MELANIE PIGNITTER

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Diane Zilliges

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Umschlaggestaltung und Layout: ki36 Editorial Design, Daniela Hofner

eBook-Herstellung: Behzad Terrah

ISBN 978-3-8338-8415-3

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Fotos: Cover: Creative Market; Adobe Stock; Getty Images; Andrea Goller/Seelenspiegel-Foto; iStockphoto; Plainpicture; Stocksy; Bookblock/Helena Hertz/Aaron Burden/Jazmin Quaynor/Scott Webb/Elena G/Boris Smokrovic/Nordwood; Themes/Unsplash

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8415 03_2022_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE UND UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.
Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München
www.gu.de

Einleitung: Das vergessene Geschenk

IRGENDWO AUF DER REISE DEINES LEBENS GING ETWAS VERLOREN

Als ich mit 16 Jahren von allen Jungs übersehen wurde, glaubte ich, ich sei nicht schön genug.

Als mein Englischlehrer mir die Schularbeit hinknallte und sagte: »So wirst du es nie zu etwas bringen«, glaubte ich, ich sei nicht klug genug.

Als ich mit 22 unzählige Jobabsagen bekam, glaubte ich, ich sei nicht gut genug.

Als ich für mein erstes Buch Absagen von mehr als 30 Verlagen bekam, glaubte ich, ich sei nicht talentiert genug.

Als ich mit 30 immer noch Single war, glaubte ich, ich sei nicht liebenswert genug.

Und weil ich all diese und noch viele weitere Dinge mein halbes Leben lang glaubte, fühlte ich mich alles andere – nur nicht wertvoll. Hätte mir damals jemand gesagt, ich sei ein Geschenk für diese Welt, hätte ich mein Gesicht zu einer ablehnenden Grimasse verzogen und dem Wohltäter kein Wort geglaubt. Denn ich hatte vergessen, wie so viele Menschen, wie unendlich wertvoll ich bin.

Vermutlich liest du genau deshalb gerade diese Zeilen, weil auch du nicht immer davon überzeugt bist, dass du ein Geschenk für diese Welt, eine Bereicherung für deine Mitmenschen und ein wertvoller Schatz bist. Erst mal musst du wissen, dass du damit nicht allein bist. Bei einer Umfrage innerhalb meiner Leserschaft gaben von rund 2500 Menschen mehr als 90 Prozent an, sich häufig nicht als wertvoll und gut genug zu empfinden. Du siehst also, es ist

keine Seltenheit, dass man das sogenannte Selbstwertgefühl auf der Reise des Lebens irgendwo verliert.

TIEFE PRÄGUNGEN ÜBERSCHATTEN DEINEN SELBSTWERT

Das ist auch kein Wunder, denn diese Reise ist nicht immer ein Spaziergang. Genau wie ich musstest wahrscheinlich auch du in deiner Vergangenheit schmerzhafte Erfahrungen machen, die dir vermittelten, nicht gut, nicht liebenswert, nicht schön oder klug genug zu sein. Gerade in der Kindheit sind wir sehr empfänglich für derartige Botschaften. Alles, was uns gesagt oder mit uns gemacht wird, halten wir für richtig. Wir hinterfragen und zweifeln nicht, sondern speichern die Aussagen anderer tief in uns ab. Vielleicht: »Stell dich nicht so dumm an!«, »Nimm dich bloß nicht so wichtig!« Oder: »Aus dir wird nie etwas!«

Ohne Überprüfung des Wahrheitsgehalts sind diese Sätze in unser Unterbewusstsein gewandert, was dazu führt, dass wir sie anschließend oft ein Leben lang für wahr halten. Das Fatale dabei ist, dass diese Überzeugungen, die man auch Glaubenssätze nennt, unser Leben dirigieren. Das bedeutet, wir tun unbewusst so ziemlich alles dafür, dass sich diese negativen Überzeugungen realisieren. Aber dazu später mehr.

Vorab eine gute Nachricht. Wir alle – ja, auch du – können die in unserem Unterbewusstsein abgespeicherten Unwahrheiten durch die Wahrheit ersetzen, nämlich durch den Satz: Du bist ein Geschenk für diese Welt. Noch einmal:

Du bist ein Geschenk für diese Welt.

Genau deshalb liest du das hier. Mit diesem Buch möchte ich dich wieder spüren lassen, dass du unbezahlbar, wichtig,

eine Bereicherung für deine Mitmenschen, einzigartig und verdammt liebenswert bist.

Woher ich das weiß, fragst du dich? Weil ich in jedem Menschen, mit dem ich bisher gearbeitet habe, dieses wunderschöne Licht entdeckt habe. Und das waren viele. Glaub mir: Du bist keine Ausnahme – auch in dir ist dieses wunderschöne Strahlen, mit dem du dich selbst und deine Umwelt jeden Tag bereichern kannst. Ich kann es jetzt in diesem Moment, wo sich vielleicht ein sanftes inneres oder äußeres Lächeln auf deinen Lippen bildet, bereits spüren.

Außerdem glaube ich nicht an Zufälle. Keiner von uns ist zufällig hier auf dieser Welt. Hast du dir schon mal überlegt, wie viele Zufälle zustande gekommen sein müssten, damit du geboren werden konntest? Klingt verrückt, aber denk einmal kurz darüber nach. Der Zufall, dass du als Eizelle im richtigen Moment am richtigen Ort warst. Der Zufall, dass sich die Zellen genauso zusammengewürfelt haben, dass du als Produkt dieses Wunders entstanden bist. Der Zufall, dass sich deine Eltern kennengelernt haben. Der Zufall, dass es deine Eltern gibt, die wiederum durch den Zufall, dass sich deine jeweiligen Großeltern gefunden haben, zustande kamen. Und so weiter. Nein, es ist kein Zufall, dass du da bist! Und obwohl ich weder esoterisch noch streng gläubig bin, bin ich davon überzeugt, dass diese Welt dich gewollt hat.

SELBSTWERT? BEI MEINEM FRÜHEREN ICH FEHLANZEIGE

Es ist okay, wenn ich dich bis hierhin noch nicht ganz davon überzeugen konnte, dass du mehr wert bist als jeder Diamant dieser Welt. Wir haben ja noch einige Seiten Zeit dafür. Damit du etwas Vertrauen fasst, möchte ich dir ein paar Worte über mich und meinen für längere Zeit vergessenen Selbstwert erzählen. Die meisten Menschen,

die mich durch meine Bücher oder über meine Social-Media-Kanäle und Kurse kennen, glauben, ich sei mit einem unverwundbaren Selbstwertgefühl zur Welt gekommen. Dem ist aber nicht so. Auch wenn ich mir das als Kind und vor allem in meiner Jugend oft gewünscht hätte.

Heute bin ich froh, dass es mir mein halbes Leben lang an diesem glücksfördernden Gefühl namens Selbstwert gefehlt hat. Denn es wäre mir sonst nicht möglich, Tausenden Menschen, denen das Gefühl für ihren Wert ebenso abhandengekommen ist, dabei zu helfen, es wiederzuentdecken. Ich hätte sonst sicher keine Ahnung davon, wie es sich anfühlt, unerwünscht, eine Belastung, nicht gut genug, unwichtig, schuldig, ausgegrenzt, ausgeliefert oder einfach fehl am Platz zu sein.

Genau von diesen unangenehmen Gefühlen und Glaubenssätzen, die in diesem Buch noch eine wichtige Rolle spielen werden, kann ich ein Lied singen. Denn ich war

das schüchterne Mädchen, das lieber in der letzten Reihe stand, damit niemand seine Fehler und Makel sehen konnte. Ich war der mollige Teenager, der sich zwar nach einem Partner sehnte, aber innerlich davon überzeugt war, dass niemand wirklich Gefallen an ihm fand. Und ich war die junge Frau, die es geschafft hatte, abzunehmen, hübsch zu sein, Karriere zu machen und viele Freunde zu haben, die aber dennoch im Grunde ihres Herzens stets glaubte, nicht genug zu sein. Du siehst schon, Selbstwertgefühl wurde mir also nicht in die Wiege gelegt.

Und dennoch strahle ich heute nach innen und nach außen. Ich habe gelernt, das Geschenk, das ich selbst bin, als solches zu erkennen und diese Erkenntnis tagtäglich zu leben. Ich habe gelernt, mich wertvoll zu fühlen, mich so zu behandeln und zu zeigen. Ich habe bis in die Tiefe meines Herzens begriffen, dass ich ein Geschenk für diese Welt bin. Genau wie du!

Und wenn ich das kann, kannst du das auch. Also streck ich dir jetzt meine Hand entgegen und frage dich: Willst du bezaubernder, liebenswerter und wundervoller Herzensmensch mit mir den Weg zu deinem inneren und äußeren Strahlen gehen? Willst du dich endlich als das, was du bist, als ein Geschenk für diese Welt, wahrnehmen und danach leben?

Ja? Dann lass uns loslegen!

Diese Welt will dich, sonst wärst du nicht hier.

MOTIVATIONSSNACK: NIMM DIE KAROTTE MIT!

Man sollte sich nicht mit leerem Magen in ein neues Abenteuer stürzen. Deshalb gibt es hier noch einen kleinen Motivationssnack für dich:

Ein psychologisches Prinzip besagt, dass sich der Mensch nur dann bewegt, wenn er Angenehmes vermehren und Leidvolles vermeiden möchte. Nach diesem Muster tickt jede und jeder Einzelne von uns. Kurzum bedeutet das, dass wir einen Antrieb brauchen, um Dinge oder uns selbst zu verändern. Also eine Karotte vor der Nase. Oder ein Zuckerl, wie man bei uns in Wien sagt.

In diesem Buch wollen wir uns auf beide Seiten fokussieren: Wir wollen Schmerzvolles und Unangenehmes loslassen und Angenehmes vermehren. Dieses Ziel erreichen wir, indem wir deinem Selbstwertgefühl Flügel wachsen lassen. Damit das gelingt, braucht es deinen Antrieb. Deinen Willen und deine Motivation.

Daher kommt jetzt die Karotte für dich. Ich will dir verraten, wie sich dein Leben positiv verwandeln kann, wenn du wieder verinnerlicht hast, dass du in jeder Sekunde deines Lebens wertvoll und wichtig bist.

Wenn du dich selbst wertvoll fühlst,

- hörst du auf, es allen anderen recht zu machen und dich selbst hinten anzustellen.
- hörst du auf, dich selbst schlecht zu behandeln.
- erwirkst du damit, dass auch andere dich respekt- und liebevoll behandeln.
- wirst du selbstbewusster.
- verbessern sich dein Auftreten und deine Ausstrahlung.

- hörst du auf, dich unter Wert zu verkaufen.
- machst du dein Glück nicht mehr abhängig vom Feedback und den Launen anderer.
- steigerst du deine Lebensqualität und deine Zufriedenheit.
- verbesserst du nachweislich deine Gesundheit.
- fällt es dir leichter, dich selbst zu lieben.
- kannst du mit schwierigen Situationen und Krisen besser umgehen.
- hörst du auf, dich selbst zu sabotieren.
- ziehst du immer mehr Menschen in dein Leben, die dich schätzen und achten.
- vertraust du deiner inneren Stimme.

Selbstwertgefühl: dein mentales Immunsystem.

- vermindern sich deine Ängste und Selbstzweifel.
- begreifst du, dass du nichts leisten musst, um liebenswert zu sein.
- erlangst du emotionale Freiheit.
- traust du dir selbst mehr zu und beginnst endlich das Leben zu führen, das du verdienst.

Du siehst schon, deine Reise, bei der dir dieses Buch als kleiner Wegbegleiter beisteht, bringt einen ganzen Haufen an Karotten und Zuckerl mit sich. Es lohnt sich also, aktiv daran teilzunehmen. Und genau dazu möchte ich dich an dieser Stelle herzlich einladen. Wie in all meinen Büchern wünsche ich mir, dass auch dieses Buch nicht bloß eine nette Berieselung oder ein Dekoelement in deinem Regal ist, sondern ein Erlebnis, das dich erkennen lässt, wie wertvoll du bist, und so dein Leben ein Stück weit glücklicher und erfüllter macht.

Wichtig dabei ist, zu verstehen, dass dies nur möglich ist, wenn du mitmachst. Denn von der Zuschauertribüne aus ist es unmöglich, Einfluss auf das Drehbuch zu nehmen. Deshalb findest du in diesem Buch auch immer wieder Praxistools, die ich als Selbstwert-Abenteuer bezeichne. Sie helfen dir dabei, das Gelesene in dein Leben zu integrieren.

Keine Sorge, du musst dich dabei nicht überanstrengen. Die Selbstwert-Abenteuer bereiten den meisten Menschen sehr viel Freude. Außerdem ist es okay, wenn du nicht bei jedem Abenteuer dabei sein möchtest. Wähle vorerst die Methoden aus, die dich intuitiv am meisten ansprechen. Deine innere Stimme weiß nämlich genau, wo der Bedarf an Heilung oder Liebe am größten ist.

Bevor wir nun endgültig beginnen, stellt sich dir vielleicht noch eine Frage: Was ist denn dieses Selbstwertgefühl, das mir so viele Zuckerl und Karotten bringen soll, eigentlich genau? Ich habe dazu einige Definitionen in Büchern und im Internet gefunden, mich aber schließlich dafür entschieden, dir meine eigenen zu präsentieren.

- Selbstwertgefühl ist, wenn du dich trotz Ecken und Kanten wertvoller fühlst als hundert Diamanten.
- Selbstwertgefühl heißt, dass du erkennst, wie wichtig, wertvoll und unendlich liebenswert du bist.
- Selbstwertgefühl ist dein mentales Immunsystem.

Glaubenssätze: Die Beweislage ist erleuchtend

NEGATIVE ÜBERZEUGUNGEN UND WIE SIE ENTSTEHEN

Wir beginnen gleich mit einer der spannendsten Erkenntnisse, die ich im Laufe meines mentalen Werdegangs entdeckt habe. Es geht dabei um die sogenannten negativen Glaubenssätze. Das sind, wie schon erwähnt, in unserem Unterbewusstsein abgespeicherte Überzeugungen, die wir unausweichlich für wahr halten. Zum Beispiel:

- »Ich bin nicht wertvoll/gut/schön/klug/mutig/gebildet genug.«
- »Ich bin nicht liebenswert.«
- »Ich bin nicht willkommen.«
- »Niemand mag oder interessiert sich wirklich für mich.«
- »Ich bin nicht wichtig.«
- »Ich bin bedeutungslos.«
- »Ich mache immer alles falsch.«
- »Ich bekomme nichts richtig hin.«
- »Ich bin eine Last.«

Davon gibt es natürlich noch viele mehr. Bevor ich meine Erkenntnisse über diese unangenehmen Gefährten mit dir teile, schauen wir uns ihre Entstehungsgeschichte an.

SO ENTSTEHEN SCHADHAFTE GLAUBENSSÄTZE

Der Großteil unserer negativen, aber auch positiven Glaubenssätze stammt aus unserer Kindheit. Einzelne Überzeugungen können aber auch später noch durch