

Wenn du damit beginnst, dich denen aufzuopfern, die du liebst, wirst du damit enden, die zu hassen, denen du dich aufgeopfert hast.

- George Bernard Shaw

Schluss mit der Opferrolle!

Die Alternative zum Aufopfern ist selber zu gestalten. Ich zeige dir heute, wie du anhand einfacher Formulierungen dein Denkmuster und damit deine Rolle verändern kannst.

Werde vom Opfer zum Gestalter deines eigenen Lebens!

Löse die Blockaden in deinem Kopf!

Ich möchte dir ein paar Beispiele nennen, die dich in die Opferrolle zwingen:

- **Ja, aber** ich konnte noch nie gut kochen.
- **Ich kann nicht** so schnell laufen.
- **Ich versuche** früher aufzustehen.
- **Ich muss** Flyer drucken lassen.
- Ich habe **keine Zeit** für Sport.
- **Warum** habe ich immer so ein Pech?

Sind diese Sätze Tatsachen? Oder falsche Glaubenssätze?

Werde zum Gestalter, indem du die negativen Formulierungen veränderst:

- **Ich entscheide mich** einen Kochkurs zu machen, **weil** ich besser kochen lernen will.
- **Ich werde** mit speziellem Training an meiner Geschwindigkeit arbeiten.

- Ich stehe früher auf. (nicht versuchen, sondern **umsetzen**.)
- **Ich will** Flyer drucken lassen.
- **Ich verändere** meine Prioritäten und nehme mir Zeit für Sport.
- Ich bin **dankbar** für ...

Sind diese Sätze nicht genau so wahr? Du entscheidest! Du kannst dir deine Wahrheit selber aussuchen.

Sei der Gestalter deines Lebens und treffe bewusst die Entscheidung nicht mehr in der Opferrolle festzuhängen und dich damit selber zu begrenzen.

Welche falschen Glaubenssätze, welche Blockaden hemmen dich?

Schreib sie einmal alle auf und finde positive Formulierungen, die du dir immer wieder vor Augen führst, bis du sie verinnerlicht hast.

Der Glaube versetzt Berge sagt man doch so schön. Und da ist wirklich etwas Wahres dran. Nehmen wir das Beispiel vom frühen aufstehen. Einen Abend stellst du dir den Wecker und denkst "ich kann doch nicht in 6 Stunden schon wieder aufstehen...", am Nächsten stellst du dir den Wecker, prägst dir die Uhrzeit ein und sagst dir "ich werde morgen um 6 Uhr topfit aufwachen" und beobachtest an beiden Tagen, wie du dich fühlst, wenn du aufwachst. Der Unterschied, den du nur durch die Formulierung, wirksam werden lässt ist verblüffend!

Also, auf auf, mach dich ans auflösen deiner falschen Wahrheiten!

Alles Liebe
Deine Bianca