Arbeitsblatt

Petra Bock: Sich erlauben, man selbst zu sein

Manchmal ist es gar nicht so einfach, zu sich selbst zu stehen. Viele von uns haben tolle Ideen und eigentlich ein ganz gutes Gefühl für sich selbst und die eigene wahre Größe. Aber, bestimmt kennen Sie das auch: Auf einmal kommen sie dann, die „Mindfucks“, mit denen Sie sich selbst zurückpfeifen und Ihre wahre Größe auf Gartenzwergformat stutzen. Was tun?

1. Formulieren Sie, wer Sie sind, wenn Sie Ihr ganzes Potenzial leben. Wozu sind Sie fähig? Wie weit können Sie kommen, wenn Sie sich selbst ernst nehmen?

   _____

   _____

   _____

2. Notieren Sie sich jetzt die Gedanken, die Ihnen während des Durchlesens, Nachdenkens und Herunterschreibens durch den Kopf gehen.

   _____

   _____

   _____

3. Wenn Sie sich innerlich übereinstimmend mit Ihrer beruflichen und privaten Lebensvision fühlen, sollte Ihre wahre Lebensvision ein in sich stimmiges, wohliges und kraftvolles Gefühl auslösen. Aufmerksamkeit ist dagegen dann geboten, wenn Sie sich entweder euphorisch (also „abgehoben“) oder unter Druck, kritisch, als Blender oder einfach mies fühlen. Dann sollten Sie sich in Ruhe ansehen, ob und, wenn ja, welche Mindfucks dahinter stecken.

Schauen Sie sich die 7 Mindfuck-Arten an, und ordnen Sie Ihre destruktiven oder übermotivierenden Gedanken dem passenden Mindfuck zu:

1. Katastrophen-Mindfuck: Sich selbst Angst machen
   Beispiel: „Wenn ich das wirklich von mir glaube und meinen Weg gehe, wird etwas Schreckliches passieren, verliere ich meine Existenz, werde ich bestimmt wieder krank ...“

2. Selbstverleugnungs-Mindfuck: Die Lebensinteressen anderer über die eigenen stellen
   Beispiel: „Wenn ich das wirklich bin, habe ich bald keine Freunde mehr, mag mich niemand mehr, halten mich alle für großkotzig, verrückt …“

3. Bewertungs-Mindfuck: Sich und andere auf- oder abwerten
   Beispiel: „So gut bin ich doch gar nicht, andere sind viel besser, was denke ich mir eigentlich, wer ich bin; wenn ich das bin, muss ich perfekt sein …“

4. Druckmacher-Mindfuck: Sich selbst und anderen Druck machen
   „Wenn ich wirklich so bin, muss ich noch eine Menge mehr leisten, darf ich mir keine Schwäche erlauben …“

5. Regel-Mindfuck: Sich an willkürliche, überholte oder unsinnige Regeln halten
   Beispiel: „Wenn ich das wirklich wäre, müsste ich mindestens diesen oder jenen Abschluss haben, wenn ich das wirklich bin, muss ich mich immer so oder so verhalten …“

6. Misstrauens-Mindfuck: Hinter allem Böses vermuten
   Beispiel: „Das glaube ich ja selbst nicht. Eigentlich bin ich ein Blender und Loser. Wer mir was anderes sagt, will nur, dass ich mich weiter lächerlich mache.“

7. Übermotivations-Mindfuck: Sich selbst chronisch übermotivieren
   Beispiel: „Tschakka! Ich bin eh der Größte, an mich kommt sowieso keiner ran. Geht nicht, gibt’s nicht, ich schaffe alles, wenn ich nur will.“

Welcher ist Ihr größter Mindfuck? Dieser zeigt Ihnen, worum es im nächsten Schritt Ihrer persönlichen Markenentwicklung geht und woran Sie arbeiten müssen: mutiger sein (1), sich mehr zeigen (2), großzügiger und wertschätzender mit sich selbst umgehen (3), mehr entspannen, mehr Freiraum geben, kreativer und innovativer sein (5), Vertrauen und Selbstvertrauen gewinnen (6), den Boden unter den Füßen behalten und stabiler werden (7).

Mindfuck ist das Denken, mit dem wir nach überlieferten Mustern funktionieren und das unser Potenzial einschränkt. Entfesseln Sie Ihr Potential, und stellen Sie sich die Frage: „Was denke ich über mich und meine wahre Größe, wenn ich voll und ganz in meiner Kraft als Erwachsener bin?“ Lassen Sie sich von Ihrer eigenen Antwort überraschen.

Das Buch zum Thema: „Mindfuck: Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können“

Petra Bock ist internationale Bestsellerautorin, Managementberaterin und eine Pionierin im europäischen Life- und Business Coaching. Sie ist eine intellektuelle Impulsgeberin und gehört zu den gefragtesten Rednerinnen im deutschsprachigen Raum. 2008 gründete sie eine eigene Ausbildungsakademie für Coachs in Berlin, die heute als eine der führenden Adressen in der Aus- und Fortbildung im professionellen Coaching gilt. Zur Website