

Inhalt

Hallo und willkommen 6

Öffne dich für Unerwartetes 6

Warum ich dieses Buch schreibe 9

Wie du mit diesem Buch arbeitest 12

Dein persönliches Mental Update 12

In drei Schritten zu deiner neuen Zukunft 16

Drei Mythen über Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen 19

Kleine Begriffsklärung 19

Mythos Nr. 1: Man muss es fühlen 23

Mythos Nr. 2: Es zeigt sich in extrovertiertem Verhalten 24

Mythos Nr. 3: Es bedeutet, keine Ängste und Zweifel zu haben 26

Dein Warum erkennen 28

DEIN MENTAL UPDATE 32

Schritt 1: Verstehen –

So funktioniert dein Mental Update 34

Warum du immer wieder an den gleichen Punkt kommst 34

Der Reality Loop 36

Deine Denkmuster verändern 42

Dich aus der Höhle hinauswagen 55

Wie du dein Thema bei der Wurzel packst	66
Deine selektive Wahrnehmung aktivieren	72
Eine (positive!) selbsterfüllende Prophezeiung kreieren	75
Das Tor zum Unbewussten nutzen	78
Drei Tools, um dein Unbewusstes neu zu programmieren	82
Tool 1: Visualisieren: Deine Erlaubnis, zu träumen	82
Tool 2: Affirmationen: Erinnerungen an dein ideales Ich	92
Tool 3: Suggestionen: Anweisungen an dein Unterbewusstsein	95

Schritt 2: Schreiben –

So erstellst du dein Mental Update

Definiere dein ideales Zukunfts-Ich	100
Annäherung vs. Vermeidung	102
Gegenwart schafft Gewohnheit	104
Dein ideales Zukunfts-Ich: Die Basis für dein Skript	105

Erkenne deine Denkmuster

Die richtigen Fragen	109
Häufige Botschaften und Glaubenssätze	112
Die fünf inneren Antreiber	119
Fixed vs. Growth Mindset	127
Was deine Sprache verrät	131
Fünf Wege, wie du achtsamer wirst	137

Formuliere dein Skript

So gehst du vor	140
Der Impulsteil	141
Beispielskript	151
Einleitung	153
Ausleitung	159
So nimmst du dein Skript auf	160

Schritt 3: Verinnerlichen –

So lebst du dein Mental Update 164

Dein tägliches Selfcare-Ritual 164

So integrierst du dein Mental Update 164

Was du erwarten kannst 168

„Ich spüre mich endlich selbst wieder“ 173

„Leute nehmen mich anders wahr“ 175

„Es ist okay, aufzufallen 177

Wie du Erfahrungen und Erfolge sammelst 180

Fordere dich selbst heraus 181

Geh kleine kontinuierliche Schritte 187

Vergleiche dich richtig 188

Wie du dranbleibst 190

Rechne mit Rückfällen 191

Vergiss die Motivation 193

Finde ein positives Umfeld 195

Schaffe externe Reminder 197

Erstelle dein Vision Board 198

Häufige Fragen 201

Was, wenn ich beim Anhören einschlafe? 201

Was, wenn negative Gefühle aufkommen? 202

Lüge ich mir nicht etwas vor? 204

Ich habe trotzdem noch negative Gedanken. Was mache ich falsch? 205

Kann ich mehrere Mental Updates auf einmal nutzen? 207

Ein Wort zum Schluss 208

Quellen und Literatur zum Weiterlesen 211