



SELBST- SABOTAGE LÖSEN

**So stehst du dir und deinem Erfolg
nicht mehr selbst im Weg!**





SELBSTSABOTAGE

Was genau ist das eigentlich?

Wenn du merkst, dass im Leben etwas nicht so läuft, wie du es dir vorstellst, kannst du natürlich andere Menschen, dein Umfeld und äußere Umstände dafür verantwortlich machen. Wenn du dann ehrlich zu dir selbst bist, musst du zugeben, dass du dir eventuell einfach selbst im Weg stehst.

Vielleicht betreibst du sogar Selbstsabotage und wirst zu deinem eigenem größten Feind, ohne es überhaupt zu merken. Das ist natürlich fatal, denn selbstsabotierende Verhaltensmuster werden dich enorm daran behindern deine Ziele zu erreichen.

PROBLEM

Selbstsabotage entsteht meistens dadurch, dass wir innerlich nicht zu 100 % davon überzeugt sind, über die Fähigkeiten zu verfügen, um unser Ziel auch wirklich erreichen zu können. Oder aber wir zweifeln daran, es überhaupt zu verdienen, dort anzukommen.

Daraus entsteht Angst in uns. Die Folge: Wir halten uns unterbewusst davon ab, erfolgreich zu sein. Wir legen uns selbst Steine in den Weg. Das können unterschiedliche Dinge sein, oftmals gibt es aber Muster, die wiederholt auftreten.





SYMPTOME

Es gibt natürlich eine Vielzahl an Symptomen, aber hier einmal die häufigsten Symptome die auftreten:

● Prokrastinieren

Du schiebst gerne Aufgaben auf, anstatt sie proaktiv anzugehen. Deine To-do's werden auf den nächsten Tag verlegt und so lange aufgeschoben, bis du unter Stress diese Dinge abarbeiten musst. Bei einem schlechten Resultat redest du dir dann ein, dass es dir eigentlich gar nicht so wichtig war, obwohl es dir doch wichtig ist.

● Vergleiche

Du vergleichst dich ständig mit anderen Menschen, obwohl du genau weißt, dass es dir nicht guttut. Durch den aufwärts gerichteten Vergleich minderst du deinen Selbstwert. Dadurch entstehen dann negative Gefühle, die dich davon abhalten, in die Umsetzung zu kommen.

● Kontrolle

Indem du versuchst, alles um dich herum zu kontrollieren sabotierst du deinen eigenen Fortschritt. Du fokussierst dich auf Dinge, die du nicht (mehr) ändern kannst, anstatt deine Ressourcen zu bündeln und sie in deine Weiterentwicklung investieren. Im Leben hast du 100%ige Kontrolle nur über 2 Dinge: Deine Handlung & deine Einstellung.





● Selbstverurteilung

Selbstverurteilung merkst du vor allem daran, dass du dich für alles verurteilst, was nicht so läuft, wie du es erwartest. Schon die kleinsten Misserfolge führen dazu, dass du beginnst deine eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen zu hinterfragen. Dein Fokus liegt dabei vor allem darauf, was du (noch) nicht geschafft hast. Erfolge die du erzielst, nimmst du kaum wahr und schreibst du meistens einer glücklichen Fügung zu, anstatt stolz auf dich zu sein, etwas erreicht zu haben.

● Selbstzweifel

Du zweifelst ständig an dir selbst. Du fragst dich, ob du gut genug bist deine Ziele zu erreichen und bist der Überzeugung, dass andere sowieso besser sind. Oftmals zeigt sich das auch in Gedanken, dass du keinen Mehrwert liefern kannst. Diese destruktiven Gedanken lösen dann negative Emotionen aus. Die Überzeugung, dass du etwas sowieso nicht schaffen wirst, führt zu Motivationslosigkeit.

● Zu schnelle Pausen

Pausen sind wichtig, vor allen in stressigen Phasen, wenn der Workload hoch ist! Jedoch gönnst du dir vielleicht zu schnell zu lange Pausen, zum einen im Alltag und zum anderen auf die ganze Woche betrachtet. Meistens nimmst du dir diese Pausen nach kleinen Erfolgen, da du dann glücklich bist und denkst, dass du ja jetzt erstmal entspannen kannst. Als Resultat sinkt deine Performance und somit deine Ergebnisse. Es fühlt sich an, wie eine Achterbahnfahrt.





Nils Nasgowitz
Mindset Coaching

DIE LÖSUNG

Keine Sorge! Zu jeder Situation gibt eine Lösung, die dir weiterhilft
und dich voranbringt!

START **Bewusstsein schaffen**

TIPPS **Visualisieren**

Baby Steps

Self Talk

Überzeugungen





Bewusstsein schaffen

Wie schon angesprochen, gibt es mehrere Symptome, die auftreten können. Wichtig ist hierbei herauszuarbeiten, welches Muster dabei entsteht und was sich hinter diesem Muster verbirgt.

Beantworte dazu mal folgende Fragen:

Woran merkst du, dass du dir selbst im Weg stehst? Bei welchen Aufgaben tritt das auf? Zu welchen Zeitpunkten tritt das Verhalten auf?

Welche typischen Gedanken kommen dann bei dir auf?

Welche Angst oder Befürchtung steckt wirklich dahinter?





TIPP 1

Visualisieren

Übe dich ganz bewusst, dich jeden einzelnen Tag auf deine positiven Ziele zu fokussieren. Somit lenkst du deinen Fokus von Misserfolg auf Erfolg. Nimm dir dafür etwas Zeit und stellen dir diese Situationen möglichst lebendig vor, als hättest du dein Ziel schon erreicht. Gehe dabei so stark wie möglich in deine Emotionen.

Mache dir ganz deutlich, wie gut es sich wohl anfühlen wird, wenn du am Ziel angekommen bist.

Konzentriere dich auf alles Positive, was dein Zielvorhaben zwangsläufig mit sich bringen wird, so stehen die Chancen viel höher, deine Ziele auch zu erreichen und diese Dinge in dein Leben zu ziehen.

Eine positive Performanceänderung durch Visualisierung ist sogar wissenschaftlich belegt!

Beschreibe einmal die dich und deine Situation, wenn du deine Ziele erreicht hast und visualisiere dieses Bild:





TIPP 2

Baby Steps

Sehr oft kann der Gedanke an dein großes Ziel dich überfordern, da du dich unter Druck setzt dieses so schnell wie möglich zu erreichen. Doch jedes große Ziel wird durch eine erfolgreiche Aneinanderreihung von kleinen Zielen erreicht. Frage dich deshalb folgendes:

Was ist der nächste Schritt, den ich zu gehen habe?
Was muss ich heute erledigen, um zufrieden zu sein?
Angenommen ich könnte in meiner Selbstständigkeit nur noch eine Sache machen um voranzukommen, was wäre das?

Actionstep 3

Actionstep 2

Actionstep 1





TIPP 3

Self Talk

Beobachte mal wie du mit dir selbst sprichst und wie du mit anderen Personen wie bspw. deinen Liebsten redest. Häufig verurteilst du dich selbst viel schneller, als du es bei anderen machst. Gehe wie folgt vor:

Mache dir bewusst, wenn du dich wieder selbst kritisierst.

Beschreibe was in dieser Situation wirklich passiert ist in reinen Tatsachen, ganz ohne Interpretation!

Frage dich: Was würdest du deiner nächsten Person in dieser Situation sagen?

Rede genau so mit dir selbst, wie du es in Schritt 3 zu einer anderen Person gesagt hättest.





TIPP 4

Überzeugungen

Alles, was du denkst ist wahr! Wenn du davon überzeugt bist nicht diszipliniert genug zu sein, wirst du immer Bestätigung dafür finden. Deine Überzeugungen prägen also dein Welt- & Selbstbild. Gehe wie folgt vor:

Finde deine Überzeugungen über dich selbst. Was denkst du über dich und deine Performance?

Löse sie auf, indem du dich fragst: Ist das wirklich wahr? Ist das IMMER so? Wer hat das eigentlich behauptet?

Implementiere neue Glaubenssätze über dich, schreibe Situationen auf, die diese Überzeugung bestätigen:





Nils Nasgowitz
Mindset Coaching

Meine Einladung an dich

Wenn du bei einigen der Punkte und Tipps dir noch unsicher bist, oder vielleicht schon einiges ausprobiert hast, aber jedoch keine Veränderung bei dir im Leben merkst,

**dann schreibe mir gerne eine DM
auf Instagram**

und wir vereinbaren ein unverbindliches
Kennenlerngespräch. Ich freue mich!



@Nilsnasgowitzmindset

