

Das ASS des Lebens

Anerkennung Sicherheit Selbstvertrauen

Teil I

© Rahel Bürger-Rasquin

Anerkennung

Sicherheit

Selbstvertrauen

Diese drei sind für jeden lebenswichtig
und gehören zu unseren emotionalen

Grundbedürfnissen

Anerkennung

Sicherheit

Selbstvertrauen

Je mehr Anerkennung, Sicherheit und
Selbstvertrauen ich für mich habe,
desto besser kann ich es vermitteln

Mein Verhalten

- Durch welches Verhalten vermittele ich anderen:
 - meine Ablehnung
 - meine Anerkennung
 - meine Unsicherheit
 - meine Sicherheit
 - meine Selbstzweifel
 - mein Selbstvertrauen

Denken und Ausdruck

- Alles, was wir denken, prägt uns
- Durch Worte vermitteln wir, wer wir sind
- Der andere nimmt uns wahr
zu **10%** aus dem was wir **bewusst** sagen,
zu **90%** aus dem was wir **unbewusst**
senden

- Jeder Einsatz unseres Wissens und Könnens verdient Anerkennung
- Jeder Gebrauch unserer Möglichkeiten vermehrt unsere Sicherheit
- Jede angenommene Herausforderung stabilisiert unser Selbstvertrauen

Gute Grundeinstellung

- Ich liebe und schätze mich
- Ich akzeptiere meine Eigenarten
- Ich baue auf meine Stärken
- Ich verheimliche nicht meine Schwächen

Gute Verständigung

- Klare, konkrete Aussagen fördern die gegenseitige Verständigung
 - Ich will
 - bitte tu dies oder das für mich
 - ich bin müde
 - jetzt nicht
 - nein
 - ja

Guter Umgang mit Emotionen

- Ich äußere meine Gefühle und Wahrnehmungen ohne Wertung:
 - mit normaler Stimme
 - ohne Lautstärke
 - ohne Aufregung
 - gelassen und selbstverständlich

Klarheit und Selbstausdruck

- Ich spreche von mir
- Ich bin diszipliniert
- Ich verhalte mich konsequent
- mit mir und mit anderen

Andere gewinnen

- Wie gewinnen wir andere für unsere Ideen?
 - In dem wir sie bitten
 - oder mit unserer Begeisterung anstecken
 - oder in dem wir ihnen sagen, wobei sie uns helfen können

Andere gewinnen

- Wie gewinnen wir andere für unsere Ideen?
 - oder wozu indem wir ihnen sagen, wie sehr wir sie brauchen
 - aber immer bitten
 - nicht drängeln
 - nicht erwarten
 - nicht verpflichten

Überzeugend wirken

Ich kenne meine Grenzen

Ich äußere kleine, konkrete – und damit erfüllbare –
Wünsche

Ich habe angemessene Erwartungen

Ich achte die Meinung / Entscheidung des anderen

Ich kann nachgeben, mich anpassen, ehrliche

Kompromisse schließen

Die Kunst der kleinen Ziele

- Ich Sorge für das richtige Frühstück.
- Ich konzentriere mich darauf, bei der nächsten Mahlzeit alles richtig zu machen
- Ich peile die ersten 2 kg (Gewichtsverlust) an
- Wenn so ein kleiner Schritt gelingt, hat man ein Erfolgserlebnis

Gute Gewohnheiten

- Ein regelmäßiger Tages- und Wochenablauf helfen uns bei der Lebensführung und entlasten uns enorm
- Deswegen ist ein (Ernährungs)-Plan so hilfreich und verändert wirklich die Lebensqualität

Mehr Lebensqualität

- Unerträgliche Situationen können dank des Kraftzuwachses erkannt werden
- Das erschrickt manchen, denn er hat jetzt die Energie, um etwas zu ändern
- Angst wird ausgelöst und führt oft dazu, dass ein Vorsatz / Plan abgebrochen wird

Veränderungen

Auch positive und gewollte Veränderungen
erfordern Zeit und Mut

Nicht nur von dem, der die Veränderungen
anstrebt, sondern auch von den Angehör-
igen, Freunden, Begleitern, Therapeuten –
alle brauchen Zeit und Geduld

Drei Leitsätze

1. Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben und ich tue täglich etwas dafür, damit es mir gut geht
2. Niemand hat die Pflicht, auch nur das Geringste für mich zu tun, niemand
3. Jeder darf so sein wie er ist - ich auch

Auf Kritik humorvoll reagieren

- Ich schenke berechtigter Kritik nicht mehr Aufmerksamkeit, als unbedingt erforderlich ist
- Den Kritiker für seinen Beitrag loben, die Kritik positiv umformulieren

Lösungen suchen

- Es ist sehr hilfreich, wenn man sich grundsätzlich auf die Lösungen konzentriert anstatt auf die Probleme
- Wir müssen andere Menschen nicht in allem verstehen
- Für gute Beziehungen reicht es völlig, wenn wir unser Gegenüber achten

Tun, was Kraft gibt

- Wir konzentrieren uns auf das, was uns in unserem Bemühen unterstützt und trägt
- Wir handeln nach unserem derzeitigen Verständnis
- Wir lernen ständig dazu und sind offen für neue Erfahrungen

Was uns Kraft gibt

- Wir gewinnen Kraft,
wenn wir anderen beistehen
wenn wir durch unser Tun anderen
das Leben oder Weiterleben
ermöglichen oder erleichtern

Was uns Kraft gibt

- Wer mit vielen anderen Menschen liebevoll verbunden ist,
hat und bekommt Kraft
- Wer schwierige Aufgaben gemeistert hat,
bekommt viel Kraft

Üben und gewinnen

- Durch tägliches Üben gewinnt jeder
- Mehr **Anerkennung**
- Mehr **Sicherheit**
- Mehr **Selbstvertrauen**

Das ASS des Lebens

Anerkennung Sicherheit Selbstvertrauen

Ich habe das alles nicht aus Büchern gelernt
und es ist für mich keine Theorie.

Ich habe gelernt durch mein Bemühen, zu
wachsen, zu reifen und den Herausforder-
ungen des Lebens standzuhalten.

Das ASS des Lebens

Anerkennung Sicherheit Selbstvertrauen

Ich freue mich, wenn ich euch motivieren kann, auch zu *Übenden* zu werden, wie ich das durch den Zen-Buddhismus nach Karlfried Graf Dürckheim Anfang der 80er Jahre gelernt habe.

Das ASS des Lebens

Anerkennung Sicherheit Selbstvertrauen

Ihr könnt diese Datei kostenlos runterladen, um sie wieder zu lesen oder zu verschenken. Ladet eure Freunde zu unseren Webinaren ein – schreibt mir eine Bewertung und kommt bald wieder!