

Die subtile Macht der Selbstsabotage erkennen und überwinden –
Podcast mit Oliver Weiss

„Mach Dich unkaputtbar“ Podcast - der BKK Podcast zum Thema
Resilienz

- 00:00:00

Hallo und herzlich willkommen zu "Mach Dich unkaputtbar?", dem
Resilienz-Podcast.

- 00:00:14

Heute mit einem sehr spannenden Thema, die Selbstsabotage.

- 00:00:19

Mein Name ist JoJo Schweizer und ich darf heute wieder
Gastgeberin sein und begrüße

- 00:00:23

an meiner Seite unseren heutigen Experten.

- 00:00:26

Oliver Weiß.

- 00:00:27

Hallo Oliver.

- 00:00:28

Hallo YoYo.

- 00:00:29

Herzlichen Dank, dass ich da sein darf.

- 00:00:31

Ich freue mich wirklich sehr und schönen guten Tag und guten Morgen an all diejenigen,

- 00:00:36

die zuhören.

- 00:00:37

Erzähl uns mal ganz kurz, wer bist du denn, damit wir dich so ein bisschen kennenlernen,

- 00:00:40

bevor wir gleich tief in die Materie eintauchen.

- 00:00:43

Ja, sehr gerne.

- 00:00:45

Ja, mein Name ist Oliver Weiss.

- 00:00:47

Ich bin systemischer Coach.

- 00:00:49

Ich habe mich vor einigen Jahren selbstständig gemacht, komme aber eigentlich aus dem Konzernumfeld.

- 00:00:55

Ich habe dort sehr, sehr viel Vorstandsarbeit begleitet oder begleiten dürfen, habe sehr

- 00:01:01

viel gelernt und habe im Laufe meines Lebens aber festgestellt, dass mir die Menschen viel,

- **00:01:07**

viel wichtiger sind als irgendwelche einzelnen Projekte.

- **00:01:10**

Und das war der Auslöser dafür, dass ich mich dann als Coach selbstständig gemacht habe.

- **00:01:17**

Neben der Coaching-Ausbildung habe ich mittlerweile noch ein paar andere Ausbildungen absolviert

- **00:01:22**

und habe die letzten Jahre in Teilzeit gearbeitet und dort im Gesundheitswesen.

- **00:01:29**

Das heißt, tatsächlich habe ich mich sehr stark mit dem Thema Resilienz beschäftigt.

- **00:01:33**

Das war innerhalb des Konzerns ein zunehmend größer werdendes Thema und deswegen glaube

- **00:01:39**

ich passt das jetzt auch sehr, sehr gut hier so eine Reihe aufgesetzt haben.

- **00:01:43**

Ich freue mich da sehr drauf.

- 00:01:45

Sehr schön.

- 00:01:46

Wir sprechen heute über Selbstsabotage, die subtile Macht der Selbstsabotage.

- 00:01:50

Verrat uns doch mal, also erst mal am Anfang so eine ganz einfache Frage.

- 00:01:55

Was ist denn Selbstsabotage?

- 00:01:56

Wo fängt das an?

- 00:01:57

Wo hört das auf?

- 00:01:58

Naja, also erst mal ist Selbstsabotage wirklich ein Riesenthema gesellschaftlich.

- 00:02:06

Wo es anfängt, aufhört, ist schwer zu definieren, nur in die Fall zu tapen, ist relativ wahrscheinlich.

- 00:02:17

Also je nachdem welche Studien man sich da anschaut, gehen Wissenschaftler davon aus,

- 00:02:22

dass ungefähr 60 bis 80 Prozent aller Menschen sich in irgendeiner Art und Weise selbst sabotieren.

- 00:02:28

Das ist wirklich, ich finde, eine unfassbar große Anzahl.

- 00:02:32

Und das hat zwei Auswirkungen.

- 00:02:35

Also auf der einen Seite behindert man sich ja selbst, man steht sich selbst im Weg und

- 00:02:41

zum anderen hat das natürlich auch Auswirkungen auf die Gesamtleistung einer Gesellschaft.

- 00:02:45

Und deswegen ist das Thema Selbstsabotage glaube ich so ein sehr großes, aber unterschätztes Thema.

- 00:02:53

Und ist Selbstsabotage, wenn ich jetzt morgens aufstehe und weiß, der Tag wird echt bescheiden?

- 00:02:58

Weiß man ja manchmal schon und ich stelle mich aber dann hin und sage, ey, das wird

- 00:03:02

ein super Tag, jo, das schaffst du.

- 00:03:03

Ist das Selbstsabotage?

- 00:03:04

Nee, nee, ich muss hier an einer Stelle gleich zu Beginn sozusagen bei der Idee schon ein

- 00:03:13

bisschen widersprechen.

- 00:03:14

Denn ganz selten ist es tatsächlich so, dass Menschen morgens aufstehen und sagen, wow,

- 00:03:21

was ist das für ein super Tag?

- 00:03:23

Heute sabotiere ich mich mal selbst.

- 00:03:25

Was ist denn Selbstsabotage?

- 00:03:27

Wie mache ich das?

- 00:03:29

Was ist eine Selbstsabotage?

- 00:03:31

Hast du ein Beispiel irgendwie?

- 00:03:33

Ja genau.

- 00:03:34

Also rein wissenschaftlich definiert ist es jede destruktive und erlernte Verhaltensweise

- 00:03:41

und Form oder Denkmuster, die uns daran abhält, unsere Ziele zu erreichen.

- 00:03:46

Und ganz typisch, du hattest noch ein Beispiel gefragt, ist zum Beispiel, dass ich mich bestimmte

- 00:03:54

Dinge nicht traue und sie deswegen gar nicht angehe.

- 00:03:57

Oder Selbstzweifel.

- 00:03:59

So ein Klassiker, wirklich, also das wird es wahrscheinlich im Laufe des Podcasts,

- 00:04:04

werde ich das noch ein paar Mal wiederholen.

- 00:04:06

So aussagen wie, ich kann das nicht.

- 00:04:09

Ich bin zu groß, ich bin zu klein, ich bin zu dick, ich bin zu dünn.

- **00:04:13**

Also diese wirklich vielen Selbstzweifel und das Kratzen am Selbstwert und Selbstvertrauen.

- **00:04:21**

Das ist ganz, ganz typisch für Selbstsabotage.

- **00:04:24**

Und wie kann ich jetzt für mich selber herausfinden, wo ich mich selbst sabotiere?

- **00:04:30**

Gibt es da ein Muster?

- **00:04:32**

Es sind tatsächlich Muster, weil es ja erlernte Verhaltensweisen sind und das ist ein ganz

- **00:04:39**

wesentlicher Punkt, finde ich, und auch das Schöne daran, obwohl es so ein großes Thema

- **00:04:45**

ist, es ist nur eine erlernte Verhaltensweise oder Denkweise.

- **00:04:51**

Und alles, was ich erlernt habe, das sage ich jetzt mal ganz platt und unwissenschaftlich,

- **00:04:56**

ich korrigiere das gleich, dann kann man auch wieder verlernen.

- 00:04:59

Rein neurowissenschaftlich ist es so, dass man nichts verlernen kann, okay, geschenkt, aber

- 00:05:04

auf jeden Fall kann man was drüberlegen und es verändern.

- 00:05:07

Also jeder von uns hat die Möglichkeit in seinem Leben sich sozusagen neu auszurichten,

- 00:05:16

sein Selbstwert aufzubauen und damit auch die Selbstsabotage zu reduzieren.

- 00:05:21

Und wie gelingt das, indem ich Muster erkenne?

- 00:05:24

Zunächst muss ich erst mal feststellen, bin ich überhaupt irgendjemand,

- 00:05:29

der sich selbst sabotiert? Da gibt es online wirklich ganz einfache Tests, die

- 00:05:34

sind auch gar nicht, ist nicht wissenschaftlich und kompliziert, sind meistens oder fast

- 00:05:41

immer anonym, da kann man eigentlich nichts verkehrt machen.

- 00:05:43

Und was darüber hinaus aber auch hilft, sich einfach mal zu beobachten.

- 00:05:49

Also wann rede ich mich schlecht oder klein?

- 00:05:53

Wann gehe ich bestimmte Themen nicht an?

- 00:05:58

Also bei uns im Freundeskreis gibt es erstaunliche Weise einige Frauen, die nach ihrer Schwangerschaft

- 00:06:07

irgendwie das mit dem Auto fahren, lieber ihren Männern überlassen haben.

- 00:06:11

Und das ist irgendwie ein Phänomen, das um sich gegriffen hat, dass sowas ist Selbstsabotage.

- 00:06:18

Ich meine, die sind ja vorher auch Auto gefahren, die können das ja alle.

- 00:06:21

Und ein anderes ganz tolles Beispiel kommt auch aus dem Sport.

- 00:06:28

Man stellt sich vor, so ein Tennis-Spieler, der in der ganzen Tennis-Welt dafür beachtet

- **00:06:37**

wird oder von dem man schon fast Angst hat, dass er, wenn er seinen Aufschlag schlägt,

- **00:06:45**

er ein Ass schlägt. Also der donnet ein Ass nach dem anderen übers Netz und ist natürlich

- **00:06:52**

immer im Finale und wie immer steht er auch dieses Mal im Finale, schlägt auf und der

- **00:06:58**

Gegner bekommt den Ball.

- **00:07:00**

Das irritiert ihn, aber er hat ja noch einen zweiten Aufschlag und es wird wieder kein

- **00:07:06**

Ass und da das Publikum aber dieses Ass schon gewohnt ist von ihm, fängt also an zu raunen,

- **00:07:12**

wird nervös. Das erhöht sozusagen den Druck beim Sportler, der sich auch sagt, ich brauche jetzt

- **00:07:18**

schon zwei Assen nicht hintereinander, das erwarten die ja alle und so.

- 00:07:22

Und der dritte geht ins Aus.

- 00:07:24

Ja, jetzt ist also eben im Stadion wirklich unruhe und der Sportler fragt sich mittlerweile,

- 00:07:30

kann ich das überhaupt?

- 00:07:32

Und das ist tatsächlich auch so ein Punkt, der gerade bei Spitzensportlern einen unglaublich

- 00:07:39

großen Einfluss hat, das ist dieser Mindset, wenn was nicht funktioniert.

- 00:07:44

Deswegen haben viele Spitzensportler auch tatsächlich Sportcoaches oder Sportpsychologen,

- 00:07:50

um das wieder gerade zu rücken, weil der kann ja Aufschläge, der hat ja schon 1 Million

- 00:07:54

Aufschläge hinter sich, der kann es grundsätzlich.

- 00:07:57

Aber um vom Spitzen Sport weg zu uns zu kommen, was ein ganz pragmatisches Ding ist, wenn

- 00:08:08

man solche Muster in sich erkennt oder mal die Freunde und Freundinnen gefragt hat, wie sieht

- 00:08:13

das eigentlich aus?

- 00:08:14

Hast du da mal was festgestellt?

- 00:08:15

Man stellt sich einfach mal so ein Sparschwein hin und bei der Bank lässt man sich mal 100

- 00:08:20

Euro in ein Euro-Stücke umtauschen und jedes Mal, wenn man so ein Muster erkennt, schmeißt

- 00:08:26

man ein Euro in dieses Sparschwein.

- 00:08:28

Das wird schnell voll, oder?

- 00:08:30

Ja, ja und das ist genau dafür dient, es ist erschreckend festzustellen, wie schnell dieses

- 00:08:37

Sparschwein voll ist.

- 00:08:38

Und genau dann sollte man sich das Thema mal anlegen.

- 00:08:43

Wenn das Thema Selbstsabotage, wenn ich das wirklich angehe, wird mein Leben sich massiv,

- 00:08:52

ich sage nicht komplett, aber massiv verändern und zwar hin zum Positiven.

- 00:08:56

Aber warum machen wir es nicht?

- 00:08:59

Also warum ist es uns gar nicht so bewusst, dass wir uns selbst sabotieren?

- 00:09:02

Super Frage.

- 00:09:08

Es ist eigentlich ganz einfach.

- 00:09:12

In meinem Fall, ich bin 54 Jahre, ich hatte jetzt mehr oder weniger gut 50 Jahre Zeit, mir

- 00:09:19

schlechte Glaubenssätze einfallen zu lassen und wie das mit Glaubenssätzen so ist.

- 00:09:24

Glaubenssätze sucht danach, bestätigt zu regeln.

- 00:09:28

Und ich könnte viel Erfahrung damit haben, mir über 50 Jahre hinweg meine Glaubenssätze

- 00:09:39

manifestiert zu haben.

- 00:09:40

Ich kann irgendetwas nicht.

- 00:09:42

Dann ist es natürlich nicht ganz leicht zu dem Punkt zurück zu kommen, dass man irgendwann

- 00:09:51

begonnen hat.

- 00:09:52

Also das überhaupt festzustellen, weil ich das hier für Normalität halte.

- 00:09:55

Und vielleicht gab es auch prägende Personen in meiner Jugend oder im jungen Marakzenden

- 00:10:05

da sein, in der sich so ein mangelnder Selbstwert manifestiert hat.

- 00:10:13

Also ganz konkret, ich hatte mal einen Englischlehrer, der in der 5. und 6. Klasse sich tatsächlich

- **00:10:19**

noch die Tarte schreiben.

- **00:10:20**

Da war ich zunehmendermaßen eher so unterdrückstätig.

- **00:10:25**

Das war nicht meine Stärke.

- **00:10:28**

Der gab mir meine Arbeit zurück und sagte zu mir, Olli, du lernst es nie.

- **00:10:33**

Und ich dachte dann in der 6. Klasse, gut, der Mann ist Profi, dann musste ich auch keine

- **00:10:38**

Mühe mehr geben.

- **00:10:39**

Und dachte allen Erstes, ich würde keinen Englisch sprechen können.

- **00:10:44**

Das hat sich natürlich bitter und böse gereicht, bis ich dann irgendwann mal 6 Mörter in

- **00:10:50**

Kanada war und festgestellt habe, ich kann es trotz.

- 00:10:54

Und dann hat sich das geändert.

- 00:10:58

Aber ganz wesentlich sind regende Momente an die wir uns verhäuschern, ich kann nicht

- 00:11:02

erinnern können.

- 00:11:03

Das sind die Eltern.

- 00:11:05

Wie sind die Eltern mit mir umgegangen?

- 00:11:09

Wie offen gab es eine Kultur des Fehlermachens?

- 00:11:15

Also durfte ich als Kind zu Hause Fehler machen und wurde positiv mit ihnen umgegangen.

- 00:11:21

Der eine oder andere kennt das vielleicht von sich selbst oder aus dem Freundeskreis

- 00:11:28

der Mitschülerinnen und Mitschüler.

- 00:11:30

Da gab es also dann Kinder, wenn die 5 geschrieben haben, haben die schon gesagt, wenn ich jetzt

- 00:11:36

nach Hause gehe, dann werde ich geschimpft.

- 00:11:37

Es ist doch völlig klar, wenn ich mit einer 5 nach Hause gehe, weiß ich auch als Schüler,

- 00:11:43

das war nix.

- 00:11:44

Und ich fühle mich auch nicht gut dabei.

- 00:11:46

Wenn ich dann noch nach Hause komme und bekomme von den Eltern noch einen Einlauf, erst von

- 00:11:51

der Mutter und dann vom Vater, das macht die Sache nicht besser.

- 00:11:54

Jetzt muss man aber auch eine Leistung, die nicht so gut war, auch nicht schön reden.

- 00:12:00

Man kann sich ja im Gegenteil fragen, okay, lief nicht gut, hast du selbst gesehen, schauen

- 00:12:07

wir uns doch mal die Fehler haben.

- 00:12:08

Was ist denn eigentlich wirklich falsch gelaufen?

- 00:12:11

Was hast du nicht verstanden?

- 00:12:12

Kommen wir jetzt nur zusammen hin und holen das nach und beim nächsten Mal das Packste

- 00:12:18

wieder.

- 00:12:19

Und dann hast du eine komplett andere Fehler- und Lernkultur, die natürlich positiv auf

- 00:12:24

den Set wird, das Kindeseinzalt.

- 00:12:27

Und was nachgewiesen ist, ist, dass Kinder, die in so einem positiven, liebevollen Umfeld

- 00:12:32

groß geworden sind, ein sehr viel geringeres Risiko haben, der Selbstapoptage zu erliegen.

- 00:12:41

Das heißt aber, dass Selbstapoptage ganz häufig durch Dritte passiert.

- 00:12:47

Also gar nicht nur durch mich selber, sondern durch eine Situation, die ich mit anderen

- 00:12:51

erlebt habe.

- 00:12:52

Du hast jetzt zwei Sachen genannt, einmal der Englisch-Lehrer, der was Negatives zu dir

- 00:12:55

gesagt hast, und du hast es weitergetragen.

- 00:12:57

Oder die Eltern, die einfach falschen Anführungsstrichen reagieren, ist das dann tatsächlich häufig

- 00:13:05

der Auslöser einer Selbstapoptage durch eine andere Person?

- 00:13:08

Ja, da möchte ich jetzt als Coach dich sozusagen nicht aus der Verantwortung lassen.

- 00:13:15

Jeder ist natürlich für sein Leben und das, was in seinem Leben passiert, auch mit selbst

- 00:13:21

verantwortlich.

- 00:13:22

Definitiv.

- 00:13:23

Das kann, was nicht heißt, dass wir nicht ständig Fehler machen.

- 00:13:27

Ich bin da auch als Coach nicht vorgefeilt.

- 00:13:29

Und ich kenne meine Typen und Fehler, die ich habe.

- 00:13:34

Aber das prägende Muster oder die Prägung an sich, die geschieht meist von extern.

- 00:13:46

Also das kann auch zum Beispiel ein Trainer sein im Sport oder eine Musiklehrerin.

- 00:13:53

Oder jemand, der auf Großeltern, jemand, der auf meine Erziehung und Entwicklung maßgeblich

- 00:14:03

einen Einfluss hat.

- 00:14:04

Und ich übernehme das dann quasi und, Entschuldigung, ja?

- 00:14:09

Ja, und das gibt ein bisschen servachsenden Alter hinein.

- 00:14:15

Davon abgesehen, was man jetzt separat betrachten müsste, ist natürlich auch echt Traumata.

- 00:14:20

Aber die lassen wir jetzt mal in diesem Fall außen hervor, denn die gehören ja nicht zur

- 00:14:25

Standardentwicklung eines Kindes.

- 00:14:28

Das heißt, ich übernehme das und ziehe dann diese Negativität oder dieses "Ich kann

- 00:14:33

das ja eh nicht" quasi weiter in meinem Leben.

- 00:14:36

Und das wird dann zur Selbstsabotage.

- 00:14:38

Ja, also das Irre ist, oder das klingt zunächst erstmal Irre.

- 00:14:47

Die Selbstsabotage kann bisweilen auch was Schützenses haben.

- 00:14:51

Also Selbstsabotage ist keine charakterliche Schwäche.

- 00:14:54

Das ist ein ganz wesentlicher Punkt.

- 00:14:56

Sondern es ist lediglich ein Muster auf das ich mich beziehe.

- 00:15:01

Und ganz häufig diene das dem Selbstschutz.

- 00:15:05

Also wenn, machen wir es konkret an mir mit meinen Diktaten, das war ja wie gesagt nicht

- 00:15:12

so gut, als ich dann ins nächste Diktat gegangen bin und mir der Engelschlehrer ja gesagt hatte,

- 00:15:19

ich lerne das nie, fand ich es auch gar nicht mehr so schlimm, eine schlechte Note zu und

- 00:15:27

zu bekommen.

- 00:15:28

Wobei ich mir natürlich im selben Atemzug auch weniger Mühe gegeben habe.

- 00:15:33

Und das war natürlich eigentlich die Hölle.

- 00:15:36

Anstatt es trotzdem weiter zu probieren, habe ich mich sozusagen auf die Worte des Lehrers

- 00:15:41

verlassen und mich selbst dadurch geschützt, was ich gesagt habe, na ja, der Lehrer hat

- 00:15:46

ja gesagt.

- 00:15:47

Und das ist eigentlich ein Klassiker.

- 00:15:51

Dienstarbeit hat sich dem Selbstschutz.

- 00:15:53

Und das ist total schade, weil man sich dadurch viele, viele Chancen nimmt.

- 00:15:57

Später als ich dann studiert habe, habe ich plötzlich festgestellt, auch als ich mein

- 00:16:02

Studium ausgewählt habe, dass ein Drittel der Literatur auf Englisch ist.

- 00:16:07

Und das war für mich dann der Punkt zu sagen, okay Olli, du musst dich den Thema stellen.

- 00:16:11

Oder war ich halt 21?

- 00:16:13

Das ist verdammt kleine.

- 00:16:15

Herr seid der Schule sozusagen und ich habe mich echt schwer damit getan.

- 00:16:22

Also die regenden Momente werden von den, dafür sind externe verantwortlich.

- 00:16:32

Aber irgendwann kommt mehr sozusagen aus den Kind sein, auch mehr ins Erwachsenen sein.

- 00:16:36

Und ab da an muss man mehr und mehr Verantwortung auch für sich selbst übergeben.

- 00:16:42

Kann man auch Selbstsabotage positiv betreiben?

- 00:16:47

Das ist ja jetzt alles so dieses negative "Ich kann das nicht" oder "Schaffe ich eh nicht,

- 00:16:50

mache ich nicht".

- 00:16:51

Kann man sich aber auch selbst sabotieren in positiv, indem man sagt, ich schaffe das

- 00:16:56

oder ist das dann keine Selbstsabotage mehr?

- 00:16:58

Ne, also die, sabotage hat immer was Destruktives.

- 00:17:05

Und wenn ich sage, ich schaffe das, dann löst du die Selbstsabotage sozusagen auf.

- 00:17:12

Also das ist kein, kein, blinder, checker, ich schaffe das, das ganz bestimmt nicht.

- 00:17:22

Aber es ist schon viel damit getan.

- 00:17:25

Oder das wäre vielleicht auch ein Tipp, indem man sich einfach mal sagt, okay, ich sage

- 00:17:30

mir immer, ich kann das nicht, jetzt probiere ich es einfach mal.

- 00:17:33

Und wenn es schief geht, dann lache ich und sage okay, gut, es ist total in die Krötze

- 00:17:38

gegangen.

- 00:17:39

Keine Ahnung, der Kuchen, den ich gebacken habe, der mich auf den Zucker vergessen, weil ich

- 00:17:43

irgendwie das Rezept nicht anständig gelesen habe, ist komplett in die Krötze gegangen.

- 00:17:48

Aber jetzt weiß ich, was ich falsch gemacht habe und ich stelle mich gleich nochmal hin

- 00:17:51

und probiere es nochmal und lerne dann noch.

- 00:17:54

Und diese Lernoffenheit ist ein ganz wesentlicher Faktor, um auch Selbstsabotage zu minimieren.

- 00:18:01

Da kommen wir zum Thema Resilienz eben.

- 00:18:05

Selbstsabotage beeinflusst uns, wir können nicht so Resilienz sein.

- 00:18:09

Kann man das noch irgendwie auflösen, also damit man einfach auch resilient werden kann,

- 00:18:17

auch wenn man vorher sehr viel Selbstsabotage betrieben hat?

- 00:18:19

Ja, also das ist eigentlich eine Top-Nachricht.

- 00:18:26

Schön.

- 00:18:27

Es handelt sich ja alles nur um erlerntes Verhalten.

- 00:18:31

Und so sage ich, zu Beginn können, ist durch ein neues Lernen überdecken.

- 00:18:41

Und wenn wir an dem Thema Selbstsabotage arbeiten wollen, müssen wir an einigen Stellschrauben

- 00:18:50

drehen.

- 00:18:51

Ein Stellschraubel ist zum Beispiel unser Selbstwert.

- 00:18:54

Der andere ist unsere Beobachtung, wie ich eigentlich mit bestimmten Muster um.

- 00:19:03

Dazu gehören aber noch ein paar andere Dinge, deswegen ist es hilfreich, sich da auch einfach

- **00:19:09**

Unterstützung zu holen.

- **00:19:10**

Aber jetzt gebe ich geradezu, ich habe den Verhalten leicht verloren.

- **00:19:15**

Die Frage war, der Bogen zu resilient zu kriegen.

- **00:19:18**

Genau, genau.

- **00:19:19**

Aber ich fand das super interessant.

- **00:19:20**

Ich habe mir gerade überlegt, ob es so ein Paketeplan gibt, den ich abarbeiten kann.

- **00:19:26**

Und dann betreibe ich A) keine Selbstsabotage mehr und bin B) total resilient.

- **00:19:30**

Okay, wir kommen nochmal zum Resilienz sein.

- **00:19:34**

Also die Selbstsabotage, wie beeinflusst uns Selbstsabotage Resilienz zu sein?

- 00:19:38

Ja, genau.

- 00:19:39

Also in der Resilienz lebe ich ja von, wie ich Krisen meistern kann und wie ich gestärkt

- 00:19:51

aus ihnen hervorgehe.

- 00:19:52

Jetzt stellen wir uns vor, ich stehe vor einer großen persönlichen Herausforderung.

- 00:19:59

Und ich habe aber in meinem Leben schon die Erfahrung gemacht, ich kann mit solchen oder

- 00:20:06

ähnlichen Herausforderungen und Krisen umgehen.

- 00:20:09

Ich weiß zwar nicht ganz genau, wie ich diese spezielle Handlung habe, aber ich glaube an

- 00:20:16

mich, dass ich genau wie die letzten Male auch das schaffe.

- 00:20:21

Auf irgendeine Art und Weise werde ich das schaffen.

- 00:20:23

Dann werde ich daran auch wachsen.

- 00:20:26

So funktioniert im Kern Resilienz.

- 00:20:28

Und das ist der Punkt, warum für mich die Selbstsabotage quasi die Basis dieses ganzen

- 00:20:39

Themas bildet.

- 00:20:40

Wenn ich aber ins Rennen gehe und vor dieser Krise stehe und mir diesen Berg anschau und

- 00:20:47

sage, ich schaffe das eh nicht, dann wird es halt schwierig.

- 00:20:50

Also ich habe es ja noch nicht mal probiert.

- 00:20:53

Und genau deswegen halte ich persönlich es für wahnsinnig wesentlich, dass man um an

- 00:21:01

seiner Resilienz arbeiten zu können, als erstes mal an seinem Abbau der Selbstsabotage

- 00:21:08

und dem Aufbau des Selbstwerts und des Selbstbewusstseins arbeiten.

- 00:21:12

Und da hattest du ja gerade schon so zwei Bausteine genannt, sich beobachten und den Selbstwert

- 00:21:24

aufbauen.

- 00:21:25

Gibt es da irgendwie so ein Paket?

- 00:21:26

Das sind die fünf Ratschläge, das mache ich jetzt und so kann ich daran arbeiten.

- 00:21:31

Ich weiß nicht, ob es so ein Paket gibt, weil natürlich Selbstwert auch immer hoch gerade

- 00:21:41

individuell ist.

- 00:21:42

Und genauso ist auch das Thema Selbstsabotage hoch gerade individuell.

- 00:21:48

Aber was in jedem Fall immer hilft, ist sich als erstes mal bewusst werden, habe ich da

- 00:21:55

überhaupt ein Thema.

- 00:21:56

Sich in einem zweiten Schritt mal zu fragen, wo kommt das eigentlich her?

- 00:22:03

Also was singt uns weg dieses Handelns, dass ich das glaube?

- 00:22:10

Sich dann auch ein bisschen Zeit zu nehmen für sich.

- 00:22:14

Es ist immer großzügig zu sein.

- 00:22:18

Hinsichtlich zum Beispiel Fehlerkultur,

- 00:22:20

Hinsichtlich,

- 00:22:23

dass auch über sich lachend, ja, ich darf Fehler machen. Ist nicht schlimm.

- 00:22:27

Da machen das alle nicht perfekt. Ich habe mich eben gerade verhasst blöd, hab den Pfaden verloren. Ja so was. Ja passiert halt.

- 00:22:35

Also eine innere Gelassenheit entwickeln, was dazu hilfreich ist,

- 00:22:45

repetieren oder ich bin Trainer für autogenes Training. Ich halte wahnsinnig viel von Autogenentraining,

- 00:22:51

um einfach mal runterzukommen. Also werde ich heute Abend auch meinen Tag beenden mit einer Runde Autogenentraining.

- 00:22:58

Es gibt ganz populär, ich glaube das war sogar mal ein Spiegelbestseller, so eine Art Dankbarkeits- und Klubstagebuch.

- 00:23:09

Ich nenne das die drei guten Dinge des Tages. Die benutzt dafür einfach einen Schreibheft, so einen Diener 5 Schreibheft.

- 00:23:18

Ziehen Sprich in der Mitte und auf der linken Seite kommen drei gute Dinge des Tages hin, die ich erlebt habe.

- 00:23:25

Und auf die rechte Seite schreibe ich mir auf, was ich dafür getan habe.

- 00:23:30

Ganz häufig, wenn ich das meinen Klienten vorstelle, dann die "ja was kann ich denn dafür, dass die Sonne scheint?"

- 00:23:38

Ja, ein guter Punkt. Natürlich kann ich dafür nichts, aber ich habe die Sonne wahrgenommen.

- 00:23:45

Ich möchte nicht wissen, wie viele Leute an diesem Tag die Sonne gar nicht erst wahrgenommen haben.

- 00:23:49

Das haben wir auch dahin.

- 00:23:51

Der Deck an diesem Buch. Entschuldige bitte was?

- 00:23:53

Bitte weitererzählen.

- 00:23:55

Der positive Punkt an diesen drei guten Dingen des Tages ist, ich habe dieses Heftlein neben mir im Bett liegen

- 00:24:07

und das sind die letzten drei Gedanken, mit denen ich ins Bett gehe.

- 00:24:09

Und dann mache ich das Licht aus.

- 00:24:11

Also es ist wirklich tatsächlich dieses Heftchen und der Stift dazu, legen in den Bett

- 00:24:16

und das nehme ich für meinen Mindset für die Nacht positiv mit.

- 00:24:21

Es macht einen massiven Unterschied, ob ich abends ins Bett gehe und sage, boah, was war das wieder für ein Scheißtag?

- 00:24:28

Weil dann schlafe ich genau mit diesen Gedanken noch ein.

- 00:24:32

Und ich sage, okay, es war so ein mittelmäßiger Tag, aber es gab drei Dinge, die lasse ich mir nicht nehmen.

- 00:24:39

Die waren echt schön. Die habe ich wahrgenommen und ich habe was dafür getan.

- 00:24:42

Und wenn es nur die Wahrnehmung war.

- 00:24:44

Im Übrigen, Barack Obama und Oprah Winfrey nutzen dieses Tool seit Jahren, selbst als Barack Obama Präsident war.

- 00:24:54

Also die Zeit diese zwei Minuten, die hat jeder von uns.

- 00:24:59

Ich kann das bestätigen. Wir haben auch, als in der Familie das Buch der guten Laune nennen wir es.

- 00:25:03

Es ist auch ein gelbes Buch, damit es gute Laune macht.

- 00:25:06

Und dann schreibt jeder tatsächlich, wenn wir es schaffen, das schafft man nicht immer in der Familie mit kleinen Kindern,

- 00:25:13

aber schreibt drei Dinge rein, die einem gute Laune an dem Tag gemacht haben.

- 00:25:17

Was ich aber jetzt wirklich interessant fand, war, warum oder dieses, wie ich es wahrgenommen habe.

- 00:25:22

Also das finde ich toll. Das werde ich einführen ab heute Abend.

- 00:25:27

Ja, also es ist tatsächlich so, dass diese Idee der guten Laune oder drei guten Dinge, die es weit verbreitet,

- 00:25:36

aber mir ist wesentlich das, warum.

- 00:25:38

Damit komme ich sozusagen in den aktiven Part.

- 00:25:42

Und denn ich habe etwas dafür getan.

- 00:25:45

Und ich komme so ein bisschen raus, auch aus der Opferrolle und in sozusagen der Täter der guten Dinge.

- 00:25:52

Und das ist ja was ganz Schönes.

- 00:25:56

Man kommt aber auch aus dieser Selbst-Aportage raus.

- 00:25:58

Man kann ja dann sagen, ich habe das nämlich geschafft.

- 00:26:01

Genau.

- 00:26:03

Ich habe auch etwas geschafft.

- 00:26:05

Und es gibt ganz viele Klienten, die auch dann mal so zurück plättern über zwei, drei, vier Wochen und schauen,

- 00:26:12

was sie alles Gutes erlebt haben.

- 00:26:15

Und ich möchte es fast versprechen, jedem einzelnen Zuhörerinnen.

- 00:26:20

Man wird überrascht sein, wie viel toll es da war.

- 00:26:24

Das glaube ich.

- 00:26:25

Also wie wir plättern auch ab und zu zurück.

- 00:26:27

Ich kann das total bestätigen und dann sagen wir, guck mal, das war auch schön und das war auch toll.

- 00:26:31

Und dann hat man so eine tolle Positivität.

- 00:26:34

Ja, schön.

- 00:26:36

Ja, und die zahlt natürlich wiederum auf unseren Selbstwert ein.

- 00:26:39

Und alles, was auf unser Selbstwert einzahlt, ist im selben Augenblick natürlich schon, lässt die Selbst-Aportage ein wenig bröcke.

- 00:26:50

Eigentlich möchte ich nochmal betonen, man braucht Ausdauer für das Thema.

- 00:26:57

Also wenn ich mich das Thema Selbst-Aportage annehmen möchte, was ich nochmal nur dringend empfehlen kann,

- 00:27:07

da braucht man Ausdauer für das Thema, weil man viele Jahre Zeit hatte, sich selbst zu sabotieren.

- 00:27:13

Also das kommt ja meist nicht über Nacht.

- 00:27:17

So ein Thema, man muss aufmerksam und auch respektvoll mit sich umgehen.

- 00:27:25

Man verlernt auch immer wieder, also man fällt immer wieder in dieselben Fallen hinein oder tapft in dieselben Fallen hinein.

- 00:27:33

Da braucht man ein bisschen Support.

- 00:27:36

Und den Support braucht es A) durch die Familie und B) ist nun mal hilfreich einfach jemand, der sich professionell am Auskennt.

- 00:27:46

Das sind meistens auch die Logo- oder eben Coaches.

- 00:27:49

Ich habe noch so viele Fragen.

- 00:27:51

Ja, geht nicht los.

- 00:27:54

Sabotiert sich jeder selber?

- 00:27:57

Oder sind es hauptsächlich so Menschen, die, ich sage immer, die haben so eine negative Aura, die so Negativität ausstrahlen.

- 00:28:05

Das funktioniert ja eh nicht, das geht eh nicht, das geht alles schief.

- 00:28:08

Das sind ja die absoluten Selbstapoteure, oder?

- 00:28:12

Aber macht das dann jeder oder gibt es auch Menschen, die einfach nur glücklich, fröhlich vor sich hin leben?

- 00:28:18

Das ist vermutlich eine mehr philosophische Frage.

- 00:28:27

Wir wissen ja, dass ungefähr, aber das ist wirklich eine sehr grobe Zahl, 60-80% der Menschen sich selbst sabotieren.

- 00:28:39

Aber das findet natürlich auch nicht immer und zu jedem Zeitpunkt im Leben statt.

- 00:28:43

Also es gibt Phasen, in denen das Leben einfach positiv ist und dann findet auch sehr viel weniger Selbstapoteure statt.

- 00:28:52

Und wenn es aber halt gerade mal nicht so rund im Leben läuft und eigentlich Resilienz gefragt wäre, kommt zudem vielleicht auch nur die Selbstapoteure hinzu.

- 00:29:04

Und es gibt mit Sicherheit Menschen, die eine höhere Anfälligkeit haben.

- 00:29:11

Das denkt zum Beispiel auch damit zusammen, ich habe vorhin gesagt, Kinder werden ja geprägt in der Erziehung, aber nicht nur in der Erziehung, sondern auch durch Nachahmung.

- **00:29:22**

Also wenn die Eltern bereits schlecht mit sich selbst umgegangen sind und den Kindern vorgelebt haben, wie man sich selbst sabotiert,

- **00:29:31**

dann ist das so unterbewusst eingedrungen und wird sehr häufig von den Kindern nachgeahmt später im Erwachsenen alter.

- **00:29:40**

Vielleicht erklärt es auch nochmal, dass es Selbstsabotage ist keine Charakterschwäche, das hatte ich schon gesagt, aber es ist mir ganz wichtig zu sagen.

- **00:29:49**

Es ist einfach nur eine Verhaltensstrategie.

- **00:29:52**

Es ist nicht die Beste, aber es ist einfach nur eine Verhaltensstrategie.

- **00:29:57**

Und wenn man sein Leben leichter gestalten möchte, dann macht es Sinn, da genau hinzuschauen.

- **00:30:04**

Du hast auch vom Teufelskreis des Erfolgs gesprochen, wenn wir jetzt wieder hin zum Arbeitenmenschen gehen, der wahnsinnig erfolgreich ist.

- 00:30:14

Was verstehst du darunter? Kannst du uns ein Beispiel geben?

- 00:30:17

Ja, das ist zum Beispiel dieser Tennisspieler.

- 00:30:21

Der Teufelskreis des Erfolgs ist im Prinzip eine faszinierte Dynamik, die zeigt, wie Erfolg und Misserfolg unglaublich eng miteinander verbunden sind.

- 00:30:33

Das Konzept zeigt auf, wie wir uns selbst im Wege stehen.

- 00:30:38

Ich habe vorhin gesagt, dieser Tennisspieler hat schon 1 Mio. Mal Aufschläge geübt.

- 00:30:45

Natürlich kann er das, selbst wenn man noch nie ein Tennisweil über das Netz geschlagen hat.

- 00:30:52

Ich denke, wenn das Thema gemacht wird, wird es irgendwie hinbekommen.

- 00:30:57

Das ist einfach auf die andere Seite dockt.

- 00:30:59

Also natürlich kann dieser Profi-Tennisspieler Aufschläge schlagen.

- 00:31:08

Das ist nicht der Punkt.

- 00:31:10

Aber er beginnt halt nach seinem Triumph.

- 00:31:14

Ich bin nun mal der Beste im Asse schlagen, ein bisschen nachlesig zu werden.

- 00:31:20

Er konzentriert sich vielleicht nicht mehr so, er übt es nicht mehr so, er hält sich für unbesiegbar.

- 00:31:27

Auf einmal treten Fehler auf.

- 00:31:30

Misserfolge und irgendwelche Rückschläge und das Publikum round und der Druck nipft von außen zu.

- 00:31:37

Das erschüttert das Selbstvertrauen.

- 00:31:43

Dabei vergisst der Tennisspieler aber eigentlich, dass das kann.

- 00:31:46

Und das geht uns im unserem Leben halt ganz genauso.

- 00:31:51

Wir engagieren uns für irgendwas.

- 00:31:54

Wir haben uns vorgenommen, es ist der erste, der erste des Jahres, wir haben uns im Sportstudium gemeldet.

- 00:32:01

Wir haben festgestellt, wir müssen mehr Sportreiben abnehmen.

- 00:32:06

Und dann gehen wir da also ganz fleißig hin, die ersten drei Wochen und quälen uns durch jeden Muskelkarte und sehen auch irgendwie die ersten positive Veränderungen.

- 00:32:15

Irgendwie läuft es sich doch leichter, wenn man so ein bisschen Sport getrieben hat und man wird ein bisschen geleckiger und vielleicht auch ein bisschen abgenommen.

- 00:32:23

Und im selben Augenblick nimmt aber auch die Motivation schon wieder ab.

- 00:32:28

Und dann steht man irgendwann vor dem Spiegel und geht gar nicht mehr ins Studio und es ist dann, sagen wir mal, April/May wie jetzt.

- 00:32:36

Und sagt, okay, also eine Badewosenfigur ist das nicht mehr.

- 00:32:41

Und das lässt uns dann daran zweifeln, ob das überhaupt gut war mit dem Sport.

- **00:32:48**

Und es kann sogar dazu führen, dass wir noch weniger Sport treiben und uns noch ungesunder ernähren als vorher.

- **00:32:57**

Und das ist tatsächlich so ein ganz schrecklicher Teufelskreis.

- **00:33:00**

Und den muss man sich bewusst werden und ihn dann auch bewusst unterbrechen.

- **00:33:05**

Sind dann auch Menschen, denen der Erfolg zugeflogen ist, also die so scheinbar mühelos irgendeinen Gipfel erklungen, wie sagt man, erklommen haben.

- **00:33:18**

Genau. Und wenn denen dann mal was passiert, wo jede andere sagt, ja mein Gott, ist halt so, aber die geben ja dann komplett auf.

- **00:33:25**

Also hat man so manchmal das Gefühl.

- **00:33:27**

Ist das auch dieser Teufelskreis?

- **00:33:29**

Ja, da gibt es ein ganz lustiges, oder ne lustig ist das für den Betroffene natürlich nicht, aber es ist ein interessantes Phänomen.

- 00:33:36

Das ist das sogenannte Imposterphänomen.

- 00:33:42

Das geht nämlich davon aus, dass es gibt Menschen, die haben ganz viel Erfolg, bei denen läuft alles und haben sich gearbeitet oder hat noch einfach nur Glück, wie auch immer.

- 00:33:54

Aber, eigentlich glauben sie nicht daran, dass es ihre Leistung ist.

- 00:33:58

Und sie glauben daran, dass sie irgendwann mal auffliegen.

- 00:34:02

Und dass sie im Prinzip die ganze Zeit nur betrügen und die anderen Stellen nicht fest, dass sie betrüger sind.

- 00:34:11

Also es sind keine Betrüger, aber sie glauben das.

- 00:34:14

Nein, sie glauben das nur.

- 00:34:16

Also ich mache ein super Job, aber sie glauben daran, dass sie betrüger sind und das bringt sie unfassbar unter Stress.

- 00:34:24

Also man stellt sich vor, jeden Morgen geht man zur Arbeit und hat Angst vor seinen Kollegen und den Vorgesetzten, dass man irgendwie auffliegen könnte, dass man es eben nicht drauf hat.

- 00:34:41

Das ist natürlich ein Zeichen für mein Ende selbst.

- 00:34:44

Wenn man das feststellt, da sollte man zwingend handeln, dann so etwas kann mittel bis langfristig tatsächlich auch zum Bahnhof führen oder zumindest zu einer emotionalen Erschöpfung, die ja schon schlimm genug ist und das sollte man unbedingt umgehen.

- 00:35:06

Man kann nicht unertig viel arbeiten.

- 00:35:09

Da kann ich doch aber auch als Chef gut eingreifen, wenn ich so was bemerke, oder?

- 00:35:14

Wenn ich in der Firma bemerke, der Mitarbeiter, der ist ja eigentlich top, aber er glaubt nicht an sich, er sabotiert sich selbst.

- 00:35:22

Ja, wenn es festgestellt wird, es ist super, es gibt auch super Blender und so Sachen, wenn man das nicht feststellt.

- 00:35:31

Aber ich hätte selbst Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sollten sich auf irgendein Thema vorbereiten, eine Präsentation halten.

- 00:35:39

Und ich wusste, die haben das Thema komplett drauf.

- 00:35:43

Also ich saß da tief, entspannt in der Runde und dann meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach vorne und begann ihre Präsentation mit.

- 00:35:58

Also ich bin nicht ganz fertig geworden.

- 00:36:00

Entschuldigen sie bitte das.

- 00:36:03

Ich weiß jetzt nicht so.

- 00:36:05

Vielleicht fange ich mal an.

- 00:36:08

Und das habe ich irgendwie drei, vier mal gehört und dann habe ich mit meinem Team gesprochen und gesagt, Leute, das geht gar nicht.

- 00:36:13

Weil ihr seid die kompletten Fachleute, ihr habt mein Vertrauen und ich werde euch nicht ins Rennen schicken, wenn ihr es nicht drauf habt.

- 00:36:22

Aber im selben Augenblick, indem ihr so vorsichtig nach vorne geht und bevor es überhaupt los geht, euch erstmal für 1000 Sachen entschuldigt, wird euch keiner mehr ernst nehmen.

- 00:36:31

Also lasst diesen ersten Teil einfach weg, grüßt die Leute, legt los und jeder wird sagen, wow, die ist aber echt gut.

- 00:36:41

Und das ist genau der Punkt.

- 00:36:44

Also natürlich hat man Einfluss als Führungskraft.

- 00:36:48

Wenn man es tatsächlich so wahrnimmt, wie es in diesem Fall offensichtlich war.

- 00:36:53

Wir kommen so langsam zum Ende.

- 00:36:57

Ich hätte jetzt noch so ein, ein, zwei Sachen.

- 00:37:00

Gibt es konkrete Schritte?

- 00:37:02

Haben wir jetzt gerade auch schon drüber gesprochen.

- 00:37:04

Was kann ich tun, um mich nicht mehr selbst zu sabotieren und innere Widerstandskraft zu stärken?

- 00:37:09

Kannst du uns da irgendwie so ganz konkret sagen, das, das und das?

- 00:37:17

Also, was ich für echt wesentlich halte, ist, nimm dir Zeit.

- 00:37:23

Wenn du was verändern willst, nimm dir Zeit.

- 00:37:27

Aber nicht nur Zeit in dem Augenblick für dich selbst, sondern Zeit auch Ausdauer.

- 00:37:35

Denn es braucht eine Weile, bis man sich verändert. Solche, ja, doch starken Veränderungen in der Verhaltensweise, die sich über Jahre eingegraben haben, brauchen nun mal ein bisschen Zeit.

- 00:37:49

Bleib fokussiert an diesem Thema dran.

- 00:37:52

Also, das ist wie mit dem Sport am ersten, ersten Jahr.

- 00:37:55

Es nützt nichts, wenn ich das nur eine Woche mache.

- 00:37:59

Und nimm es in deinen Tagesablauf auf, mach dir selbst einen Stundenplan und sag, okay, ich will mich heute mit diesem Thema beschäftigen. Wie kann ich es angehen?

- 00:38:11

Nimm dir Zeit für Pausen. Nimm dir Zeit fürs Lernen.

- 00:38:18

Nimm dir Zeit für Fehler. Lache über deine Fehler und auch über dich selbst.

- 00:38:23

Das ist lustig, Fehler zu machen.

- 00:38:26

So funktionieren viele Spiele, also so Brettspiele, in denen sich irgendjemand albern anstellt.

- 00:38:32

Das ist lustig. Auch Fehler machen ist lustig.

- 00:38:37

Und ich möchte jedem eigentlich wirklich den Mut machen, der Mensch ist ein großartiges Wunder.

- 00:38:47

An dieser Stelle möchte ich echt nur mal ausholen, weil es mir so, echt wichtig ist Entschuldige bitte YoYo.

- 00:38:53

Das ist echt so ein Punkt.

- 00:38:55

Ich höre dir gerne zu.

- 00:38:57

Der Mensch denkt am Tag schätzungsweise 60.000 Gedanken, davon gehen Wissenschaftler aus.

- 00:39:08

Und das ist täglich die Datenmenge von 30 bis 100 Gigabyte, die im Gehirn verarbeitet werden.

- 00:39:17

Was wird da verarbeitet? Die Eindrücke, alles, was man so hört, alles, was wir digital aufnehmen.

- 00:39:24

Und auch natürlich alles, was so sensorisch ist, also Berührung, Geschmack, Gerüche, all so was.

- 00:39:32

Also nochmal, 30 bis über 100 Gigabyte, die wir täglich im Gehirn verarbeiten.

- 00:39:38

Um das mal in Relation zu setzen, weil ich konnte damit zunächst erst mal nichts anfangen.

- 00:39:43

Ein Gigabyte sind umgeschätzt 250 Songs in einer durchschnittlichen MP3-Qualität in einer Playlist.

- 00:39:51

Das heißt, an den schwächeren Tagen verarbeiten wir nur 7500 Songs, also wirklich nur in Anführungszeichen.

- 00:40:01

Und an den guten Tagen könnte es über 25.000 Songs sein, die wir jeden Tag verarbeiten.

- 00:40:08

Und damit unser Verstand dann nicht durchdreht, versucht er gemachte Erfahrungen und Muster zu erkennen, um die Eindrücke eben auch zuzuordnen.

- **00:40:19**

Und je nachdem, wie unser Muster im Gehirn bereits alte Erfahrungen einsortiert hat,

- **00:40:28**

nachdem, ob die sozusagen positiv oder negativ konvertiert waren,

- **00:40:31**

werden auch diese aktuellen Erfahrungen vergleichbar einsortiert.

- **00:40:38**

Das heißt, Menschen, zwei Menschen, die das Gleiche erleben, können das einmal positiv und einmal negativ einsortieren.

- **00:40:48**

Um das ganz konkret zu machen, man stelle sich vor, es gibt irgendein Benefits-Spiel,

- **00:40:54**

Hier FC Bayern München und irgendein Fünftligist ist, hat also über ein Los das Glück, gegen den FC Bayern München zu spielen.

- **00:41:05**

Und das Spiel geht meinetwegen 12-0 aus.

- **00:41:08**

Und dann wird es auf dem Platz der Fünftligisten zwei Arten von Menschen geben. Die einen sagen, ich kann sowieso nicht kicken,

- 00:41:19

ich soll es besser lassen, das wird nichts.

- 00:41:22

Also warum habe ich das überhaupt angefangen, meine Eltern haben sowieso gesagt, dass Tennis besser ist,

- 00:41:27

dass er immer so einen schönen Aufschlag, ja, weiß der Geier.

- 00:41:30

Und die anderen werden sagen, toll, wir haben in 90 Minuten nur zwölf Tore reingelassen

- 00:41:37

und ich habe gegen die besten Profis der Welt gespielt.

- 00:41:41

Ist das nicht irre, was durfte ich alles lernen?

- 00:41:45

Also beide haben das gleich erlebt und trotzdem nehmen sie es komplett anders wahr.

- 00:41:51

Und das ist genau der Punkt. Vieles, was wir wahrnehmen entspricht gar nicht der Realität,

- 00:41:58

sondern wir schaffen die Realität, indem wir es in unsere Erfahrungsmuster einsortieren.

- 00:42:08

Und wenn wir viel in unsere negativen Muster einsortieren, dann hat es auch viel mit Selbstsabotagen zu tun

- 00:42:15

und unser Leben wird halt nicht so wahnsinnig schön.

- 00:42:18

Und wenn man das durchbrechen will, würden dann meine zweiten Tipps lauten:

- 00:42:24

Man nimmt sich einen Augenblick Zeit, man nimmt sich eine Tasse Kaffee oder Tee vielleicht,

- 00:42:32

man zieht sich mal zurück an einen möglichst stillen Ort, also im Park oder im Café oder so,

- 00:42:39

dass man auf jeden Fall nicht jetzt durch Telefon, Handy oder Familie, wie gerade unterbrochen wird.

- 00:42:46

Und stellt sich mal die Frage, was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte zu scheitern?

- 00:42:52

Und dann schreibt man das mal runter.

- 00:42:55

Einfach mal drauf losspringen, manche sagen, das ist ja verrückt.

- 00:43:01

Ja, einfach mal drauf losspringen, genau das ist Sinn und Zweck dieser Übung.

- 00:43:05

Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte zu scheitern?

- 00:43:09

Wie sehe dann mein Leben aus?

- 00:43:12

Und dann schreibe ich ganz, ganz viel dazu runter.

- 00:43:16

Und wenn mir nichts mehr einfällt, gehe ich den zweiten Schritt und frag mich:

- 00:43:20

Okay, jetzt suchen wir mal einen Punkt davon raus, der mir irgendwie wichtig ist oder der mir auffällt.

- 00:43:26

Und dann stelle ich mir die Frage, welche Schritte kann ich heute unternehmen, um diesem Ziel näherzukommen?

- 00:43:34

Und welchen Schritt kann ich morgen unternehmen?

- 00:43:37

Und dann stelle ich mir die Frage jeden Tag.

- 00:43:39

Und dann wird sich tatsächlich mein Leben mit Sicherheit positiv verändern.

- **00:43:44**

Aber nochmal, wer sich bei dem Thema Selbstsabotage angesprochen fühlt, sollte das Thema angehen und sollte sich auch Support holen.

- **00:43:55**

Oliver, ich danke dir.

- **00:43:57**

Wir müssen jetzt an dieser Stelle den Podcast beenden, denn ich muss jetzt Schritt eins machen.

- **00:44:03**

Ich gehe in meinen Garten mit einer Tasse Tee und einem großen Blatt.

- **00:44:08**

Ich finde es mega schön.

- **00:44:11**

Konkret, kann man was mit anfangen.

- **00:44:13**

Ich glaube, jeder, der uns zugehört hat, kann damit was anfangen.

- **00:44:17**

Vor allem kann er direkt was machen, was ich immer persönlich ganz, ganz toll finde.

- **00:44:21**

Vielen Dank, Oliver, für dieses ganz, ganz tolle Gespräch.

- **00:44:24**

Ich danke dir sehr.

- **00:44:26**

YoYo, danke für die Zeit.

- **00:44:28**

Und ich wünsche jedem, der zugehört hat, den Mut und die Kraft, das Thema anzugehen.

- **00:44:32**

Denn das Leben wird sich dadurch echt verändern.

AbonnierenTeilen