Hallo und herzlich willkommen in diesem Video. Heute wird es darum gehen, welche vier Sehnsüchte in deinem Herz gelegt worden sind schon seit deiner Geburt. Und zwar, warum geht es um diese Thema, weil wir bemerkt haben, dass die meisten Menschen immer wieder Zweifel haben. Zweifel haben, ob sie genug sind, so wie sie sind oder Zweifel haben, ob sie genug anbieten können, ob sie genug tun können, ob sie genug können haben für ihre Kunden. Und sicherlich heißt es schon, erlebt, dass diese Zweifel dich wie blockieren oder wie leben, dass du extrem viele Gedanken machst in Bezug auf deinen Wert oder auch in Bezug auf dein Angebot oder in Bezug auf deinen Preis. Und solange du in diesen Zweifeln bist, läuft dein Business nicht rund. Und ich habe gerade jetzt ein WhatsApp bekommen von einer Kundin von uns und heute Früh habe ich schon, ich war noch im Bett, als wir miteinander telefoniert haben. Und sie hat erzählt, dass sie die letzten vier Monate absolut gar keine Kunden hatte, weil sie so sehr in diesen Zweifeln gefangen war, dass da gar kein Mensch auf sie zugegangen ist. Sie war sich auch mit anderen Sachen beschäftigt, nicht so sehr mit ihrer Selbstständigkeit und es lief absolut nichts. Und ihr erster Preis war 1200 Euro, womit sie schon sehr gute Ergebnisse hatte, dann hatte sie 2400 Euro, dann hatte sie auch schon 3600 Euro. Und jetzt am Wochenende ist sie einfach innerlich aufgestanden, einfach eine Entscheidung getroffen hat, ok, Schluss jetzt mit diesen Selbstzweifeln. Sie hat das alles ihrem bimlischen Papa abgegeben und dann hat sie drei Posts veröffentlicht, einfach in Facebook auf ihrem Profil und sie hat fünf Anfragen und einen Abschluss hat sie schon gemacht und das ist 5000 Euro. Und sie hat nichts gemacht, nichts verändert in Bezug auf Marketing, nichts verändert in Bezug auf ihr Angebot. Es ging wirklich nur darum, dass sie ihre Zweifel wirklich losgelassen hat und diese Zweifel loszulassen, die wir alle haben. Also das ist ganz, ganz wichtig, wir haben alle diese Zweifeln. Wir machen das, was wir machen jetzt schon seit elf Jahren und trotzdem jedes Mal, wenn wir ein neues Angebot haben oder wenn wir in eine neue Dimension gehen, haben wir selber auch die Ängsten, auch die Sorge, auch die Zweifeln. Und das sage ich dir deshalb, weil viele Menschen sagen, ja, das überwindest du einmal und dann ist es für das ganze Leben getan. Auf jeder Ebene, in jeder Dimension, wo du bist, kommen da neue Gedanken, neue Sorgen, neue Ängste und wie wir diese Selbstzweifeln überwinden können, da helfen uns die unsere eigene Viersinn-Süchte extrem gut. Und deshalb ist es so, dass allgemeine Affirmationen oder allgemeine Meditationen, die wir von anderen übernehmen, ihre Grenzen haben. Sie können uns bis zu einem Punkt gut weiterhelfen, aber sie haben einfach ihre Grenzen. Wenn wir aber unsere eigene Inhalte herausfinden für unsere Meditationen oder für die Affirmationen, die wirklich unsere eigene sind, dann können wir unseren Satz einfach aussprechen. Und das bewirkt extrem viel in uns und diese Selbstzweife, diese Ängste, diese Sorgen verschwinden. Und das ist das, wo wir dich jetzt reinführen möchten. Ich werde jetzt den Bildschirm freigeben, wie du deine vier Sehnsüchte, die wirklich deine sind und die dich im Stande sind aus wiederkirrenden Situationen wie Selbstzweife rausführen. Und dazu ist es ganz, ganz wichtig, dass wir dir drei Fragen weitergeben werden. Und da gehe ich jetzt gleich schon in diese Dokument rein. Und zwar, es ist extrem wichtig, dass diese Sehnsüchte aus den Situationen abgeleitet werden, die dich immer wieder stören. Das ist quasi die erste Frage. Was ist das, was dich immer wieder gestört hat oder was du immer wieder vermisst oder vermisst hast? Dann die zweite Frage ist das extrem wichtig. Was ist das, was du immer wieder genossen hast oder genießt in bestimmten Situationen? Und die dritte Frage ist, wann gehst du auf die Barrikade oder wann ziehst du dich zurück? Wir haben alle anderen Habitus, anderen Charakter und einige tendieren dazu, in bestimmten Situationen wirklich auf die Barrikade zu gehen und kämpfen und sie regen sich auf und sie ärgern sich in bestimmten Situationen. Andere ziehen sich mehr zurück, also ziehen sich zurück in ihr Schneckenhaus, ziehen sich zurück von Instagram, ziehen sich zurück von Facebook, ziehen sich zurück in ihren bekannten Kreis. Also wir sind einfach unterschiedlich. Und wenn wir diese Fragen uns stellen, in den verschiedensten Lebensbereichen, also wie war das als Kind oder wie ist es in unserem Beruf gewesen oder heute in unserem Beruf oder in der Selbstständigkeit oder wie ist es in der Partnerschaft und wenn du Kinder hast, wie ist es in der Kindererziehung? Was ist das, was dich stört oder was ist das, was du vermisst? Dann aus diesen Situationen wirst du deine vier einzigartige Sehnsüchte kennenlernen. Und ganz, ganz wichtig für jeden Bereich darfst du je drei Beispiele aufschreiben, einfach mal, was dir spontan einfällt. Also denkt nicht viel darüber nach und analysiere dich nicht, sondern erzähle einfach, erzähle einfach diese Situationen oder diese Geschichten oder diese Momente einfach auf und beginne dich jetzt nicht hinterfragen oder zu analysieren, sondern schreib einfach alles auf. Und was ganz wichtig ist bei manchen Situationen, zum Beispiel in der Kindheit könnte es sein, dass du die alten Schmerzen spürst, wenn du daran denkst, dass zum Beispiel ein Vater nie richtig Zeit für dich hatte oder du wurde skritisiert oder oder oder und wenn du an diese Situationen denkst, dann bitten wir dich, dass du nicht in den Schmerz hineingehst, dass du dich da nicht lange aufhäsern und schreib einfach diese Situation auf. Wir müssen jetzt die Sachen nicht aufarbeiten. Ganz, ganz wichtig, sondern es geht jetzt wirklich nur darum, die Situationen aufzuschreiben und auch wenn du schlechte Erinnerungen hast oder frustriert bist, also Frust hochkommt, geh in diese Gefühle einfach jetzt nicht rein. Das ist quasi deine erste Aufgabe. Dann die zweite Aufgabe ist, dass du jetzt Themen aufgeschrieben hast oder Situationen oder Sehnsüchte bereits schon aufschreiben konntest und dass es wichtig ist, hinter den Themen oder die Situationen jetzt wirklich die Sehnsüchte zu finden. Was heißt es? Zum Beispiel kann sein, dass dir Nähe immer wieder in der Partnerschaft gefehlt hat oder Nähe zu deinen Eltern und dann solltest du fragen, was heißt für dich Nähe? Wie fühlst du dich dann? Wenn du diese Nähe hast, fühlst du dich dann wertgeschätzt oder fühlst du dich dann ernst genommen oder was auch immer, beschreibe deine Gefühle, was du empfindest, wenn du Nähe zu anderen Menschen hast oder fühlst du dich geliebt oder fühlst du dich geborgen. Also frag nach dem Gefühl hinter diesen Themen. Ein Beispiel für eine Situation kann sein, dass du aufschreibst, das hat mit dich immer gestört, wenn der Streit war zwischen deinen Eltern oder Streit war zwischen deinen Kollegen und deinem Chef oder Streit war in der Kindereziehung und dann frage dich, wonach sehnst du dich statt Streit und es könnte sein, dass du dann Ruhe hast, also nach Ruhe sehnst oder nach Frieden oder nach Harmonie oder nach Miteinander oder was auch immer. Also frage dich, was für eine Sehnsucht steckt sich hinter dieser Situation und manche schreiben gleich schon die Sehnsüchte auf wie zum Beispiel ich wollte gesehen werden oder ich möchte gesehen werden oder ich wollte Wertschätzung oder ich habe Wertschätzung vermisst oder zum Beispiel ich habe Ehrlichkeit vermisst und wenn du dann jetzt quasi hinter dem Team und in Situation die Sehnsüchte gefunden hast und du hast schon auch Sehnsüchte aufgeschrieben, die immer wieder wiederkirmen, das ist ganz, ganz wichtig, also du hast das nicht einmal erledigt, sondern das sind einfach immer wiederkirrende Themen, dann hast du jetzt auf dem nächsten Blatt quasi schon deine Sehnsüchte zusammengeschrieben und diese zwei Seiten habe ich jetzt für dich zusammengenommen, also als ich dir das erklärt habe und es könnte noch sein, dass du quasi nicht direkt deine Sehnsüchte aufgeschrieben hast und dann zum Beispiel dich hat Ungerechtigkeit gestört, dann musst du nur den Gegend nehmen also wonach du dich sehnst, das ist die Gerechtigkeit. Gut und dann hast du jetzt auf einem Blatt alle deine Sehnsüchte und dann geht es darum, dass du aus diesen Sehnsüchten kann sein, dass du nur vier aufgeschrieben hast, aber wir haben schon ernehmt, dass jemand zwölf oder 16 oder 20 Sehnsüchte aufgeschrieben hat, also es ist egal wie viele auf dem Blatt sind, aber nimm davon die vier wichtigsten Sehnsüchte raus und zwar Sehnsüchte, die total unterschiedlich sind voneinander, also nimm zum Beispiel nicht viel Sehnsüchte, ich möchte wertgeschätzt werden oder Wertschätzung, Annahme, Anerkennung und Respekt, ja, weil das geht alle in eine Richtung, sondern nehme, nimm wirklich vier total unterschiedliche Sehnsüchte aus dieser Menge von Sehnsüchten aus und versuche dann die anderen restlichen Sehnsüchte bei diesen vier Sehnsüchten irgendwo einzuordnen. Wenn du das fertig hast, dann ist es noch ganz, ganz wichtig, dass du zum Beispiel Sehnsüchte nicht in Passiv lässt, das heißt, kann sein, dass du geschrieben hast, ich möchte gesehen werden, ja, das ist Passiv, da solltest du ihn aktiv umschreiben, zum Beispiel ich sehe mich, nicht ich möchte gesehen werden, sondern ich sehe mich, dann und der eine andere Beispiel ist, ich möchte wertgeschätzt werden, dann ist es auch noch ganz wichtig, dass du nicht bei anderen bleibst, sondern bei dir selbst, also schreib nicht, wenn andere mich wertschätzen, sondern schreibe, ich schätze mich selbst wert und wenn du damit fertig bist, also das ist kein Passiv mehr in dem, bei den Sehnsüchten hast und auch nur bei dir bist, also unabhängig von anderen bist, dann geht es auch noch darum, dass du von den vier Sehnsüchten einen Satz für dich kreierst und dieser Satz hat eine Formel und die Formel heißt, wenn ich, also bleib bei dir und dann kommen Sehnsucht 1 und 2, dann kommen Sehnsucht 3 und 4 und wie klingt jetzt dieser Satz für dich? Bist du da total unabhängig von anderen Menschen oder ist dieser Satz noch so, dass die Erfüllung von diesen vier Sehnsüchten von anderen abhängt und wenn das noch von anderen abhängt, dann darfst du diesen Satz noch einmal verändern und zwar so, dass du wirklich bei dir bleibst und dass du unabhängig bist von jedem anderen in diesen vier Sehnsüchten und ich möchte jetzt noch einige Erkenntnisse weitergeben und zwar in der Reihenfolge, also die meisten Menschen haben die Reihenfolge am Anfang noch nicht richtig, das heißt sie nehmen die für sich gefühlt wichtigste Sehnsucht am Anfang, wie zum Beispiel Freiheit, meine vierte Sehnsucht ist Freiheit, aber als ich meinen Satz zuerst gemacht habe, dann stand es auch quasi auf dem ersten Platz Freiheit und dazu ist es wichtig, dass die ersten zwei Sehnsüchte sind Sehnsüchte, die deine Existenz bejahen und verstärken, das ist ganz ganz wichtig und die nächsten Sehnsüchte, also die dritte oder die vierte Sehnsucht ist auch eine Sehnsucht, was am Anfang unserer Reise noch wirklich von anderen ein bisschen abhängig ist, zum Beispiel Freiheit, wenn du angestellt bist und du immer von acht bis fünf arbeiten musst, dann ist es denkbar, dass du dich in deiner Freiheit eingeschränkt führst. Also es gibt bestimmte Umstände der Situationen, in denen wir uns noch eingeschränkt fühlen, aber das kann nur in den dritten oder vierten Sehnsüchten sein und nicht in den ersten und zweiten. Gut, und wenn du jetzt die richtige Reihenfolge hast, also wenn du einen Satz hast, wo du von niemandem abhängig bist, weil du immer bei dir geblieben hast und weil du wirklich auch kein Passiv mehr drinnen hast und die ersten zwei Sehnsüchte sind Existenz bejahend und der Daseinsberechtigung könnte ich auch bei dem ersten sagen und der zweite ist etwas verstärkendes in deiner Identität oder in deiner Existenz, dann bicker ich dich jetzt dieses Wenn und Dann loszulassen, also einen Satz zu schreiben ohne Wenn und Arbeit, ohne Wenn und Dann, das ist ganz, ganz wichtig, weil wenn du das ohne Wenn und Dann schreibst, also nur einfach erste, zweite, dritte, vierte Sehnsucht, dann ist es auch eine Entscheidung. Du entscheidest dich dafür, dass du dich jetzt zum Beispiel annimmst oder du entscheidest dich dafür, dass du sicher bist in dir. Da sind einfach nur Beispiele. Also ich schätze mich wert, ich bin sicher in mir. Da sind meine ersten zwei Sehnsüchte. Und wenn du jetzt diesen Satz hast, dann hast du jetzt dein Selbstwertcode gefunden und dieses Selbstwertcode ist etwas, womit du jede wiederkirrende Situation in deinem Leben zum Beispiel dieser Gefühle, ich bin nicht gut genug oder ich kann nicht genug oder ich darf nicht zu sein, wie ich bin, weil so komme ich im Marketing nicht an oder ich darf nicht nur auf mich hören und wirklich nur das in meinem Programm rein tun, was ich meine, dass das gut ist für mich und für meine Kunden, sondern ich soll auch noch anderen Menschen irgendwie entsprechen. Und wenn diese Situationen immer wieder wiederkirren in deinem Leben, dann wird dieser Satz der Selbstwertcode jetzt extrem viel helfen, dass du davon befreit bist. Und deine erste Aufgabe ist es einfach, dass du beginnst diesen Satz jeden Tag öfters auszusprechen, also nicht nur zu denken, denken ist schon gut, sondern auch auszusprechen. Weil wenn du beginnst das auszusprechen, vertraue darauf, das ist einfach unsere Erfahrung, dann wird dieser Satz etwas mit dir machen. Also du musst jetzt nicht an dir arbeiten und mit dem Satz arbeiten, sondern dein Job, deine Hausaufgabe ist jetzt wirklich nur so viel, dass du diesen Satz öfters mal am Tag aussprichst und innerhalb von ein, zwei, drei Wochen spüren unsere Kunden schon die ersten Veränderungen. Das ist leichter wird oder dass sie nicht mehr so viele Gedanken machen oder wenn sie gerade in der Krise sind, weil sie so viel zu tun haben und sie möchten einfach weniger machen, sie haben einfach diesen Impuls, dann sagen sie einfach, okay, ich schätze mich jetzt wert und ich bin sicher in mir, ich bin jetzt sicher in meinem Impuls und dann nehme ich jetzt Zeit für mich und dann erleben sie gigantische Durchbrüche. Also es ist genug, wenn du jetzt beginnst wirklich diesen Satz öfters mal am Tag auszusprechen, wenn du zum Beispiel aufstehst, kannst du damit beginnen und dann, wenn du angegriffen wirst oder wenn du Kritik erlebst oder wenn du über Vorbild bist oder wenn du unter Stress bist, also wirklich in Situationen, die dir nicht gut tun, beginne diesen Satz ein bisschen laut auszusprechen, also du musst nicht schreien, aber sprich das einfach auch so vielleicht, dass andere das nicht hören und du wirst sehen, dass das etwas mit dir macht und zwar was Gutes und wir freuen uns total auf dein Feedback, was dein Satz mit dir macht, ohne dass du etwas wirklich jetzt mit diesem Satz machen würdest, einfach nur aussprechen und vertraue darauf, dass das beginnt in deinen Gedanken, in deinen Gefühlen und in deinen Handlungen etwas zu verändern. Und wenn du Fragen hast, dann bittest schick uns das zu und wir werden dir auch natürlich Feedback geben, ob du den richtigen Selbstwertgut für dich gefunden hast oder vielleicht etwas noch in der Reihe vorgenicht stimmt oder vielleicht spüren wir noch etwas, was du nicht spüren kannst, also wir geben dir da extrem gerne auch Feedback und jetzt verabschiede ich mich in diesem Video, habe die beste Zeit und bis bald, Tschüss!