

# 1 Immer-eins-mehr-Identität

Es heißt immer, die Zeit ändert die Dinge,  
aber man muss sie tatsächlich selbst ändern.

*Andy Warhol*

**AUF VIELERLEI WEISE IST DIE NEUFORMUNG IHRER IDENTITÄT DIE GRUNDLEGENDE IDEE** davon, was es bedeutet, ein Denker und Handelnder nach dem Prinzip des *Immer eins mehr* zu sein.

Ihre Identität ist eine mächtige und einflussreiche Triebfeder, sie beeinflusst Ergebnisse in all Ihren Lebensbereichen. Die Identität definiert die Grenzen Ihres Erfolgs, Ihrer Finanzen und Leistungen. Sie steuert die Qualität Ihrer Emotionen, Beziehungen und Ihres Selbstwerts.

Was genau ist die Identität? Ich definiere sie als die Gedanken, Ideen und Überzeugungen, die wir für die wahrsten Teile unseres innersten Wesens halten. Man kann dem Rest der Welt etwas vormachen, aber man kann sich nicht selbst belügen, was diese Dinge angeht. **Tief im Inneren wissen wir, was wahr an uns ist.**

Anders ausgedrückt ist Identität dies: Was wir über uns wahrnehmen, ist das, was wir über uns glauben.

Doch es gibt ein Paradox, was die Identität angeht: Viele Leute wissen, dass sie ihr Leben signifikant verbessern könnten, wenn sie ihre Identität ändern würden. Doch sie sind nicht bereit, die dazu notwendigen Schritte zu unternehmen, selbst wenn es in ihrem ureigenen Interesse liegt.

Sind Sie bereit, das zu opfern, was Sie sind, für denjenigen oder diejenige, die Sie sein könnten? Die Antwort sollte ein lautes »Ja!« sein. Es ist eine logische Schlussfolgerung und vollkommen klar, also ist es schleierhaft, warum viele Menschen mit dieser grundsätzlichen Frage so hadern. Man ist nicht in diese Welt gestellt worden, um sein Leben als Holzklötzchen oder ein Stück Kohle zu

verbringen. Unsere Mission als Mensch ist es, immer weiter zu wachsen und seine Möglichkeiten zu entfalten, zu lernen, ein Leben der Fülle und des Glücks zu führen. Wenn Sie dies tun, wird Ihre Identität sich verändern.

Die Identität ist so wichtig, weil sie so viele andere fantastische Dinge in Ihrem Leben freisetzt. Wenn Sie eine Immer-eins-mehr-Identität erschaffen, dann machen Sie sich selbst das Geschenk, die Kontrolle über Ihr Leben zu übernehmen. Sie bestimmen selbst Ihre inneren Botschaften, statt von äußeren Mächten regiert zu werden, die Ihr Glück unterminieren, möglicherweise bereits seit dem Tag, an dem Sie geboren wurden.

## Ihre Identität wird in der frühen Kindheit geformt

Als Kind waren Sie ein unbeschriebenes Blatt. Sie waren leicht zu beeindrucken, glücklich und haben alles akzeptiert.

Sie hatten keinen Grund zu glauben, dass die äußere Welt darauf aus sei, Ihnen irgendwie wehzutun. Nach und nach lernten Sie, in der Welt auf der Grundlage dessen zu funktionieren, was Ihnen von Ihren Eltern, Ihren Familienmitgliedern, Freunden, Lehrern und anderen Kontaktpersonen beigebracht wurde.

Natürlich hatten viele dieser Menschen die besten Absichten. Doch das bedeutet nicht, dass das, was sie Ihnen beibrachten, immer richtig war. Tatsache ist: **Niemand liegt immer richtig.** Als Kind haben Sie vieles von dem akzeptiert, richtig oder falsch, was Ihnen beigebracht wurde. Andere Menschen beeinflussten Sie, im Guten wie im Schlechten, und daraus erwuchs Ihre Identität. Unglücklicherweise waren Sie wehrlos. Ihr kritisches Denkvermögen existierte noch nicht, Sie hatten noch nicht die nötigen Werkzeuge, um in der Welt zu bestehen.

Als Sie älter wurden, begannen Sie, Ihre Identität zu festigen. Wenn jemand sagte, dass Sie kein guter Student, keine gute

Studentin seien oder schlecht im Sport, dann wurde dies zum Teil Ihrer Identität. Sie hatten immer noch nicht das Vermögen, Aussagen anderer Menschen über sich zu hinterfragen. Sie trugen diese Glaubensgrundsätze über sich selbst ins Erwachsenenleben mit hinein. Ihre Identität hatte Wurzeln geschlagen. Ihre Beschränkungen wurden zu einem Teil von Ihnen, und da ihre Wurzeln so tief reichten, waren Sie sich nicht einmal sicher, woher sie kamen.

### **Das ist eine Menge Gepäck, das mitgeschleppt wird, nicht wahr?**

Als Sie alt genug waren und fähig, Ihre Identität zu hinterfragen, lebten Sie bereits mit einer Identität, die Sie zu einer Zeit angenommen hatten, als Sie keine Wahlmöglichkeit hatten. Natürlich vorausgesetzt, dass Ihnen überhaupt bewusst war, wie Ihre Identität Sie beeinflusst. Viele Menschen gehen einfach durchs Leben, verwirrt und erfolglos, und wissen eigentlich nie so recht, warum.

Doch wenn Sie ein Denker des *Immer eins mehr* sind, dann ist es Ihnen jetzt bewusst und Sie können Ihre Identität verändern, sobald Sie den Vorsatz dazu haben. Im Folgenden erfahren Sie, wie.

## **Ihr Identitäts-Thermostat einstellen**

Ich habe bislang Ihr Identitäts-Thermostat nur kurz gestreift, möchte jedoch jetzt detaillierter ausführen, wie dieses Konzept Ihnen nützen könnte.

Ihre Identität ist die Macht, welche Ihr Leben beherrscht und Ihre Ergebnisse steuert. Stellen Sie sich Ihre Identität wie ein Thermostat vor. **Ihr inneres Thermostat bestimmt die Bedingungen Ihres Lebens.**

Sie betreten einen Raum, und wenn er zu heiß oder zu kalt ist, dann stellen Sie am Thermostat die gewünschte Temperatur ein.

Es spielt keine Rolle, wie die äußeren Bedingungen sind. Die Temperatur draußen kann 38 Grad Celsius sein, aber wenn das Thermostat auf 24 Grad eingestellt ist, dann springt die Klimaanlage an und der Raum wird gekühlt, bis die 24 Grad erreicht sind. Dasselbe gilt, wenn die Außentemperatur -1 Grad beträgt. Das Thermostat schaltet sich ein und wärmt die Umgebung auf 24 Grad.

**Ihr Leben funktioniert genauso.** Wenn Sie eine 24-Grad-Person sind, dann lassen Sie die Klimaanlage Ihres Lebens anspringen und kühlen es runter bis zu der Temperatur, die Sie denken, wert zu sein. Das passiert jedes Mal, wenn Ihre Ergebnisse beginnen, Ihre Identität zu übertreffen. Sie lassen unbewusst die Klimaanlage Ihres Lebens anspringen und kühlen es runter bis zu dem Punkt, den Sie glauben verdient zu haben.

**Ganz ähnlich wie ein Thermostat reguliert Ihre Identität Ihren inneren Selbstwert.** Es reguliert Ihr Handeln und Ihre Ergebnisse. Viele Menschen nehmen fälschlicherweise an, dass äußere Faktoren ihr Thermostat regeln. Sie glauben, ihre Identität würde dadurch bestimmt, dass sie befördert werden, die Liebe ihres Lebens heiraten oder einen Hochschulabschluss machen.

Wenn Sie nicht selbst die Temperatur Ihres Lebens, Ihre Identität, »heraufsetzen«, dann werden Sie früher oder später die Klimaanlage Ihres Lebens einschalten und Ihre Temperatur wird zurückfallen auf 24 Grad oder auf eine andere Einstellung, die Sie nicht wollen, einfach weil Sie nicht die Führung übernehmen und selbst entschieden, welche Identität Sie haben wollten.

**Doch wenn Ihr Thermostat richtig eingestellt ist, wird es die Rahmenbedingungen überwinden und Sie werden Erfolg finden, unabhängig von den äußeren Gegebenheiten.**

Die Wahrheit ist, dass Sie sich all Ihre erwünschten Talente, Fähigkeiten und Fertigkeiten aneignen können, aber wenn Sie diese nicht mit Ihrer Identität in Einklang bringen, werden Sie die gesetzten Ziele nicht erreichen. Das gilt durch die Bank.

Denken Sie zum Beispiel an Ihre Fitness-Identität. Nehmen wir an, Sie haben einst 20 Pfund abgenommen. Obwohl Sie mit den besten Kochrezepten für den Erhalt der Figur oder Trainingsplänen ausgestattet waren, hatten Sie nach einem Jahr alle Pfunde wieder drauf und waren zurück am Ausgangspunkt. Der Grund dafür ist, dass wenn Ihr Identitäts-Thermostat auf 24 Grad eingestellt ist, dies bedeutet, dass es für Sie okay ist, 20 Pfund extra mit sich herumzuschleppen, und so sehr Sie es auch versuchen, Sie werden sich immer wieder zurück auf diese 24-Grad-Einstellung treiben lassen.

Sie können alles richtig machen mit Diät und Training, aber wenn Ihr inneres Thermostat nicht auf Erfolg steht und bei der laschen 24-Grad-Marke bleibt, werden Sie letztlich wieder auf diese alte Thermostat-Einstellung zurückdriften, indem Sie das Falsche essen oder Ihren soliden Trainingsplan nicht einhalten.

Hier kommt ein weiteres Beispiel. Vielleicht geht es Ihnen finanziell ganz gut, aber irgendwie scheinen Sie nicht auf die nächste Stufe des Wohlstands gelangen zu können, den Sie glauben verdient zu haben. Vielleicht wollen Sie zehn Millionen Dollar auf der Bank haben. Doch wenn Sie Ihr persönliches Thermostat nicht heraufsetzen und glauben, dass Ihre Identität zehn Millionen Dollar wert ist, wird, selbst wenn es Ihnen gelingt, die zehn Millionen zu verdienen, Ihr Thermostat Sie schließlich doch runterkühlen bis auf die Temperatur, von der Ihre Identität glaubt, dass Sie es wert sind. Vielleicht wird es ein paar Jahre dauern, aber letztlich werden Sie beginnen, finanzielle Rückschläge zu erleben – es sei denn, Sie verändern die Einstellung Ihres inneren Thermostats.

Gut möglich, dass Ihnen diese oder ähnliche Situationen bekannt vorkommen.

Es gibt kein Zuwenig an Informationen, Coaching oder Wege zum Erfolg in irgendeinem Teil Ihres Lebens. Also folgt daraus, dass die Erfolgsbarrieren sich in Ihrem Inneren finden. Das ist

der Grund, warum Sie all die richtigen Dinge tun können und doch nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen.

**Denken Sie an diesen springenden Punkt! Unbewusst finden wir immer einen Weg, zur Voreinstellung unseres Thermostats zurückzukehren.**

Einfach ausgedrückt können Sie nicht 38 Grad an Fitness oder Wohlstand erlangen mit einem auf 24 Grad eingestellten Fitness- oder Wohlstands-Thermostat. Ihr Thermostat gibt Ihnen nicht den Freiraum dazu, es sei denn, Sie können sich eine neue Identität schaffen, welche Wachstum und Veränderung triggert.

Was nicht bedeutet, dass Sie nicht erfolgreich sein können, denn das werden Sie in vielen Fällen. Aber wenn Sie nicht dazu Ihre Identität anpassen, wird Ihr Thermostat Sie über kurz oder lang wieder zu dem Punkt zurückbringen, an welchem Ihre Identität voreingestellt ist.

Typischerweise geben die meisten Menschen äußeren Umständen die Schuld dafür, wenn dies geschieht. Klingen diese Beispiele vertraut?

*Ich hatte einen Hexenschuss und konnte acht Wochen lang nicht trainieren und dann habe ich das Interesse verloren, fit zu werden.*

*Es gab einen wirtschaftlichen Umschwung, durch den ich eine ungeheure Menge Geld an der Börse verlor, also gab ich meinen Traum mit den zehn Millionen auf.*

**Wenn Ihr Thermostat nicht hoch genug eingestellt ist, werden Sie solche Sachen als Zufälle, Karma oder Pech ansehen, als etwas, das sich gegen Sie verschworen hat.** Aber so ist es nicht. Wenn Ihr Thermostat hoch genug eingestellt ist, sind solche Sachen wenig mehr als kurzzeitige Rückschläge.

Doch der Unterschied zwischen Ihnen als einer Person, welche im Sinne von *Immer eins mehr* denkt, und allen anderen Personen besteht darin, dass Sie diese Dinge als überwindbare Hindernisse

auf Ihrem Weg zu Ihren Zielen ansehen. **Sie werden temporäre Rückschläge nicht als Ausrede benutzen, um ständige Misserfolge zu erschaffen.** Sie werden den Mumm haben, den es braucht, um an den Punkt zu gelangen, an dem Ihr Thermostat eingestellt ist, und letztlich werden Sie auch dahin kommen.

Denken Sie daran, bei einer Immer-eins-mehr-Identität kommt die Veränderung sowohl durch das Denken als auch das Handeln. In diesem Buch geht es nicht nur um das eine oder das andere. Wichtig ist beides. Wenn Sie übereinstimmend handeln und denken, dann werden Sie Ihr Thermostat nicht wieder herunterregeln. Stattdessen werden Sie Ihr Thermostat heraufregeln können und so die Ergebnisse erzielen, die Sie verdienen.

## Die Trilogie Ihrer Identitätsveränderung

Sobald Sie glauben, dass die Veränderung Ihrer Identität der Schlüssel zur Veränderung Ihres Lebens ist, dann lautet die Frage: »Wie kann ich mein Thermostat nachjustieren und mir eine neue Identität schaffen?« Dieser Prozess stützt sich auf drei Kernprinzipien: Glauben, Intentionen und Gemeinschaft.

### Glauben

Bei Matthäus 17, 20–21 heißt es: »*Wahrlich, ich sage euch, sei euer Glaube auch nur so klein wie ein Senfkorn, so könnt ihr doch zu diesem Berg sagen: ‚Bewege dich von hier nach dort‘, und er wird sich bewegen. Nichts wird euch unmöglich sein.*«

Nur der Glaube versetzt Berge. Dasselbe gilt für das »Versetzen« Ihres Thermostats und damit Ihrer Identität. Wenn Sie ein Mensch des Glaubens sind, sei es, dass Sie praktizierender Christ, Buddhist, Hinduist sind oder dem Islam, Judentum oder einer andern Glaubensrichtung angehören, dann glauben Sie ganz grundsätzlich daran, dass Gott Sie liebt.

**Es gehört zu meiner Glaubensüberzeugung, dass ich aus der außergewöhnlichsten DNA der Welt stamme: aus der DNA Gottes. Als Erweiterung dessen glaube ich auch, dass Gott mich nicht nach seinem Abbild schuf, damit ich mit einem auf 24 Grad eingestellten Thermostat lebe. Mein Gott, wie auch der Ihre. Er hat uns erschaffen, damit wir das volle, glaubensbasierte Leben führen, mit einem Thermostat, das auf 38 Grad eingestellt ist.**

Viele Menschen sagen, dass sie ein glaubensbasiertes Leben führen, aber wie viele davon können von sich behaupten, dass Gott und ihr Glauben in all ihren Lebensbereichen zentrale Bedeutung haben? Einige Menschen, die ich kenne, lesen in der Bibel, gehen in die Kirche und sind gutherzige und liebevolle Menschen. Aber weiten diese Menschen ihren Glauben auf die Bereiche ihrer persönlichen Fitness, auf ihre Finanzen, ihre Beziehungen, auf ihr Berufsleben aus? In vielen Bereichen lautet die Antwort »Nein«.

**Einer der Schlüssel zum Verändern Ihrer Identität ist, es zuzulassen, dass der Glaube in *all Ihren* Lebensbereichen Berge versetzt.**

## Intentionen

*Wenn unser Handeln auf guten Absichten gründet, dann bereut unsere Seele nichts.*

Anthony Douglas Williams

Ich treffe viele Menschen, die mit sich selbst ständig hart ins Gericht gehen für das, was sie im Leben nur erreicht haben, statt dass sie sich ihre Absicht hoch anrechnen, eine neue Identität zu entwickeln. Wenn das nach Ihnen klingt, dann ist alles, was Sie mit Ihrer Selbstkritik erreichen, Ihre gegenwärtige Identität zu verstärken – Ihr 24-Grad-Leben.

Klingen diese Klagen vertraut?

*Wenn ich diese Beförderung bekommen hätte, ja, dann würde ich mir das hoch anrechnen.*

*Mein Leben ist ein völliges Chaos, seit ich vor drei Jahren geschieden wurde.*

*Ich bin ein Versager, seit ich während der Pandemie Insolvenz anmelden musste.*

Sie drücken sich nur selbst weiter zu Boden, wenn Sie das tun. Das Leben so anzupacken ist eine todsichere Verlierer-Methode. Sie behandeln den Menschen unfair, der am meisten zählt – Sie selbst!

Dieses Denken erzeugt eine Abwärtsspirale, und je weiter sie sich dreht, desto schwieriger ist es, sich aus ihr zu befreien und sich eine neue Identität zu erschaffen. Wer so denkt, akzeptiert Frust. Er umgibt sich nicht mehr gern mit anderen Menschen. Und, ehrlich gesagt, die meisten Menschen werden auch nicht mehr gern in seiner Nähe sein wollen.

Statt sauer aufs Leben zu werden, ändern Sie das Drehbuch. Sagen Sie sich, dass Sie Gutes tun und dienen wollen. Dass Sie die Absicht haben, ein blühendes Business zu erschaffen und Geld auf der Bank zu haben. Mit den Menschen in Ihrem Umfeld, die eine liebevolle und fürsorgliche Beziehung verdient haben, wollen Sie achtsam umgehen. **Seien Sie voller guter Absichten in all Ihren Lebensbereichen und dann schauen Sie, was passiert.**

Ihre Intentionen werden Ihr Denken beeinflussen und Sie an der Schaffung Ihrer neuen Identität arbeiten lassen. **Ihr Gehirn beschäftigt sich mit dem, was ihm aufgetragen wird.** Wenn Sie Ihrem Gehirn sagen, was Sie anlocken und auf sich ziehen wollen, wird es innere Botschaften ausbilden, welche die guten Teile dessen, wer Sie sind, nähren werden, und im Laufe der Zeit wird sich so eine neue Identität manifestieren. Intentionen sind die Währung, die Ihnen erlaubt, etwas in Ihre »Identitäts-Bank« einzuzahlen, statt dass Sie diese Bank stürmen und letztlich eine Identitäts-Insolvenz damit riskieren.

## Gemeinschaft

Denken Sie an die Worte von T. F. Hodge: »*Was uns umgibt ist das, was in uns ist.*«

Man kann nicht gut bei 24 Grad bleiben, wenn der Betriebsmodus der Menschen, mit denen man zusammen ist, bei 38 Grad liegt.

**Durch den Nahwirkungseffekt absorbieren Sie die Eigenschaften, das Handeln und den Glauben der Menschen, mit denen Sie Umgang pflegen.** Bewusst und unbewusst werden deren Wissen und Ideen zu einem Teil dessen, wer Sie sind.

Dies ist der Grund, warum Sie, was Ihren Umgang angeht, auf Qualität achten sollten. Qualitativ guter Umgang kann Ihnen entweder direkt oder indirekt helfen, zu der 38-Grad-Person zu werden, zu der Sie bestimmt sind.

Die Kehrseite davon ist, dass wenn Sie Ihr Thermostat erhöhen und Ihre Identität verändern möchten, Sie sich vielleicht von vielen der 24-Grad-Menschen in Ihrem Leben werden verabschieden müssen.

Ja, ich weiß, dass das schwierig sein kann. **Bis Sie Platz in Ihrem Leben schaffen für die richtigen Gemeinschaften, werden Sie weiter in Beziehungen verstrickt sein, die ihren Zweck überlebt haben und Sie jetzt behindern.** Ich sage nicht, dass das leicht ist, aber hin und wieder ist es notwendig.

Ein anderer Weg, damit umzugehen, besteht darin, sich dem 24-Grad-Verhalten zu verweigern und die Thermostate anderer Menschen stattdessen anzuheben. Dies ist ein besonders gangbarer Weg, wenn es sich um Familienmitglieder oder alte Freunde handelt, bei denen Abschiednehmen schwierig sein könnte.

Das Entscheidende ist, dass Sie die Menschen widerspiegeln, mit denen Sie sich umgeben. Wenn Sie sich mit Menschen umgeben, die Sie emporheben und Ihren Thermostat ansteigen lassen, dann sind Sie auf dem richtigen Weg, eine neue Identität zu erschaffen.

Sobald Sie mit dem Bewusstsein der Trilogie gerüstet sind, können Sie sich nur vorwärtsbewegen, wenn Sie den Grad Ihres derzeitigen Selbstbewusstseins anpassen, um Ihre Identität zu verändern.

## Selbstbewusstsein ist der vereinigende Faktor

In Kapitel 12 werde ich zu den Lebensgewohnheiten noch mehr ins Detail gehen, aber das Selbstbewusstsein und wie es mit der Identität zusammenhängt, lohnen einer näheren Betrachtung.

Das Erste, was man wissen muss, ist, dass **Identität etwas anderes ist als Selbstbewusstsein**. Identität ist das, was man glaubt, wert zu sein. Unser inneres Thermostat. Selbstbewusstsein ist das Mittel, um diesem Glauben gerecht zu werden und die eigenen Erwartungen zu erfüllen.

Selbstbewusste Menschen haben eine Angewohnheit gemeinsam und das ist **die Fähigkeit, die Versprechen einzuhalten, die sie sich selbst geben**. Wenn Sie es sich zur Gewohnheit machen, die Versprechen zu halten, die Sie sich selbst gaben, dann sind Sie auf dem besten Weg zu Selbstbewusstsein.

Selbstbewusstsein ist auch eine Form von Selbstvertrauen, und wer sich selbst nicht vertrauen kann, der sollte sehr gründlich über sein Leben nachdenken.

Es folgt daraus auch, dass wer furchtsam ist, nicht handeln wird. Wer Zweifel hat, den wird seine Furcht paralisieren. **Zweifel sind die Produkte äußerer Faktoren im Leben**. Sie sind Brutstätten für negative Gedanken. Wenn diese negativen Gedanken überhandnehmen, sind sie äußerst schädlich und ziehen Ihren Geist, der eigentlich für Höhenflüge gemacht ist, hinab und drücken ihn unproduktiv zu Boden.

Das ist der Grund, weshalb es so wichtig ist, auf seine Gedanken zu achten. Rupfen Sie die mentalen Unkräuter, die drohen, die besten Teile Ihrer Psyche zu überwuchern, heraus. Sie werden sie vielleicht nicht allesamt erwischen. Das ist okay. Selbstbewusst zu sein heißt nicht, alle Furcht oder Schüchternheit auszumerzen. Vielmehr geht es darum, sich dessen ungeachtet vorwärtszubewegen, wegen der Vereinbarungen, die Sie mit sich selbst getroffen haben.

Was zudem noch wesentlich wichtig ist: **Selbstbewusstsein wird im Inneren generiert.** Und weil es eine Emotion in Ihrem Inneren ist, können Sie die Karten zu Ihren Gunsten mischen.

Ralph Waldo Emerson drückte es so aus: »*Was hinter dir liegt und was vor dir liegt, verblasst im Vergleich zu dem, was in dir liegt.*«

Lassen Sie das auf sich wirken. **Sie sind die einzige Person, die etwas zu sagen hat in der Frage, wie viel Selbstbewusstsein Sie haben wollen. Wenn Sie innere Vereinbarungen brechen, dann bekämpfen Sie sich selbst.** Wenn dies verrückt klingt, dann deshalb, weil es das ist. Würden Sie nicht lieber Ihre Energie für andere Kämpfe aufsparen, die Sie auszufechten haben?

Wie die meisten Dinge im Leben gilt auch für das Halten eines Versprechens, das man sich selbst gibt: **Der erste Schritt ist immer der schwierigste.** Ich garantiere, dass sich, sobald die Gedanken wie Züge den Kopf-Bahnhof verlassen haben, die zum Handeln nötige Triebkraft einstellen wird. Sie werden Ergebnisse sehen, während Sie eine neue Identität entwickeln. Jene Ergebnisse werden der Treibstoff sein, der den Zug weiter auf den Gleisen in Fahrt hält.

**Das Gegenteil von Selbstbewusstsein ist Selbstsabotage.** Es ist wie bei einem Computervirus, der im Inneren vieler Menschen lauert und nur getriggert wird, wenn man versucht, in einem wichtigen Lebensbereich voranzukommen. Selbstsabotage triggert Entmutigung und Zweifel, die tödlichen Feinde des Selbstbewusstseins.

Der Gründer von Farnham Street Media, Shane Parish, beschrieb perfekt den schädlichen Einfluss der Selbstsabotage: »*Optimismus macht Sie vielleicht nicht erfolgreich, aber Pessimismus wird ganz sicher dafür sorgen, dass Sie nicht erfolgreich sind.*« **Wenn Sie Selbstsabotage betreiben, regeln Sie Ihr Thermostat herunter und verwehren sich selbst die Glückseligkeit, die eigentlich in Ihr Leben kommen will.**

Vielleicht sind Sie das. Vielleicht ist es jemand, den Sie kennen. Manche Menschen sind mit einer besonderen Gabe gesegnet und stellen sich dann irgendwie doch immer selbst ein Bein. Das Schlimmste daran ist, dass diese Verhaltensmuster sich ständig zu wiederholen scheinen. So jemand wird als »Chaot« etikettiert oder als jemand, der sein Leben noch nicht auf die Reihe gekriegt hat. **Tatsächlich hat er oder sie nur das eigene Thermostat dem niedrigen Selbstwertgefühl entsprechend heruntergeschraubt. Er oder sie glaubt, es nicht wert zu sein, mehr zu bekommen.**

Wie häufig haben Sie jemanden gesehen, den Sie kannten, der mit der Frau oder dem Mann seiner oder ihrer Träume zusammenkam, nur um ihn oder sie zu betrügen, sich ungeschickt und unakzeptabel oder richtiggehend rüde zu verhalten? Kennen Sie Leute, die einen Haufen Geld verdienten, aber dann in selbstzerstörerischer Manier Drogen und Alkohol konsumierten, das Geld zum Fenster hinauswarfen oder ihr Vermögen verspielten? Die meisten von uns haben schon abschreckende Beispiele von Profisportlern gehört, die nicht gut trainierten oder sich schlecht ernährten oder schlechten Angewohnheiten verfielen, in einigen Fällen kostete es sie sogar das Leben. **Sie alle sind der Selbstsabotage schuldig, weil ihr Mangel an Disziplin ein Mangel an Selbstvertrauen ist, der nicht zu ihrer Identität passt und sie nicht unterstützt.** Ihr inneres Thermostat passt nicht zu dem Anfangserfolg, den sie genossen. Schließlich stellt sich das Thermostat zurück und die Person stürzt zurück an den Punkt, den das Thermostat vorgibt.

Es ist traurig, wenn dies passiert, denn es müsste nicht so sein.

**Hier kommt eine Übung, die ich nutze, um Selbstsabotage, Entmutigung und Zweifel abzubauen.** Ich achte sehr auf Gedanken der Selbstsabotage. Sobald einer aufkommt, schreibe ich ihn im Kopf nieder. Dann visualisiere und sehe ich mich selbst dabei, wie ich ihn durchstreiche. Beim ersten Mal, wenn ich den Gedanken aufschreibe und durchstreiche, sehe ich ihn immer noch. Also wiederhole ich das so oft wie nötig, bis ich den Gedanken nicht mehr sehen kann, weil er so häufig durchgestrichen und geschwärzt wurde. Wenn ich zu dem Punkt gelange, an dem ich ihn nicht mehr sehen kann, ist der Gedanke aus meinem Geist gelöscht. Er beschäftigt sich nicht mehr mit dem Gedanken und **dieser Gedanke verliert seine mich einengende Macht über mich.**

Um sich erfolgreich mit Ihrer Immer-eins-mehr-Identität zu verbinden, müssen Sie die richtigen Versprechen sich selbst gegenüber halten. Sie müssen das Negative eliminieren und ein Umfeld erschaffen, in dem Selbstvertrauen eine Stärke ist, die Sie haben, und nicht eine weitere Sache, die Sie fürchten.

Jetzt, da Sie mehr darüber wissen, wie Selbstvertrauen und Identität zusammenarbeiten, ist es an der Zeit, sich die falschen Vorstellungen anzusehen, die Denken in die schädliche Richtung verdrehen können.

## **Falsche Vorstellungen von Selbstvertrauen und Identität**

Wenn Sie diese falschen Vorstellungen erkennen und verwerfen, unterstützen Sie damit Ihr Streben nach einer neuen Identität:

- **Ich bin, was ich besitze.** Viele Menschen verbinden Selbstvertrauen und Identität mit ihren Besitztümern, in der falschen Annahme, dass je mehr Besitztümer sie an sich bringen, desto

größer ihr Selbstvertrauen sein wird und desto perfekter damit ihre neue Identität. Das ist nicht der Fall. Dies ist, was Selbstvertrauen und Identität angeht, ein hohler Denkansatz.

Es ist absolut nichts falsch daran, materielle Dinge zu erwerben. Es wäre unaufrichtig von mir, das zu behaupten. Aber was ich nicht tue, ist, meine Besitztümer und meinen materiellen Wohlstand mit meinem Selbstvertrauen und meiner Identität zu verbinden. Ich halte sie bewusst auseinander und das sollten Sie auch tun.

- **Ich bin, was ich geleistet habe.** Dies ist eine schreckliche Falle. Wenn Sie hineintappen, werden Sie Ihr ganzes Leben lang, um sich hinsichtlich Ihrer Identität und Ihres Selbstvertrauens gut zu fühlen, ein unstillbares Verlangen haben, immer weiter Leistungen zu vollbringen. Halten Sie es einfach. Sie sind Sie. Sie wurden auf diese Erde gestellt, um großartige Dinge zu tun, aber es ist eine heimtückische Falle, das eigene Ego zu füttern. Natürlich sollten Sie versuchen, großartige Dinge zu tun. Bewerkstelligen Sie Großes. Nur gehen Sie nicht so sehr darin auf, sich selbst auf den Rücken zu klopfen, dass Sie die für ein glückliches Leben nötige Demut verlieren. Denken Sie daran, all das kann Ihnen von einem Augenblick zum nächsten genommen werden. Und wenn Sie Ihre Verdienste als Krücke für Ihr Selbstvertrauen verwendet haben, wird dieser Fall hart sein, das garantiere ich Ihnen.
- **Ich bin, was andere Leute sagen, der ich bin.** Falsch. Die Essenz von Selbstvertrauen und Internalisierung Ihrer Suche nach einer neuen Identität steht im äußersten Widerspruch zu dieser Annahme. Vergessen Sie die Streicheleinheiten für Ihr Ego durch andere Menschen. Gründen Sie Ihr Selbstwertgefühl nicht auf die Herzchen und Daumen in den sozialen Netzwerken. Betteln Sie nicht um Komplimente. Es ist eine billige und armselige Art und Weise, sein Leben zu fristen. Wenn Sie es tun, dann machen Sie genau das Gegenteil davon, Ihr Selbstvertrauen zu stärken und Ihre neue Identität herauszubilden.

- **Wie ich aussehe, bedeutet alles.** So viele Menschen tappen in die Schönheits-Falle, haben eine ganz bestimmte Vorstellung davon, was schön ist, und jagen ihr hinterher. Das gilt besonders für Frauen, die mit Fernsehprogrammen, Blogs, Podcasts, sozialen Medien und Magazinen bombardiert werden, die alleamt extrem auf äußere Schönheit fokussiert sind.

Die einfache Wahrheit ist nach wie vor: **Wahre Schönheit kommt von innen.** Ihre Schönheit strahlt von Ihrer Seele aus, von Ihren Intentionen, Ihrer Fähigkeit, zu geben, sie kommt daher, wie Sie mit Menschen umgehen, sie kommt aus Ihren Glaubensüberzeugungen und aus einem freundlichen Wesen. Es ist nichts Schlimmes daran, an Ihrer Gesundheit zu arbeiten, Gewicht zu verlieren, sich nett zu kleiden und Wert auf die Frisur zu legen. Der Trick ist, all dies **für sich selbst und für niemanden sonst zu tun.** Denken Sie daran, Sie definieren sich durch Ihren Charakter und nicht durch den Badezimmerspiegel.

Als Denker/in des *Immer eins mehr* ist Ihre Identität die Basis dessen, wer Sie sind. Nutzen Sie die Trilogie und wenden Sie Selbstvertrauen an, um die richtige Temperatur Ihres Identitäts-Thermostats zu bestimmen. Wenn Sie es tun, sind Sie auf gutem Weg, nicht nur Ihre beste Identität zu erschaffen, sondern auch Ihr bestes Leben zu leben.