

Das 4-Wochen Programm "Das Gefühl nicht liebenswert zu sein"



Selfmade Soul Weil Dein Selbstbild zählt

Danke, dass du dir mein 4-Wochen Programm kostenlos heruntergeladen hast! Ich werde dir in diesem Programm eine einfache Übung zeigen, mit der du dein negatives Verhalten durch ein positives Verhalten ersetzen wirst. Indem du auf diese selbstzerstörerischen Verhaltensweisen verzichtest, **wirst du binnen 4 Wochen das Gefühl, dass du liebenswert bist, entwickeln.**

Ich muss allerdings im Voraus sagen: ich biete dir das Werkzeug und die Anleitung an. **Das Ausführen ist deine Aufgabe.** Denn die traurige Wahrheit ist, dass mit magischen Worten, keine Mahlzeit auf den Tisch gezaubert werden kann.

Wenn du dir ein Fitness-Programm kaufst, dann weißt du auch, dass du körperlich aktiv werden musst, um Ergebnisse zu erzielen. Es reicht nicht aus, lediglich das Programm zu lesen und zu hoffen, dass sich deine körperliche Verfassung verbessert.

Und genau das Gleiche gilt auch für dieses Programm: **Du musst die Übung gewissenhaft ausführen, um Ergebnisse zu erzielen!**

Doch keine Sorge: die Übung wird dir sicherlich Spaß machen und sobald du die ersten positiven Ergebnisse erzielst, wird deine Motivation enorm steigen.

Das Programm besteht aus einer einfachen Übung, die ich NB-Technik nenne. NB geht auf Nathaniel Branden zurück - ein Philosoph, der mich sehr inspiriert hat.

NB-Technik "Das Gefühl nicht liebenswert zu sein"

In der NB-Technik geht es darum, alte Verhaltensmuster, die dafür verantwortlich sind, dass du dich nicht liebenswert fühlst zu erkennen. Nachdem du sie erkannt hast, wirst du sie durch positive Verhaltensweisen ersetzen.

Wie funktioniert diese Technik?

Die Vorgehensweise (fortan verwende ich "Sie" statt zu dutzen):

Bitte gehen Sie in sich selbst und denken Sie darüber nach, **was Ihre 10 liebsten Verhaltensweisen sind, womit Sie die Beziehung zu Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin sabotieren.**

Für den Fall, dass Sie nicht in einer Beziehung sind, denken Sie über Ihre 10 liebsten Verhaltensweisen nach, womit Sie eine potenzielle Beziehung mit einer Person zerstören, wenn Sie beispielsweise auf einem Date sind o.Ä.

Lassen Sie sich Zeit. Es ist kein Problem, wenn die Erstellung der Liste einige Zeit in Anspruch nimmt. Denken Sie einfach gründlich nach und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Schreiben Sie diese Verhaltensweisen auf.

Nun sollten Sie eine Liste mit etwa 5-15 Verhaltensweisen haben, die Sie als selbstsabotierend betitelt haben. Nun denken Sie über jede einzelne Verhaltensweise nach, was sie in einer solchen Situation stattdessen gerne tun würden.

Schreiben Sie sich für jede selbstsabotierende Verhaltensweise, eine entsprechend alternative Verhaltensweise auf.

Wieso sind die alternativen Verhaltensweisen wichtig?

Weil wir eine selbstsabotierende Verhaltensweise nicht aufgeben, wenn wir nicht wissen, was wir stattdessen in einer solchen Situation tun sollen.

Sie erstellen nun eine Tabelle. Auf der linken Seite stehen die selbstsabotierende

Verhaltensweisen, in der Mitte stehen die Wochentage und rechts stehen die alternativen Verhaltensweisen.

So in etwa könnte die Tabelle aussehen. Es muss nichts besonderes sein und kann gerne per Hand gezeichnet werden (siehe Bild).

selbstgewählte Verhaltensweisen	M	D	M	D	F	S	S	alternative Verhaltensweisen
Verhalten 1	✓✓	✓		✓	✓	✓	✓	a Verhalten 1
Verhalten 2	✓		✓✓✓					a Verhalten 2
Verhalten 3	✓		✓			✓		a Verhalten 3
Verhalten 10	✓	✓			✓		✓	a Verhalten 10

Nachdem sie die Tabelle gefertigt haben, hängen Sie sie auf. Beispielsweise in Ihrem Schlafzimmer, oder im Bad.

Ihre Aufgabe ist es jedes Mal, wenn Sie im Laufe des Tages eines der selbstsabotierende Verhaltensweisen ausführen, ein Häkchen auf dem Blatt zu machen. Danach lesen Sie sich die alternative Verhaltensweise durch und versuchen diese auszuführen in der entsprechenden Situation. (Wenn Sie sich nicht zuhause befinden, reicht auch ein Häkchen in Gedanken).

Was Sie erwartet ist folgendes:

Wenn Sie wirklich die Selbstdisziplin haben und 4 Wochen lang diese Übung konsequent durchführen, wird folgendes passieren: **die selbstsabotierende Verhaltensweisen fangen an zu verschwinden.**

Denn was Sie mit dieser Übung getan haben, ist eine sehr wirksame Technik um Automatismen zu durchbrechen.

Wenn Sie die Kraft aufbringen, diese Übung 4 Wochen lang zu machen, werden Sie feststellen, dass Sie sich selbst besser gefallen und dass Sie sich selbst mehr mögen. Dass Sie sich liebenswerter finden und dass Ihre Beziehungen besser funktionieren.