

Die meisten Männer konzentrieren sich ihr Leben lang auf die Dinge, die ausserhalb ihrer Kontrolle liegen. Sie geben diesen Dingen die Schuld an dem, was ihnen im Leben widerfahren ist. Was Sie dabei nicht bedenken ist, dass man Schuld niemals alleine abgeben kann. Schuld ist wie ein Kettenglied einer unzerreissbaren Kette und an diesem Kettenglied hängt ein weiteres, nämlich Verantwortung. An der Verantwortung hängt aber bildlich gesprochen noch ein weiteres Kettenglied, nämlich Macht. Die Macht über sich selbst.

Wenn du irgendetwas in deinem Leben verändern willst, wenn du mit Frauen den Erfolg haben willst der dir wirklich zusteht, dann musst du diese Macht über dein eigenes Leben ergreifen statt Sie in die Hände von jemand anderem zu legen, weil es sich besser anfühlt.

Ich möchte also, dass du nun links 3 Dinge, speziell im Umgang mit Frauen aufschreibst bei denen du das Gefühl hattest, dass Sie nicht deine „Schuld“ waren.

Diese Dinge können so etwas sein wie „Meine Exfreundin hat mich verlassen, weil...“ oder „Frauen reagieren schlecht auf mich weil Frauen nun einmal....so sind.“

Das sind die Dinge, für die du bisher die Schuld jemand anderem bzw. etwas ausserhalb deiner Kontrolle gegeben hast.

Was du nun machst ist, dass du die Macht über diese Dinge ergreifst. Formuliere Sie rechts so um, dass du die Schuld und somit auch die Verantwortung trägst und damit die Macht darüber übernimmst.

Du könntest jetzt zB. aufschreiben: „ Meine Exfreundin hat mich verlassen, weil Ich nicht jeden Einzelnen Tag dafür gesorgt habe, dass Sie sich neu in mich verliebt.“

Als kleine Bonusaufgabe kannst du ausserdem noch hinschreiben, was du daraus gelernt hast und was du in Zukunft machen wirst.

Du könntest zB. hinschreiben: „In Zukunft werde Ich dafür sorgen, dass sich meine Freundin jeden Tag neu in mich verliebt.“

3 Dinge an denen du bisher jemandem oder etwas externem die Schuld gegeben hast:

Formuliere Sie so, dass du die Schuld und damit die Verantwortung und die Macht übernimmst

1.

2.

3.