

Besiege Deine Angst!

Lisa Jiménez, M.Ed.

Lisa Jiménez
Besiege Deine Angst!

Copyright © MMIII by Lisa Jiménez
Copyright der dt. Ausgabe © 2009 bei Life Success Media GmbH

ISBN 978-3-902114-78-5

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
“Stop Defeating Yourself-End Self-Sabotage with Conquer Fear!”

Deutsche Erstausgabe 2009

Herausgegeben von:
Life Success Media GmbH

6020 Innsbruck, Austria
www.lifesuccessmedia.com
www.mlm-training.com

Weder dieses Buch noch Teile oder Ausschnitte davon dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Autors oder des Verlages mit irgendwelchen Mitteln reproduziert, vervielfältigt, veröffentlicht oder öffentlich vorgeführt werden, noch darf dieses Buch in elektronische oder mechanische Medien gespeichert oder in solche übertragen werden. Ausgenommen sind Rezensenten, die kurze Passagen von nicht mehr als insgesamt 250 Wörtern zitieren.

Gedruckt in der Europäischen Union

Was über „Besiege Deine Angst!“ gesagt wird

„Lisa Jiménez verdient für das Schreiben dieses Buches eine Medaille. Es wird Millionen von Menschen aus ihrem selbstgeschaffenen Gefängnis befreien. Wenn Sie Ihr Einkommen vervielfachen wollen und beginnen möchten, eine Dimension von Freude zu genießen, die all Ihre Vorstellungen übertrifft – dann verschlingen Sie dieses großartige Buch! Ich habe die ersten hundert Exemplare direkt von der Druckerei für meine Familie und Freunde bestellt.“

– **Bob Proctor**, Autor von *Erkenne den Reichtum in Dir*,
Chairman von LifeSuccess Productions

„Lisa führt Sie durch eine Selbstprüfung, damit Sie genau jene Dinge überwinden, die Sie daran hindern, die Segnungen Ihrer gottgegebenen Talente zu genießen. Das Kapitel über Vertrauen hat mir geholfen, meine Ziele als Tupperware-Managerin zu erreichen. Lernen Sie, Ihre Ängste durch einige sehr geeignete Maßnahmen in Lisas neuestem Buch *Besiege Deine Angst!* zu überwinden.“

– **Pam Burks-Losey**, Tupperware-Managerin

„Lisas Buch ist befreiend! Wenn Sie bereit sind, sich Ihren Ängsten zu stellen und die Überzeugungen, die Sie behindern, zu über-

denken, dann lesen Sie dieses Buch!“

– **Tarnesia Gardener**, Ehefrau und Mutter

„Dies ist ein hervorragendes Buch, das Ihnen hilft, mehr zu sein, mehr zu tun und mehr zu haben. Überwinden Sie Ihre Angst und heißen Sie Erfolg, Glück und Erfüllung mit Lisas Buch willkommen! Lesen Sie es, profitieren Sie davon, genießen Sie es.“

– **Nido R. Qubein**, Chairman Creative Services, Inc.

„Gibt es irgend jemanden, der keine Angst besiegen muss? Jiménez gibt hilfreiche Einsichten zu einer zeitgemäßen Thematik im Zeitalter des elektronischen Handels, wo jeder Tag eine neue Herausforderung bringt.“

– **Dianna Booher**, Autorin von
Communicate with Confidence, E-Writing und *Well Connected*

„Es ist ohne Bedeutung, wie geschickt Sie sind, wie viele Titel Sie haben oder wie viel Geld Sie verdienen. Wir alle haben Ängste, die uns hinderlich sind. Lisas Buch *Besiege Deine Angst!* ist Ihr Durchbruch, all Ihre Ängste zu besiegen!“

– **Juanell Teague**, Präsident von People Plus

„Lassen Sie nicht zu, dass Angst Sie daran hindert, Ihr Leben voll auszukosten! Lesen Sie dieses Buch und gewinnen Sie jene Einsichten, mit deren Hilfe Sie über einen Ihrer größten Feinde triumphieren werden!“

– **Mark Sanborn**, Sandborn & Associates, Inc.

„Ich habe erlebt, was Lisa beschreibt, daher weiß ich: Wenn Sie Ihren Prinzipien und klugen Einsichten folgen, werden auch Sie sich selbst überraschen! Wenn Sie dieses Buch lesen, dann gewinnen Sie das Vertrauen und den Mut, sich mit Ihrer Angst anzuk-

freunden und werden ein besseres Leben führen.“

– **Rosita Perez**, Creative Living Programs Inc.

„Wir alle haben Ängste, die uns zurückhalten. Lisas Buch *Besiege Deine Angst!* ist Ihr Durchbruch, letztendlich all Ihre Ängste zu besiegen.“

– **Daryl Gardener**, Miami Dolphins

„Ich kann Ihnen dieses Buch nur wärmstens empfehlen. Wenn Sie die Grundsätze und Methoden in diesem Buch übernehmen, können Sie Ihr Leben zum Besseren verändern. Lisa zeigt klar und deutlich auf, wie uns ein auf Vertrauen basiertes und an Gott ausgerichtetes Leben all jene Belohnungen und Reichtümer bieten wird, die Er für jeden von uns bereit hält.“

– **Michael Going**, SVP, ANC Rental Corporation
(Präsident von Alamo Rental)

„Nachhaltige Motivation muss aus unserem Inneren kommen und ist das Ergebnis eines positiven Glaubenssystems. Lisa erläutert das in ihrem Buch und Sie hat unserer Verkaufsmannschaft gezeigt, wie man selbstzerstörerische Vorstellungen erkennt und in eine zuversichtliche Gemütsverfassung umwandelt. Ich bin mir sicher, dass dieses Buch die Lektionen, die unsere Belegschaft in ihren Seminaren gelernt hat festigen und die positiven Effekte verstärken wird.“

– **Gary Peters**, Präsident der La Sal National Bank

„Dieses Buch sollte für jeden, der im Direktvertrieb arbeitet, zur Pflichtlektüre gehören. Lisa packt unsere Ängste an der Wurzel – und zeigt, wie sie zu überwinden sind!“

– **Randy Gage**, Autor von *How to Build a Multi-Level Money Machine*

„In diesem Buch steckt so viel kraftvolle Information. Es hat mir die Augen für ein ganz neues Denken geöffnet. Es hat wirklich mein Leben verändert und mein Vertrauen erneuert.“

– **Charles Goubert**, Excel Communications

„Endlich ist meine Suche vorüber! Dies ist ein umfassender und vollständiger Plan, der entscheidende RESULTATE mir selbst und den Leuten in meinem Team gebracht hat. Ich habe die beschriebenen Methoden umgehend umgesetzt und bereits eine echte Führungspersönlichkeit rekrutiert!

Dieses Buch ist GOLDES WERT, EINE WAHRE KOSTBARKEIT.“

– **Sherry Cantua**, TeleWrx Senior Marketing Director

„Fantastisch! Dieses Buch ist ein Juwel! Es geht ans Eingemachte. Es trifft dich wie ein Hammerschlag, aber Lisa sagt die Wahrheit auf eine Weise, wie ich sie noch nie vorher gehört habe.“

– **Dr. Beverly Kurtin**

„Dieses Buch trifft den Nagel auf den Kopf! Ich habe es in vielen Bereichen meines Lebens eingesetzt – nicht nur geschäftlich – und ich habe unglaubliche Ergebnisse gesehen.“

– **Laura Miller**, Creative Memories Senior Unit Leader

„Dieses Buch hat mich befreit! Ich konnte es nicht fassen, wie sehr ich mich im Kapitel über falsche Überzeugungen wiedergefunden habe. Lesen Sie dieses erstaunliche Buch und befreien Sie sich endlich von den Beschränkungen, die Sie zurückhalten!“

– **Joyce Thomas**, The Jade Company

Widmung

Ich stand in der Lobby des Marriott Hotels in San Francisco und unterhielt mich mit meinem Freund Lee Glickstein, als ein reizendes zweijähriges Mädchen vorbeihüpfte, seine Mutter immer dicht dahinter. Wir konnten in den Augen des Kindes die Aufregung und das Vergnügen sehen, während es im Raum umherrannte, glücklich jauchzte und jede Sekunde dieses herrlichen Abenteuers auskostete.

Nachdem wir eine Weile schweigend zugesehen hatten, drehte sich Lee zu mir um und sagte: „Lisa, das kleine Mädchen bist du, platzend vor Begeisterung und das Prickeln des Lebens entdeckend!“

Lee hatte Recht. Dieses kleine Mädchen erinnerte mich an mich selbst – mit einer Ausnahme, meine Mutter war nicht derart überfürsorglich, als ich gerade in die Fülle des Lebens eintauchte. Nein, sie wäre mit einem bestätigenden Lächeln auf ihrem lieben Gesicht mitten drin gestanden und hätte mich einfach gewähren lassen.

Darum ist dieses Buch meiner Mom, Helen Kelly gewidmet. Danke, dass du mich immer hast gehen und wachsen lassen, dafür, dass du Zuversicht und Vertrauen hattest, dass ich meinen Weg machen werde.

Von dem Zeitpunkt an, als du und Dad mich nach Mittelamerika habt gehen lassen, mit elf Jahren. Diese drei Monate in einer anderen Kultur haben mir eine unbezahlbare Erfahrung beschert, die mir geholfen hat, die wunderbare Verschiedenheit der Men-

schen schätzen zu lernen und zu erkennen, wie viel Farbe diese Unterschiede ins Leben bringen!

Wer hätte gedacht, dass ich als Erwachsene auf der ganzen Welt über genau dieses Thema sprechen würde... bis zu der Zeit, als du (mit einigem Zögern) meine verrückte Idee unterstützt hast, mein erstes Jahr an der Universität abzubrechen und gerade achtzehn Jahre alt, nach Hawaii zu ziehen.

Das Abenteuer lehrte mich – mit großer Überzeugung – dass Gott einen besonderen Plan für mich hat und immer für mich sorgen wird. Seine Wahl des richtigen Zeitpunkts und seine Fürsorge sind alles, was ich brauche.

Wer hätte gedacht, dass ich eines Tages meinen Doktor machen und anderen helfen würde, ihr Vertrauen zu entwickeln und Gott zu lieben ... bis zu meinem Hochzeitstag, als ich vor den Altar trat und einige Stunden später das Flugzeug bestieg, um mein neues Leben mit Mark in Florida zu beginnen – 3000 Meilen von dir und Dad entfernt.

Wer hätte gedacht, dass wir uns in Florida ein Leben aufbauen würden, das wir lieben und dass unser Zuhause ein Platz sein würde, an dem du und Dad zum Vergnügen in die Sonne Floridas kommt!

Erst nachdem ich selber drei Kinder hatte, wurde mir klar, wie viel du für mich getan hast, als du mir das wunderschöne Geschenk der Freiheit gemacht hast.

Danke, dass du mich zu dem Menschen werden liebst, für den Gott mich ausersehen hat. Du bist mein kostbarster Segen. Ich liebe Dich.

Deine Tochter

Lisa

Inhaltsverzeichnis

III	Was über „Besiege Deine Angst!“ gesagt wird
VII	Widmung
IX	Inhaltsverzeichnis
XVII	Danksagung
1	Einleitung
7	Kapitel 1: Was hält Sie davon ab, Ihre Träume zu leben?
8	1. Wahrheit:
	Angst ist derzeit das Hauptproblem in Ihrem Leben
8	Die Realität der Angst
11	2. Wahrheit:
	Angst ist ein Geschenk, das Ihnen gegeben wurde, um Sie zu schützen und Sie näher zu Gott zu bringen.
11	Das Zerrbild der Angst
12	Das übliche Szenario
13	3. Wahrheit:
	Wenn Sie vor Ihrer Angst davonlaufen oder sie verleugnen, lassen Sie das Geschenk ungeöffnet.
13	Der Durchbruch von Bermuda
16	Was fürchten Sie?
16	Die zwei Kernängste
17	4. Wahrheit:
	Wenn Ihre Angst vor Erfolg oder Angst vor Versagen aufgedeckt ist, hat sie keine Kontrolle mehr über Sie.
20	Die Vorstellung hinter Versagen und Erfolg aufdecken
21	5. Wahrheit:
	Ihr Glaubenssystem ist die treibende Kraft hinter Ihrem Verhalten und Ihren Ergebnissen.
27	Kapitel 2: Die Kraft Ihres Glaubenssystems
28	Wie ein Glaubenssystem entsteht
31	Blockaden infolge negativer Überzeugungen erkennen

34	Selbstsabotierendes Verhalten aufdecken
34	6. Wahrheit:
	Ihre Angst und Ihre unerfüllten Bedürfnisse zeigen sich klar und deutlich in Ihren Alltagsgewohnheiten.
41	Beispiele für fünf selbstsabotierende Verhaltensweisen:
55	Kapitel 3: Durchbrechen Sie die selbstbegrenzenden Vorstellungen, die Ihren Erfolg verhindern
56	7. Wahrheit
	Ändern Sie Ihre Einstellung und Sie ändern Ihr Verhalten. Ändern Sie Ihre Ergebnisse und Sie ändern Ihr Leben. Ändern Sie Ihr Verhalten und Sie ändern Ihre Ergebnisse.
56	Der Durchbruch von Bermuda geht weiter
57	Motivierende Überzeugungen annehmen
67	Kapitel 4: Sich ein eigenes, kraftvolles Glaubenssystem erschaffen
68	Mein persönliches Zeugnis
70	Wissen, wer Sie sind und wem Sie gehören
75	Kapitel 5: Entdecken, wer Sie sind – und den Mut finden, dieser Mensch zu sein!
76	Die vier Persönlichkeitstypen
81	Angeborene Talente und Fähigkeiten
82	Kernwerte
92	Machen Sie Ihr Leben lebenswert!
103	Kapitel 6: Wissen, wem Sie gehören
107	Die Prinzessin
109	Die Leitsätze unserer Vorfahren
110	Wie Sie Ihr Vertrauen finden
115	Kindliches Vertrauen
128	Ein dauerhafter Schwerpunkt
132	Die Wahrheit über Erfolg und Misserfolg enthüllen
139	Kapitel 7: Besiegen Sie Ihre Angst vor Misserfolg
140	Ändern Sie Ihre Ansicht über Misserfolg und damit Ihre Angst davor
140	Wahrheiten über Misserfolg

144	Ablehnung zurückweisen
148	Ihren Mut wieder erlangen
152	Pflegen Sie Ihr kindliches Denken!
153	Denken Sie großzügig!
154	„Die Show“
155	Träumen Sie im großen Stil!
156	Eine mutige Geschichte als Ausgangspunkt
158	Träume gemischt mit einer Vision = REALITÄT

167 Kapitel 8: Besiegen Sie Ihre Angst vor Erfolg

170	Legen Sie sich fest!
171	Drei Schritte zu Ihrem Durchbruch
173	Fakten zum Thema Erfolg
176	Einstellung ist immer noch alles
177	Erhöhen Sie Ihre Anforderungen!
184	Auf die Ausdauer kommt es an
184	Der Kreislauf des Erfolgs

187 Nachwort

188	Die sieben Wahrheiten
189	Über die Autorin

*„Zu lieben und geliebt zu
werden ist die Sonne von
beiden Seiten zu fühlen.“
– David Viscott, M.D.*

„Du musst die Dinge tun, von denen du denkst, dass du sie nicht kannst.“

– Eleanor Roosevelt

Danksagung

Alles, was ich jemals in meinem Leben getan habe, worauf ich wirklich stolz bin, geschah, weil viele wunderbare Menschen da waren um zu helfen. Ich danke jedem von Euch für seine Unterstützung, seinen Glauben und seine Liebe.

An meinen früheren Ehemann und Vater meiner Kinder, Mark Jiménez:

Ich bin glücklich, 18 Jahre deine Frau gewesen zu sein. Vielen Dank, dass du ein Teil meines Lebens warst.

An meine Kinder:

Auriana, Beau und Connor, ihr gabt mir die unglaubliche Motivation, konzentriert und begeistert an diesem Buchprojekt zu bleiben, besonders jedes Mal, wenn wir in die Buchhandlung gegangen sind und ihr zur Bestsellerliste gelaufen seid, alle Titel durchgeschaut und gerufen habt: „Mama, Du bist noch nicht auf der Liste!“ Ich bin so glücklich, dass Gott mich gewählt hat, Eure Mutter zu sein.

An die Nationale Rednervereinigung und die Rednervereinigung von Florida:

Es gefällt mir, Mitglied zu sein, die Tagungen zu besuchen und so großartige Freundschaften aufzubauen. Euretwegen habe ich

meine Berufung gefunden und mache das, was ich gerne mache. Danke für euer hervorragendes Beispiel.

An meine Mastermind-Gruppe „The Circle“:

Brad Johnson, Steve Siebold, Tom Welch, Randy Gage. Ich danke euch sehr für eure genialen Ideen und die Motivation, die ihr mir für dieses Buchprojekt gegeben habt. Der Gesichtspunkt der Verantwortlichkeit in unserer Gruppe hat einen besseren Menschen aus mir gemacht. Die Luft knistert, wenn wir zusammen sind! Ihr seid spitzenmäßig! Dieser Gruppe beizutreten ist das Beste, was ich für meine Karriere seit dem Beitritt zur NSA (National Speakers Association) getan habe. Ich bin so froh, dass ihr alle Teil meines Lebens seid.

An meinen Bibel-Kreis:

Suzanne Comparato, Nancy Doran, Chickie Alexander, Elizabeth Craig, Carla Gates, Nancy Cooke, Laurie Gutches, Gail Howe, Aneria Jackowitz, Kathy Johnson, Beth O'Donoghue, Andrea Taylor, Margie Vermillion, Sandy Martin, Sansy Sheehy und unsere Lehrerin Linda: Mit euch allen das Wort Gottes zu studieren, ist mit Abstand das Wichtigste in meinem Leben. Danke, dass ihr so ehrlich für dieses Buchprojekt gebetet habt. Zu sehen, wie Gott die Gebete, die wir an ihn gerichtet haben, beantwortet, hat meinen Glauben mehr gestärkt als ich mit Worten sagen kann. Ihr Ladies seid wahre Christinnen.

An Donna Sandberg:

Jedes Mal, wenn ich mit dir Zeit verbringe, weiß ich, dass mein Leben bereichert wird. Dein Glaube an dieses Projekt machte es mir möglich dranzubleiben. Du und Lauren seid meine Lieblingsferienkumpel.

An die wunderbaren Freunde und Angehörigen, die meinen Blick geschärft hielten, indem sie immer fragten, wie ich mit dem Buch vorankomme:

Leslie Buterin, Kristin Grassi, Sharon Menzel, Teri Knight, Charlotte Thornton, Cori Crismon und die „anderen Muttis“: Gerri Emmets, Gail Howe, Cecilia Peters, Diane Stoller und Theama Grimm.

An Randy Gage:

Du warst der Mensch, der Erfolg in mir gesehen hat, bevor ich ihn selbst sehen konnte. Du warst derjenige, der mir meine erste große Arbeitspause im Reden erteilt hat. Du warst derjenige, der meinen Bucheinband, meinen Katalog und meine Marketingunterlagen entworfen hat. Du warst derjenige ... Wie hast du das gemacht?! Deine brillanten Marketingkenntnisse und deine Bereitschaft zu teilen, sind überwältigend. Darüber hinaus schätze ich jedoch am meisten deine wertvolle Freundschaft. Ich mag es, dass du immer das Beste aus mir herauszuholen scheinst. Ich bin ein besserer Mensch, weil ich dich kenne.

An Dee Robertson:

Dein Arbeitsaufwand für dieses Buch ist ein Geschenk, für jeden Menschen, der es liest.

An Vicki McCown:

Du hast mir bei diesem Projekt geholfen, meine Ansprüche nach oben zu schrauben. Deine fachliche Kompetenz war ausschlaggebend dafür, dass eine qualitativ hochwertige Arbeit entstanden ist.

An Michael Rosen bei Sheridan Books:

Du hattest großen Anteil daran, dass aus meinem Manuskript ein veröffentlichtes Buch geworden ist. Danke für alles, was du getan hast, um meinen Traum Wirklichkeit werden zu lassen!

An meine Mentoren:

Pastor Mike Potts, die spirituelle Weisheit, die ich in Ihren wöchentlichen Predigten erfahre, hat mir geholfen ein besserer Mensch zu werden. Es ist offenkundig, dass Ihre Worte salbend wirken und Ihr Leben einen Mann widerspiegelt, der Jesus, unserem Herrn nahe steht. Danke für Ihre Unterstützung bei diesem Buchprojekt und Ihren weisen Rat. Dr. Dale Goodman danke ich für die Beratung und das Gebet für dieses Projekt. Das Vertrauen, das Sie in mich gesetzt haben, hat mich in Höhen gehoben, von denen ich nicht wusste, dass es sie gibt! Es ist ein Segen, Sie meinen Pastor und Freund nennen zu dürfen.

An meine Geschwister Renee, Chuck und Scott:

Mit jedem von euch aufzuwachsen war ein Privileg. Ihr habt mich etwas Wertvolles gelehrt, das ist ein Teil dessen, was ich heute bin. Renee, du hast mich gelehrt, auf Details zu achten und den Wert von Organisation im Leben erkennen. Chuck, du hast mich Gottvertrauen und den in Ihm begründeten großartigen Sinn für Humor gelehrt. Scott, du hast mich gelehrt, mit Freude zu sein, wer man wirklich ist und das zu tun, was man im Leben wirklich gerne tut. Danke Scott, für alles, was du für mich tust!

Lisa

*„Das Leben ist wie Fahrrad
fahren. Du fällst nicht herunter,
es sei denn, du hörst auf
zu treten.“*

– Claude Pepper

Einleitung

Besiege Deine Angst!

*Verzögerung und Selbstsabotage beenden,
damit Sie erreichen, was Sie wirklich wollen*

Zwei Männer melden sich zu einem Kurs zum Thema „Zielsetzung“ an. Der erste Mann setzt das Gelernte ein, um seine Ziele zu erreichen; der zweite nicht. Stattdessen lässt er zu, dass Angst, Zeitmangel, Verschleppung und Selbstsabotage seine Bemühungen zerstören, irgendwann das zu schaffen, was er, wie er sagt, will.

Dieses Dilemma – und meine Erfahrungen damit, sowohl in meinem beruflichen wie auch in meinem privaten Leben – haben mich dazu veranlasst, dieses Buch und das Programm *Besiege Deine Angst!* zu schreiben.

Eine der größten Barrieren, die jeder im Verkauf Tätige über-

winden muss, ist die Angst. Angst vor Versagen. Angst vor Zurückweisung. Angst vor Veränderung. Angst vor Erfolg. Angst, Entscheidungen zu treffen. Angst vor Verantwortung. Angst vor Verpflichtung. Es ist die Angst (und all ihre Verwandten wie Sorgen, Ängstlichkeit, Depression und Selbstzweifel), die aus Ihrem Traum vom Erfolg einen abschreckenden Albtraum macht, der Sie in Lähmung versetzt.

Aber es gibt Hoffnung! Dieses Buch ist Ihr praxisnaher Aktionsplan, der Sie dazu befähigt, sich mit Ihrer Angst anzufreunden, begrenzenden Glauben zu durchbrechen und Sie befreit, damit Sie Ihren Erfolg aufbauen und das Leben führen können, das Sie möchten!

In diesem Buch werden Sie erfahren, warum positives Denken allein nicht genügt, um mit dauerhaftem Mut und ständiger Konzentration auf Ihr Ziel zuzugehen. Die Psychologie des Erfolges wird Ihnen wichtige Erkenntnisse über Ihr eigenes Verhalten liefern. Sie werden verstehen, warum Sie tun, was Sie tun. Wenn Sie die Veranschaulichungstechniken in der Praxis anwenden, können Sie Ihre Gedanken trainieren, so dass eine nicht aufzuhaltende Eigendynamik entsteht.

Es gibt ein fehlendes Glied ... Die meisten Bücher und Kurse über dieses Thema befassen sich nur mit dem psychologischen Aspekt von Angst und lassen den zweiten wichtigen Teil außer Acht. Das fehlende Glied, das berücksichtigt werden muss, ist der spirituelle Aspekt, der im Vertrauen liegt.

Vertrauen ist das Gegenteil von Angst. Es ist das Vertrauen, das Mut, Kühnheit und Überzeugung fördert. Nur durch Vertrauen können wir Angst, Ängstlichkeit, das Aufschieben und all die anderen Symptome, die durch Angst entstehen, vermeiden.

Die gelungene „Ehe“ der dualen Grundsätze von Psychologie und Spiritualität macht dieses Buch so kraftvoll. Das gibt Ihnen den Mut und die Klarheit, die Sie benötigen, um lebenslange Verände-

rung und maßgeblichen Erfolg zu bewirken.

Ja, Sie müssen wissen, wer Sie sind. Wenn Sie wissen, wer Sie sind, können Sie darauf aufbauen, wohin Sie gelangen wollen. Aber Sie müssen auch wissen, wohin Sie gehören.

Dieses Buch wird Ihnen eine Orientierungshilfe sein, damit Sie verstehen, wohin Sie gehören und dass Gott Sie dazu erschaffen hat, Ihr Lebensziel zu erreichen. Und dass Sie schon alles haben, was Sie brauchen, damit Ihr Leben funktioniert.

Die verblüffende Wahrheit ist: „Der einzige Mensch, der Sie vom Erreichen Ihrer Ziele abhält, sind Sie selbst.“ Während Sie dieses Buch durchgehen, werden Sie lachen (und schockiert sein), wenn Sie die versteckten Botschaften entdecken, die Ihr Verhalten über Ihr Glaubenssystem an den Tag bringt und wie unser Glaubenssystem tatsächlich Erfolg verhindern kann.

Ändern Sie Ihre Einstellung – und Sie ändern Ihr Verhalten!

Ändern Sie Ihr Verhalten – und Sie ändern Ihre Ergebnisse!

Ändern Sie Ihre Ergebnisse – und Sie ändern Ihr Leben!

Das ist meine persönliche Philosophie, ich bringe sie in jede Rede ein, in jede Beratung und in dieses Buch. Durch ihre Anwendung habe ich erlebt, wie Menschen sich von Grund auf gewandelt haben, wie sie ihren Antrieb, Ihre Zielsetzung, Ihren kindlichen Mut, Ihr Engagement und Ihre Eigendynamik wieder erlangt und darauf gebrannt haben, beruflichen Erfolg aufzubauen und Ihr Leben so zu gestalten, wie sie es möchten.

Mit diesem Buch werden Sie die nötigen Schritte meistern, um Ihre Ergebnisse und Ihr Verhalten mit Hilfe eines kraftvollen Glaubenssystems zu verändern. Sie werden die Art von Vertrauen entwickeln, der Berge versetzen kann.

Besiege Deine Angst! ist Ihr Werkzeug, um Erfolg aufzubauen. Auf diesen Seiten werden Sie die Kernwahrheiten über Zielsetzung, das Aufrechterhalten von Zielorientierung und Motivation und die Schaffung einer unaufhaltbaren Dynamik kennen lernen.

Lernen Sie

- *selbstbegrenzenden Glauben zu erkennen*
- *negative Programmierung zu durchbrechen*
- *Verzögerung und Selbstsabotage zu überwinden*
- *Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Zuversicht zu verbessern*
- *mehr liebevolle Beziehungen aufzubauen*
- *mehr Aufregung und Freude zu erfahren*
- *eine Eigendynamik zu entwickeln, durch die Sie Ihre Motivation aufrecht erhalten und Feuer und Flamme für Ihre Ziele sind*
- *Ihren Erfolg merklich zu steigern*
- *Ihre Träume Wirklichkeit werden zu lassen*
- *ein erfülltes Leben zu leben, das Sie lieben*

Durch Verbindung der beiden Disziplinen Psychologie und Spiritualität – also beider Aspekte von Motivation, sowohl des Verstandes als auch des Herzens – werden Sie die wirksamste Methode zur Überwindung Ihrer Angst beherrschen. Sie werden herausfinden und verstehen, warum Sie tun, was Sie tun. Sie werden Vertrauen schöpfen und sich mit Ihrer Angst anfreunden. Sie werden mehr Mut und Kühnheit an den Tag legen und schließlich erreichen,

was Sie wirklich möchten.

Ob Sie Unternehmer, Direktor einer Firma, Topverkäufer, Student, Geschäftsinhaber, Elternteil oder Freund sind – streben Sie danach, einer von diesen zu sein – *Besiege Deine Angst!* wird Ihnen den Weg weisen.

Kapitel 1

Was hält Sie davon ab, Ihre Träume zu leben?

Die Zeitungskolumnistin Ann Landers wurde einmal gefragt: „Von all den Tausenden von Briefen, die Sie jeden Monat erhalten, welches der darin geschilderten Problemen ist das dominanteste im Leben der Menschen?“

Ihre Antwort war schockierend! Sie antwortete ohne Zögern: „Es ist Angst! Das, was Menschen davon abhält, das Leben zu führen, von dem sie träumen, ist Angst. Sie haben Angst, ihren Besitz zu verlieren. Sie haben Angst, ihre Freunde und Familie zu verlieren. Sie haben Angst, sie selbst zu sein. Sie haben Angst, erwachsen zu werden und Verantwortung zu tragen. Sie haben Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen. Sie haben Angst, eine Verpflichtung einzugehen. Sie haben Angst vor dem Leben selbst!“

Als ich über dieses Zitat nachdachte, wurde mir klar, dass die größte Angst, die meine Verkaufsmannschaft und mich vom Erfolg abhält, nicht die Angst vor Versagen, sondern die Angst vor Erfolg ist. Es ist die Angst, es wirklich zu schaffen! Wovor die Leute sich am meisten fürchten, ist, wirklich zu leben! Sie haben Angst, alles zu geben, wenn sie nicht wissen, was letztlich dabei

herauskommt.

Die Angst, das Leben in vollen Zügen zu leben, mag Sie gelähmt haben, mit der Folge, dass Sie es entweder niemals wirklich versuchen oder, wenn Sie es versuchen, Ihre Bemühungen sabotieren, sodass Sie sich niemals Ihrer Angst vor Erfolg stellen müssen! Die meisten Menschen leben ihr Leben in dieser Angstgebundenheit, und sie sind sich dieser Einflussnahme auf sie nicht einmal bewusst. Angst ist das Einzige, das Ihre Träume von finanzieller Freiheit, liebevollen Beziehungen und einem erfüllten und bedeutsamen Leben in ein Verhaltensmuster bestehend aus Verzögerung, Selbstsabotage und anderen schlechten Angewohnheiten umdrehen kann.

1. Wahrheit

Angst ist derzeit das Hauptproblem in Ihrem Leben

Die zwei Fragen, die ich beantworten musste, um meine Angst zu überwinden, sind dieselben zwei Fragen, die Sie nach dem Lesen dieses Buches beantworten werden können.

Frage eins: „Welche Angst hat die größte Kontrolle über mich und mein Verhalten? Ist es die Angst vor Versagen, die Angst vor Zurückweisung, die Angst vor Erfolg, oder sind es alle drei?“

Frage zwei: „Wie schalte ich die schlechten Angewohnheiten aus, die ich als Mittel zum Schutz vor dieser Angst entwickelt habe?“

Die Realität der Angst

Angst ist menschlich. Sie ist Teil des Lebens eines jeden Menschen, ist in jeder Erfolgsgeschichte vorhanden und Teil des

Wachsens. Angst verschwindet nicht. Manch eine Angst ist sogar gesund. Gott hat der Angst sogar eine eindeutige Aufgabe zuge-dacht. Sie wurde Ihnen gegeben, um Ihnen Sicherheit zu vermit-teln und, um Sie Ihrem Schöpfer näher zu bringen. Lassen Sie mich das erklären.

Alle Menschen sind mit drei angeborenen Ängsten auf die Welt gekommen. Diese drei Ängste sind:

Angst vor dem Fallen

Angst vor lauten Geräuschen

Angst vor dem Verlassenwerden

Diese angeborenen Ängste sind Ihnen gegeben worden, um Ihnen bei der Beobachtung dessen, was um Sie herum geschieht, behilflich zu sein. Lassen Sie sich das durch den Kopf gehen: Angst ermöglicht Ihnen einen starken Adrenalinanstieg, sodass Sie die Fähigkeit haben werden, aus einer Situation, die wirklich unsi-cher ist, zu fliehen oder einen Kampf zu gewinnen! Ja, Angst ist ein Geschenk, Ihnen beigebracht, damit Sie in Sicherheit sind und Sie zu Vertrauen führt. Und diese drei angeborenen Ängs-te waren als Mittel zum Schutz geplant, weniger als Mittel zur Zerstörung. Angst war vorgesehen, um Sie zu Ihrem Schöpfer zu bringen. Vertrauen ist in Angst geboren. Gott in seiner unendli-chen Weisheit wusste, dass uns die Angst zu ihm zurücktreiben würde. König David schrieb: „Die Angst vor Gott ist der Anbeginn von Weisheit.“

Nehmen Sie die Geschichte eines Mannes namens John. Ein Seemann, der seit seinem zwölften Lebensjahr auf hoher See diente. Sein Vater bildete ihn für eine Karriere als Kapitän der Royal Navy aus. Aber trotz dieses großartigen Trainings schaffte er es nie bis zum Offizier. Stattdessen wurde er aufgrund seiner schlechten Gesinnung und seines rebellischen Verhaltens mehr-mals degradiert und ausgepeitscht.

In den frühen Zwanzigern war John auf dem Weg nach Afrika, wo er auf einem Sklavenschiff, der Greyhound, angeheuert worden war.

Während der Überfahrten verspottete er die anderen – besonders die Gläubigen. John hatte für Gott kaum Platz in seinem Leben. Er warf sogar ein Buch fort, das ihm eventuell geholfen hätte, sein Leben neu zu gestalten, *Die Anlehnung an Christus*, als sein Schiff in einen schweren Sturm hineinsegelte.

In dieser Nacht schlugen die Wellen auf die Greyhound ein, wirbelten das Schiff auf einen Wellenkamm und tauchten es dann tief ins Wasser ein.

Bald zerbrach eine Seite der Greyhound. John wachte auf, seine Kabine voller Wasser und sein Schiff kurz vor der Versenkung.

Neun Stunden lang kämpften er und die anderen Seemänner, um das Schiff über Wasser zu halten, voller Angst, vom Kurs abzukommen. Diese Nacht würde ihre letzte sein. Dieser einst rebellische und furchtlose Mann warf sich schlussendlich auf das Deck und flehte zu Gott: „Wenn wir dies hier überleben, dann Gott, erbarme Dich unser.“

Die Legende geht weiter, um über die Gnade Gottes zu berichten, die er John und seiner Besatzung bewies, sogar als sie kaum mehr Gnade verdienten. Gott verschonte ihn und die Greyhound.

Nachdem er den Sturm überlebt hatte, kehrte er nach England zurück, wo er ein überaus schaffender Komponist wurde. Sie kennen sein berühmtestes Lied und haben es wahrscheinlich unzählige Male gesungen:

*Amazing grace how sweet the sound,
That saved a wretch like me!
I once was lost, but now am found,
Was blind, but now I see.*

Dieser Seemann - zum Liedschreiber geworden, war John Newton. Sie würden niemals glauben, dass dieser rebellische Mann der größte Hymnenverfasser und Prediger aller Zeiten werden würde. Fast fünfzig Jahre lang füllte er mit seiner Botschaft Gottes und seiner Geschichte über Gnade die Kirchen. Was als Gebet aus Angst begonnen hatte, führte zu einem Leben in Vertrauen.

Manchmal geschieht es nur in extremer Angst, dass wir zu Gott schauen und ihn wählen. Angst kann ein schönes Geschenk sein, wenn es Sie dazu bringt, Gott zu wählen und sich auf ihn als Ihre Bezugsquelle für Kraft und Frieden zu verlassen.

Denken Sie an die Zeiten in Ihrem Leben, in denen Sie sich Gott zuwandten, weil Er alles war, was Sie hatten. Das waren wahrscheinlich die Zeiten extremer Angst. Angst bringt Vertrauen.

2. Wahrheit

Angst ist ein Geschenk, das Ihnen gegeben wurde, um Sie zu schützen und Sie näher zu Gott zu bringen.

Das Zerrbild der Angst

Was ist passiert? Was hat aus Angst, die als Geschenk gedacht war, das Problem Nummer Eins in unserer heutigen Gesellschaft gemacht? Warum erlauben die Menschen diesem Geschenk, ihr Handeln, ihren Glauben und letztlich ihr Leben auf negative Art und Weise unter Kontrolle zu haben? Gut, es hat viel damit zu tun, einen deutlichen Unterschied zwischen der Reaktion auf Angst und dem Handeln in Angst zu machen. Es hängt alles mit Ihrem Glaubenssystem zusammen, welches ist Ihr Glauben über Angst und was zu glauben wurden Sie konditioniert. Klingt das verwirrend? Es ist wirklich ganz einfach.

Lassen Sie uns zuerst einen Unterschied zwischen der Reaktion auf Angst und dem Handeln in Angst machen. Kinder reagieren normalerweise instinktiv, wenn sie mit ihren Hauptängsten konfrontiert werden. Das ist ein ihrem Alter entsprechendes Verhalten. Jedoch als Erwachsene verursachen dieselben gutgemeinten Ängste, dass die Menschen den Erfolg entrinnen lassen und sogar abwehren. Das Problem ist, dass die meisten Erwachsenen kaum einen klaren Unterschied machen, ob sie ihre Angst bewältigen, indem sie instinktiv reagieren oder mit ihrem Verstand agieren. Die meisten Leute reagieren instinktiv auf ihre Angst, dadurch, dass sie vor ihr davonlaufen, sie ignorieren, ihre Bemühungen sabotieren oder das Streben nach IHREM Traum aufgeben, sodass sie die Begegnung mit ihrer Angst vermeiden können.

Sind Sie vor einem Traum davongelaufen? Haben Sie Ihrer Angst eingeräumt, Sie von dem abzuhalten, was Sie wirklich erreichen wollen, oder es gleich ganz gelassen?

Das übliche Szenario

Im Erwachsenenalter verursacht dieselbe Angst, die als Schutz gedacht war und Sie näher zu Gott bringen sollte, dass Sie mit Entschuldigungen, Ängstlichkeit, Sabotage und selbstvernichtenden Verhaltensweisen reagieren, weil Sie sich des Geschenkes unbewusst sind und Sie niemand gelehrt hat, wie Sie Ihre Angst bewältigen können. Sobald Sie die Enge in Ihren Gedärmen spüren, reagieren Sie instinktiv auf Ihre Angst, entweder, indem Sie diese verleugnen oder vor ihr davonlaufen. Sie versäumen die Kraft, die daraus entsteht, mit Ihrem Verstand zu handeln und sich mit Ihrer Angst anzufreunden. Sie gestatten der Angst niemals, das geplante Geschenk zu werden.

Davon handelt dieses Buch. Sie werden lernen, mit Ihrem Verstand zu agieren, indem Sie Ihre wahre Angst darlegen (und den

selbstbegrenzenden Glauben, den sie repräsentiert) und sich befreien, sodass Sie mit allem, was Sie zu tun, haben und sein bestimmt sind, fortfahren können.

3. Wahrheit

Wenn Sie vor Ihrer Angst davonlaufen oder sie verleugnen, lassen Sie das Geschenk ungeöffnet.

Die meisten Menschen empfangen das Geschenk nicht, das vom Ansehen ihrer Angst herrührt. Sie verschwenden all ihre Energie mit Weglaufen oder Verleugnen. Ich weiß das, weil ich es jahrelang gemacht habe... bis zu einem erstaunlichen Tag, als ich mit einer einfachen Technik fähig war, meiner Angst zu begegnen... die Wahrheit zu sagen.

Der Durchbruch von Bermuda

Es waren annähernd die letzten Tage der Konferenz der Nationalen Rednervereinigung, die auf den wunderschönen Inseln der Bermudas stattfanden. So wie die meisten anderen Teilnehmer, war ich von all den großartigen Informationen inspiriert und von den vielfältigen Möglichkeiten, die ich in meinem Geschäft anwenden würde, angefeuert... etwa so dachte ich.

Mein Freund und Businesscoach Randy Gage und ich unterhielten uns über den Aufbau meines Geschäfts als Rednerin.

Randy schlug vor: „Du könntest die XYZ-Gesellschaft ansprechen.“

Ich antwortete: „Nein, ich bin bei einer anderen Zielgruppe besser.“

„Okay“, sagte er und versuchte es wieder: „Setzte Dein Honorar

mit €_____ an und du könntest dich an die ABC-Branche vermarkten.“

Ich konterte schnell: „Nein. Bevor ich das kann, muss ich erst meine Doktorarbeit fertig machen.“

Randy bot einen anderen Vorschlag an: „Wir könnten dich an die ABC-Branche vermarkten und sowohl Unternehmensberatung als auch Grundsatzgedanken anbieten.“

Das hörte sich gut an... zuerst. Dann dachte ich mir: „Ich habe drei Kinder und einen Ehemann, der bezüglich dieser Karriere sehr wenig unterstützend ist. Was würde passieren, wenn...“

Die Unterhaltung ging in ähnlicher Weise weiter und weiter. Ich fing an zu schwitzen und redete mir ein, dass es die heiße Sonne der Bermudas war.

Nach etlichen dieser Antworten sah Randy mir direkt in die Augen und sagte etwas, bei dem es mir eiskalt den Rücken hinunterlief: „Lisa, Du hast Angst vor Erfolg!“

Nun, was würde Ihre Antwort sein, wenn Sie jemand beschuldigt, Angst vor Erfolg zu haben? Ja! Sie haben es erraten. Ich argumentierte: „Nein, habe ich nicht!“

Was weißt du denn schon? Du hast weder die Ansprüche von Kindern und noch bist du verheiratet!“

Gut, Randy ist die Art von Freund, der zwischen den Zeilen lesen kann und den Mut hat, zu sagen, was er sieht. So wiederholte er: „Du hast Angst, es wirklich in diesem Geschäft zu schaffen.“

Nachdem ich lange über diese Aussage nachgedacht hatte, wusste ich, dass er recht hatte. Junge, die Wahrheit kann manchmal wehtun. Diese Worte haben eine schmerzhaft Stelle in mir getroffen und alle Pflaster dieser Welt sind zu klein, um diese Art von Wunde zu bedecken. An diesem Tag zerriss mich die Wahrheit und ich begann mit lauter Stimme (zu meiner Verwunderung) alle Gründe aufzuzählen, aus denen ich Angst hatte, es in meinem

Geschäft zu schaffen...

Würde ich mit den Ansprüchen einer erfolgreichen Karriere noch eine gute Mutter sein? Eine qualifizierte Rednerin? Ha! Wer denke ich, bin ich, dass ich so einen großen Erfolg fertig bringen könnte? Schließlich wuchs ich in der Ära auf, in der man gute Mädchen wohl sah, aber nicht hörte. Würde ich meine Freunde verlieren? Ich genoss mein Leben und fühlte mich wohl. Aber, war ich schuldig, mich in meinem Jammern wohl zu fühlen? „Ich bin zu jung.“

„Ich bin zu unerfahren.“ Und die eine Unsicherheit, der jede erfolgreiche Person von Zeit zu Zeit ausgesetzt ist – ganz gleich wie irrational – „Ich bin nichts weiter als ein Schwindler und früher oder später kommt es heraus!“ Ich begriff, dass ich eine enorme Angst vor Erfolg hatte.

Der negative Glaube, den ich meinem Ziel zugeordnet hatte, erstickte mein Potential und begrenzte meinen Erfolg.

An diesem Tag auf den Bermudas erkannte ich, dass mein wahres Problem darin lag, die Angst, die mich vom Erfolg abhielt, zu verstecken. Sicher, ich sagte, es war mein wenig unterstützender Ehemann, die unglaubliche Konkurrenz, der Mangel an Anlagekapital, meine Kinder, die Wirtschaft, das Jahr . . . all diese Hürden waren bequeme Ausreden, mich vor dem wirklichen Versuchen zu verwahren. Ich konnte diese Gründe immer benutzen und sagen: „Wenn nur nicht _____ wäre, dann könnte ich groß herauskommen!“

Aber diese Ängste waren eine Lüge. Sehen Sie, wovor ich tatsächlich Angst hatte, war Erfolg zu haben!

Was fürchten Sie?

Wie ist es bei Ihnen? Fürchten Sie

Verbindlichkeit?

Zurückweisung?

Verantwortung?

Nicht gerecht werden?

Erwachsenwerden?

Verluste?

Konfrontation?

Veränderung?

Ich habe ausschließlich Menschen getroffen, die sich mit irgendeinem Grad von Angst auseinandersetzen mussten. In all den Interviews, die ich für dieses Buch geführt habe, hatte jeder eine Geschichte darüber, wie auch er sich mit seiner Angst befassen musste. Langsam wurde mir bewusst, wie ähnlich die Geschichten waren! Die Namen änderten sich. Die Umstände waren verschieden. Aber die Angst war dieselbe und sehr echt. All diese oberflächlichen Ängste halten Sie davon ab, die Kernangst aufzudecken, die wahre Ursache für Ängstlichkeit, Depression und destruktives Verhalten, die Ihre Träume im Keim erstickt. Diese Symptome der Angst können durch Aufdecken der Kernangst, die sich hinter diesen Symptomen versteckt und durch Durchbrechen des negativen Glaubens, den sie repräsentieren, überwunden werden.

Die zwei Kernängste

Ich glaube, dass wir von all den Ängsten, die wir nach eigenen Worten haben, nur von zwei Kernängsten gesteuert werden. Aus diesen zwei Hauptängsten kommen alle anderen Ängste hervor: Angst vor Erfolg und/oder die Angst vor Versagen.

Die Angst, erfolgreich zu sein und dann diesen Erfolg aufrecht erhalten zu müssen, kann tödlich sein. Ich glaube, die Angst vor Erfolg ist die größte uns betreffende Angst, weil sie direkt mit den

drei angeborenen Ängsten zusammenhängt: Angst vor dem Fallen, Angst vor lauten Geräuschen und Angst vor dem Verlassenwerden.

Die Angst vor dem Fallen ist für erfolgreiche Menschen ganz normal. Es ist leicht zu glauben, dass wenn Sie erst einmal Erfolg erzielt haben, es nur eine Richtung gibt, nämlich abwärts. Die Angst vor lauten Geräuschen steht in direktem Zusammenhang mit gefährlicher Veränderung. Vielleicht haben wir monatelang auf etwas hingearbeitet und dann scheint sich über Nacht etwas zu verändern und wir sind plötzlich erfolgreich. Die Angst vor dem Verlassenwerden ist sehr wirklich. Wir könnten, nachdem wir erfolgreich geworden sind, einige Freunde verlieren. Sie könnten auf unseren Erfolg eifersüchtig sein, uns als arrogant betrachten oder das Gefühl haben, wir passen einfach nicht mehr in die „alte Gruppe“. Wir haben alle schon gehört: „Es ist einsam an der Spitze“ und schon ist unsere angeborene Angst vor dem Verlassenwerden wieder herausgefordert.

Wenn wir uns unseren wahren Ängsten stellen, sind wir auf dem Weg in die Freiheit.

4. Wahrheit

Wenn Ihre Angst vor Erfolg oder Angst vor Versagen aufgedeckt ist, hat sie keine Kontrolle mehr über Sie.

Lesen Sie die folgende Liste von Ängsten. Kreisen Sie die Ängste, mit denen Sie sich am meisten identifizieren können, ein. Dann sortieren Sie die eingekreisten Ängste in der Reihenfolge ihrer Stärke, die Stärkste zuerst.

Verpflichtung

Zurückweisung

Verantwortung

Nicht gerecht werden

Erwachsenwerden

Verluste

Konfrontation

1.

2.

3.

4.

Veränderung

5.

6.

7.

8.

Ihre Kernangst ist die **Angst vor Erfolg**, wenn Sie Angst vor Verbindlichkeit, Verantwortung, Erwachsenwerden oder Veränderung verspüren. Wenn der größte Teil Ihrer Ängstlichkeit aus der Angst vor Zurückweisung, Konfrontation oder nicht gerecht werden besteht, ist Ihre Kernangst die **Angst vor Versagen**. Schauen Sie sich nun die Reihenfolge Ihrer Ängste an und beurteilen Sie, welche Sie am meisten kontrolliert und zurückhält. Ist es die Angst vor Versagen oder die Angst vor Erfolg, oder sind es beide? Denken Sie darüber nach, was Sie am häufigsten laut oder zu sich selber sagen. Was Sie sagen und denken, repräsentiert Ihren Glauben über Erfolg oder Versagen.

Die folgenden Aussagen sind die häufigsten negativen Vorstellungen eines Menschen, der Versagen fürchtet:

Angst vor Zurückweisung, Angst vor Konfrontation oder Angst, nicht gerecht zu werden.

Das muss richtig sein.

Ich könnte es wirklich schaffen, wenn ich nur _____ hätte.

Wenn ich nein sage, werden mich die Leute nicht mögen.

Ich kann einfach nicht nein sagen.

Mein Leben ist eine Seifenoper und ich bin der Star!

„Sie“ sind darauf aus, mich zu holen.

Wenn ich es nicht beende, werde ich nicht scheitern.

Ich arbeite besser unter Druck.

Alle großartigen Ideen sind schon ausgedacht.

Ich habe nichts Wertvolles anzubieten.

*Alles, was es wert ist, dass man es macht, ist es wert,
dass man es perfekt macht.*

Die folgenden Aussagen sind die häufigsten negativen Vorstellungen eines Menschen, der Erfolg fürchtet:

**Angst vor Verbindlichkeit, Angst vor Verantwortung oder
Angst vor dem Erwachsenwerden**

*Wenn du nicht irgend etwas Nettes sagen kannst, dann sage
lieber überhaupt nichts.*

*Wenn mir das gelingt, erwartet man von mir, dass mir alles ge-
lingt was ich mache.*

Die Leute erwarten eine Menge von mir.

Erfolg muss hart erkämpft werden.

Um als wichtig angesehen zu werden, musst du Probleme haben.

*Ich möchte es nicht einmal wissen, dann muss ich mich auch nicht
darauf einlassen.*

*Ich möchte nicht zu erfolgreich erscheinen, die Leute könnten mich
egoistisch nennen.*

Zielorientiert zu sein, bedeutet du musst dich verpflichten.

Es ist einsam an der Spitze.

Das ist zu schwierig.

Das wird zu lange dauern.

Ich will nicht tun, was ich nicht tun mag.

Erfolgreiche Leute müssen „das“ nicht tun.

Sobald Sie Ihre Kernangst erkannt haben, ist das der Beginn
Ihres Durchbruchs! Aber da ist noch mehr!

Die Vorstellung hinter Versagen und Erfolg aufdecken

Wenn Sie wie die meisten Menschen sind, finden Sie Erfolg erschreckend. Ja, Erfolg! Sie können Angst davor haben, einen Bestseller zu schreiben, ein Topverkäufer zu werden, sich für die Ehe zu entscheiden (und verheiratet zu bleiben) oder in Ihrem Geschäft erfolgreich zu sein.

Wenn Sie es schaffen, wenn Sie Ihr Ziel erreichen, sind Sie ganz oben. Wenn Sie ganz oben sind, gibt es nur eine Richtung, nämlich abwärts – das glauben Sie zumindest. Der Gedanke, über Ihren ersten Erfolg hinauszugehen oder ihn einfach nur zu halten, kann lähmend sein.

Es ist nicht die Angst vor Versagen, die uns von unserem vollen Potential fernhält. Nein, ich glaube, die Angst, es wirklich zu schaffen, ist um vieles schlimmer. Denken Sie an den Gymnasiasten, der Angst hat, sich mit einem Mädchen zu verabreden. Fürchtet er, sie könnte nein sagen und ihn abweisen? Nein! Wovor er wirklich Angst hat, ist: Was, wenn sie JA sagt? Oder die Frau, die zehn Kilo abnehmen möchte, aber nie die Verpflichtung eingeht, anzufangen und dabei zu bleiben – nicht, weil sie scheitern, sondern weil sie es schaffen könnte! Was dann? Sie wäre dem Druck ausgesetzt, ihr Gewicht zu halten! Huch! Da ist es einfacher, erst gar keine Verpflichtung einzugehen. Oder der Kollege im Verkauf, der in seiner Abteilung hohe Umsätze erzielt und nun damit konfrontiert ist, diese beizubehalten, oder noch schlimmer, sie zu steigern!

Wenn Sie wie ich sind, dann fragen Sie sich vielleicht: „Woher kommen diese Ängste vor Erfolg und Versagen?“ Diese zwei Kernängste sind erlernte Ängste, die durch negative, selbstbeschränkende Überzeugungen zustande gekommen sind.

5. Wahrheit

Ihr Glaubenssystem ist die treibende Kraft hinter Ihrem Verhalten und Ihren Ergebnissen.

Ich wusste, hinter meiner Angst musste noch etwas anderes stecken, das ein derart tiefes Gefühl von Sorge, Kummer, Frustration und geringem Selbstwertgefühl verursachte. Ich erkannte, dass es nicht nur die Angst selbst war, die meinen Erfolg erstickte. Etwas Größeres löste diese Angst aus.

Als ich mich darauf konzentrierte zu verstehen, worauf meine Hauptangst basierte, stieß ich auf zwei wichtige Anhaltspunkte. Ich stellte fest, dass Angst relativ ist. Was für mich beängstigend sein mag, ist für jemand anderen nicht im geringsten beängstigend. Aus diesem Wissen heraus folgerte ich, dass unsere Ängste eine direkte Reflektion unserer Überzeugungen oder Mangel an Überzeugungen sind. Meine Angst wurde durch ein negatives und selbstbegrenzendes Glaubenssystem ausgelöst. Der große „Aha-Effekt“ kam, als ich realisierte, dass Angst das Nebenprodukt einer negativen Überzeugung ist.

Lesen Sie weiter, um zu erfahren, warum Ihre jetzigen Überzeugungen genau der Grund für Ihren Mangel an Erfolg sind.

*„Was jemand denkt,
er kennst du nicht daran,
dass er dir sagt, was er
denkt, sondern an seinen
Handlungen“*

– Isaac Bashevis Singer

*„All die bedeutenden
Schlachten werden in dir
selbst geschlagen.“
– Sheldon Kopp*

