



Siegfried Drews

Selbstliebe und



Selbstkommunikation

Wie nehme ich mich selbst besser wahr?

Was findest du in diesem E-Book?

<b>Was findest du in diesem E-Book? .....</b>	<b>2</b>
<b>Über Siegfried Drews .....</b>	<b>3</b>
<b>Grußwort von Siegfried Drews.....</b>	<b>4</b>
<b>Was bedeutet „Selbst – Kommunikation“? .....</b>	<b>6</b>
<b>Wie wirkt sich diese Art der Kommunikation auf mich aus? .....</b>	<b>8</b>
<b>Woher kommt es, dass wir das nicht bemerken? .....</b>	<b>9</b>
<b>Was veranlasste mich dann dazu, daraus ein Seminar zu entwickeln? .....</b>	<b>11</b>
<b>Hier ein kurzer Einblick in meine Methode – basierend auf der L.I.S.A. ® Methode von Christa Nehls .....</b>	<b>12</b>
<b>Phase 1: Standortbestimmung .....</b>	<b>12</b>
<b>Phase 2: Identifizierung aller Glaubenssätze .....</b>	<b>13</b>
<b>Phase 3: Ausarbeiten der neuen Glaubenssätze .....</b>	<b>14</b>
<b>Phase 4: Umsetzung .....</b>	<b>15</b>
<b>Training – Webinar – Coaching.....</b>	<b>16</b>
<b>Feedback und Reaktionen von Teilnehmern .....</b>	<b>17</b>
<b>Anmerkung des Autors .....</b>	<b>19</b>
<b>Schlusswort des Autors.....</b>	<b>20</b>

## Über Siegfried Drews



Was hat mich dazu veranlasst, mich mit diesem Thema zu beschäftigen?

Seit nun mehr als 2 Jahren habe ich verschiedenste Seminare zum Thema Persönlichkeitsentwicklung besucht. Auf diesen Seminaren ging es um Erfolg – Zielerreichung – und wie kann ich mein Leben besser gestalten. Sowie eine Vielzahl weiterer Themen, wie z.B. Motivation und Verkauf.

Trotz der vielen besuchten Seminaren spürte ich tief in mir, dass mir irgendetwas noch fehlt. Ich konnte zwar sehr viele Teilerfolge für mich verbuchen, suchte aber nach dem Bindeglied zwischen den einzelnen Seminaren. So kam es auch, dass ich immer wieder auf den Nullpunkt zurückfiel. Ich schaffte es einfach nicht, nachhaltige Erfolge zu erzielen, und auf keinem der Seminare gab es hier eine Lösung mit der ich etwas anfangen konnte. Bei vielen der erlernten Anwendungen und Praktiken vermisste ich wichtige Aspekte. Trotz der Teilerfolge erkannte ich, dass für mich ein sehr wichtiger Mosaik-Stein fehlt.

Denn was ausblieb, war die Nachhaltigkeit, und irgendwie war der Erfolg auch nicht von langer Dauer.

In diesem E-Book werde ich einen Einblick geben in meine Gedankengänge und auch den Lösungsweg, den ich für mich gefunden habe.

## Grußwort von Siegfried Drews

Ein Spruch den wir alle kennen, war von großer Bedeutung bei meinen Gedankengängen und der Suche nach einer nachhaltigen Lösung für mich.

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“

Ein Spruch, den wir alle schon sehr oft gehört haben. Nur was bedeutet er genau für mich? Wie kann es denn überhaupt sein, dass ich mich nicht selber liebe?

Durch eine sehr einfache Übung stellte ich zu meinem Entsetzen fest, dass es tatsächlich so ist.

Ich stellte mich vor den Spiegel und versuchte „Ich liebe mich“ zu mir selbst zu sagen. Ich konnte es nicht. Es kamen mir ganz andere Gedanken und Worte in den Sinn. Gedanken, wie z.B. „Wie schaust du denn heute aus.....“ war noch einer der harmlosesten Gedanken dabei.

Also stellte ich mir ein paar entscheidende Fragen:

- Wie kann es sein,
- woran liegt es,

dass ich den einfachen Satz „Ich liebe mich“, nicht zu mir selbst sagen konnte, mir aber in diesem Moment eine Vielzahl anderer negativer Gedanken durch den Kopf schossen.

Darum stellte ich mir folgende Frage:

- was kann ich tun,

dass ich „ich liebe mich“ zu mir selbst sagen kann?

Das erste Mal in meinem Leben fing ich an über meine „Selbst-Kommunikation“ und den Umgang mit mir selbst nachzudenken! Diese Gedankengänge habe ich in diesem kompakten E-Book zusammengestellt.

Ich wünsche allen Lesern das Beste beim lesen, viele positive und weitreichende Erkenntnisse.

*Siegfried Drews*

Was bedeutet „Selbst – Kommunikation“?

Sicher denkst du jetzt, dass ich auf die vielen Selbstgespräche anspiele, die wir jeden Tag mehr oder weniger führen. Damit liegst du nicht mal so falsch. Ich will aber auf eine ganz bestimmte Art und Weise der Selbstgespräche eingehen. Und mit Selbstgespräch meine ich auch die vielen Gedanken, die mir in jeder Sekunde durch den Kopf fliegen. Damit meine ich solche Sätze wie „Mensch bin ich ungeschickt.....“ wenn mir nur ein Glas auf dem Tisch umfällt und sich der Inhalt über den ganzen Tisch ausbreitet.

Diese Sätze bezeichne ich als unsere Glaubenssätze.

Von Geburt an werden wir tagein - tagaus mit Glaubenssätzen „bombardiert“. Um eventuelle Unklarheiten zu beseitigen, hier eine kurze Erklärung. Glaubenssätze sind Wörter und Sätze, die unser Unterbewusstsein sowie Denkmuster und Verhaltensweisen prägen. Glaubenssätze haben mich zu der Person werden lassen, die ich heute bin. Solche Sätze können z.B. „Das habe ich sehr gut gemacht“ - wie auch „ich bin zu blöd dafür“ sein.

Jedes Wort, jeder Satz, den ich seit meinem ersten Lebenstag gehört habe, spiegelt sich in meinem Leben wieder. Genauso ist es auch mit jedem von mir jemals ausgesprochenen und gedachten Wort/Satz.

Denn all diese Sätze haben sowohl im Außen wie auch im Inneren Auswirkungen, die uns jeden Tag beeinflussen. Wir spiegeln genau das, was diese Sätze bedeuten. Diese „Wort-Spiegel“ haben eine enorme Auswirkung auf die Welt, in der wir leben und uns bewegen.

Laut einer Statistik werden wir bis zum 18ten Lebensjahr mit ca. 100.000 unterschiedlichen Glaubenssätzen konfrontiert.

Das sind nur die von Außen auf uns einwirkenden Glaubenssätze. Es kann niemand sagen, wie oft wir in unserer Selbst-Kommunikation diese Floskeln verwenden, oder wie oft wir in unserem Umfeld diese Wort-Spiegel verwenden.

Welche „Floskeln“ kennst du denn? Hier ein paar Beispiele, sollten dir jetzt noch keine eingefallen sein:

- Du kannst das nicht
- *Ich kann das*
- *Ich schaffe alles was ich will*
- Du schaffst das nicht
- Du bist zu dumm, daraus wird dann z.B. „Mensch, bin ich dumm....“
- Dazu bist du zu blöd, daraus bilden wir dann den Satz „Bin ich blöd....“

So, oder ähnlich sind die Sätze, auf die ich hier im Besonderen hinweisen will.

Eine Frage, kannst du dich daran erinnern,

- ob
- wann
- wie oft

du solche Sätze von anderen das letzte Mal gehört, evtl. sogar selbst zu anderen, zu dir selbst gesagt oder über dich gedacht hast?

## Wie wirkt sich diese Art der Kommunikation auf mich aus?

Erst seit kurzer Zeit höre ich mir selber richtig zu. Ich achte auf die Kommunikation mit meinem Umfeld und mit mir selbst.

1. Was sage ich meinem Umfeld oder zu mir selbst?
2. Was denke ich über mich selbst?
3. Wie reagiert mein Umfeld auf meine Worte, die ich zu mir selbst sage?
4. Wie oft wende ich diese Floskeln auf mein Umfeld an und wie reagiert dieses?
5. Mit der gleichen Aufmerksamkeit beobachte ich genauso mein Umfeld
  - Wie oft werden solche Floskeln verwendet?
  - Wie oft werden diese Floskeln gegen sich selbst und wie oft gegen andere gebraucht?
  - Bemerkt der Aussprechende überhaupt was er sagt?
6. Wie reagiert die Person, wenn sie darauf aufmerksam gemacht wird?

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass diese Floskeln zur Umgangssprache gehören. Wir, mich eingeschlossen, bemerken es überhaupt nicht, wenn wir derartige Sätze zu uns selbst sagen.

Da stellt sich für mich die Frage, ist es normal sich selbst zu beleidigen? Wie würde ich reagieren, wenn eine andere Person mich derartig beleidigt? Jedes Mal wenn ich derartiges zu mir selbst sage, beleidige ich mich selbst und hindere mich selbst daran, etwas zu ändern!



## Woher kommt es, dass wir das nicht bemerken?

Dazu eine Frage:

Wie oft haben wir in der Kindheit derartige Sätze vernommen? Wie oft wurden in unserem Umfeld solche Sätze verwendet und wir haben diese dann unbewusst in unserem Unterbewusstsein abgespeichert? Selbst im engsten Familienkreis, von unseren Eltern und Geschwistern, wurden wir damit konfrontiert.

Erst letztens habe ich eine Mutter zu ihrem Kind

- „was stehst du hier so dumm rum“ sagen hören, sie hätte aber auch diesen oder einen ähnlichen Satz verwenden können:
- „lass uns doch gemeinsam eine Denkaufgabe lösen, während wir hier stehen und warten“.

Merken sie den Unterschied und was das für Auswirkungen auf unsere Kinder oder auch auf unser Umfeld haben kann?

Genau hier ist die Ursache. Durch das ständige selber verwenden und hören, ich nehme hier noch mal die Zahl 100.000 x als Beispiel, wird unser Unterbewusstsein programmiert. Daraus resultiert, dass unser Unterbewusstsein hier das Ruder übernimmt. Durch das häufige hören wird unser Bewusstsein so trainiert, dass es diese ganzen Redewendungen für „normal“ hält. Daraus bilden wir dann Glaubenssätze. die unser Leben bestimmen.

In dem oben genannten Beispiel könnte das Kind später denken:

- „Ich steh hier, bin intelligent und werde gebraucht“ –  
oder
- „Ich bin überflüssig und steh eh nur dumm in der Gegend rum“.

Als eine der Hauptursachen für die eine oder andere Denkweise identifizierte ich für mich ganz entscheidende Gründe:

- Mir fehlt die Selbstliebe und dadurch ist die Kommunikation mit mir selbst aus dem Lot geraten, oder
- Ich habe es gelernt, mich selbst zu lieben, wie ich bin.

Eine weitere Erkenntnis für mich daraus war, dass dadurch auch die Kommunikation mit dem Umfeld, in dem ich mich bewege, darunter leidet oder profitiert.

## Was veranlasste mich dann dazu, daraus ein Seminar zu entwickeln?

Durch diese vorausgegangenen Überlegungen und Denkanstöße von Außen verstand ich plötzlich vieles und konnte hören und verstehen, was zu mir gesagt wurde.

Meine Tochter gab mir zu verstehen, dass ich ihr gegenüber sehr wenig Gefühl zeige und sie sich von mir nicht geliebt fühlt.

Ein Facebook Post meiner Ex-Partnerin veranlasste mich dann dazu, mir sehr intensiv Gedanken über das Thema Selbst-Liebe zu machen.

Ich verstand für mich, dass das genau der Mosaikstein ist, nach dem ich lange gesucht habe. Das Bindeglied zwischen den ganzen Seminaren und meinem Herz.

Ich entwickelte ein Programm in dem ich für mich ein Hilfsmittel mit verschiedenen Übungen kreierte. Als ich das einigen sehr guten Freunden präsentierte und vorstellte, wurde mir von allen Seiten geraten, das Seminar „Die 7x7 Geheimnisse der Selbst - Kommunikation“ auszuarbeiten. Mein Dank geht hier insbesondere an Christa Nehls, die mir mit Ihrer langjährigen Erfahrung sehr viele Tipps gegeben hat.

Ich erstellte ein Arbeitsbuch das als Grundlage für dieses Seminar verwendet wird. Mit einer sehr guten Freundin wendete ich das Programm erst selbst mit erstaunlichen Resultaten an.

## Hier ein kurzer Einblick in meine Methode – basierend auf der L.I.S.A. <sup>®</sup> Methode von Christa Nehls

Mehr zur L.I.S.A. <sup>®</sup> Methode hier:

<http://www.lisa-methode.de/l-i-s-a-methode/>

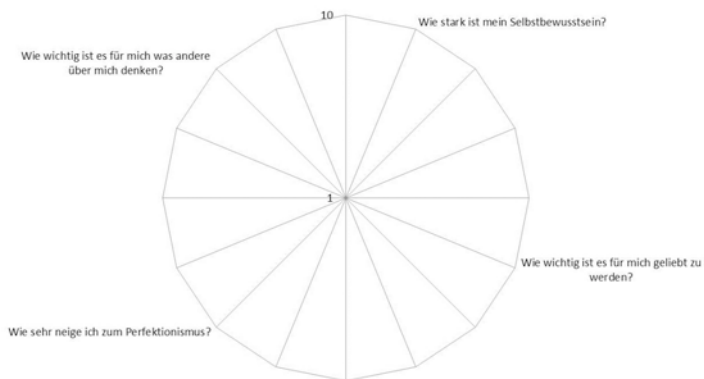


### Phase 1: Standortbestimmung

Dazu entwickelte ich einen Fragebogen mit einem Spinnendiagramm, der uns einen guten Überblick auf die „Ist-Situation“ gibt. Wo steh ich – und in welchem Bereich benötige ich noch Unterstützung.

Hier ein Auszug aus dem Fragebogen der 16 Fragen enthält:

- Wie wichtig ist es für mich, was andere über mich denken?
- Wie wichtig ist es für mich, geliebt zu werden?
- Wie sehr neige ich zum Perfektionismus?
- Wie stark ist mein Selbstbewusstsein?





## Phase 2: Identifizierung aller Glaubenssätze

- ▶ Welche sind das?
- ▶ Wo kommen diese her?
- ▶ Was verursachen die?
- ▶ Was bedeuten die für mich?

Um eine gute Ausgangsbasis für die Entwicklung neuer Glaubenssätze zu haben, ist es notwendig erst einmal die „alten“ zu identifizieren und daraus „neue“ zu bilden. Was aber nicht bedeutet, dass jeder Glaubenssatz schlecht ist. Wir haben sicher eine Vielzahl von diesen Sätzen, die wir einfach vergessen haben. Jetzt ist ein sehr guter Zeitpunkt dafür, dass wir uns wieder an diese erinnern und aus dem Unterbewusstsein wieder ins Bewusstsein zurückholen.



### Phase 3: Ausarbeiten der neuen Glaubenssätze

- ▶ Was will ich?
- ▶ Was ist mir wichtig?
- ▶ Wo will ich hin?
- ▶ Was will ich erreichen?

Bevor ich neue, richtungsweisende, Glaubenssätze ausarbeite, leg ich für mich erst mal fest, wo diese mich überhaupt hinführen sollen.

Dazu erstelle ich für mich als Hilfsmittel einen individuellen Zielsatz, den ich im Seminar „Nur das Tun zählt“ ausarbeite.

Dieser Zielsatz wird unter Berücksichtigung und Einbeziehung der Regeln aus der Individualpsychologie – Encouraging Training<sup>®</sup> nach Theo Schoenaker - erstellt.



## Phase 4: Umsetzung

Bei der Umsetzung der Methode

„Selbstliebe  Selbstkommunikation  
*Wie nehme ich mich selbst besser wahr“*

ist es notwendig, gewisse Grundregeln einzuhalten.

Das Wesentlichste ist es, die Übungen jeden Tag durchzuführen.

Das von mir entwickelte Programm geht über 49 Tage. An jedem Tag bestimme ich einen Glaubenssatz, den ich dann vor dem Spiegel 3-5-mal wiederhole. Diese Übung führe ich mit Begeisterung und Freude durch - am besten laut - und schau mir dabei in die Augen. Ein Beispiel könnte z.B. „Ich liebe mich wie ich bin“ sein.

Was ich auch sehr empfehle, ist es, ein Tagebuch zu führen. In dieses Tagebuch trage ich alles ein, für das ich an diesem Tag dankbar war und welche Erfolge ich zu verzeichnen hatte.

Beispiele hierfür sind z.B.:

- „Danke für das tolle Gespräch mit meinem Partner/-in“
- „Mein Kundentermin war sehr erfolgreich, der Kunde hat sofort bestellt.“

Sehr empfehlenswert ist es, eine Person(Freund/Coach/Partner) an der Seite zu haben, mit dem ich mich über all das austauschen kann.

Absolut wichtig ist es, das Arbeitsbuch zu verwenden und damit ausnahmslos jeden Tag zu arbeiten.

## Training – Webinar – Coaching

Follow-Up der Seminare – Vertiefen sie ihre Fähigkeiten

3-Tages Seminare sind ein perfekter Start. Aber um das Momentum zu halten, bedarf es mehr. Studien über das Lernen beschreiben den Wiederholungseffekt.

**Mehr dazu hier:** <http://www.cn-counseling.de/vertiefen-sie-ihre-faehigkeiten/>

Webinar Transformation:

„Glaubenssätze überwinden und neue Ziele erreichen“

**Termine finden sie hier:** <http://www.cn-counseling.de/webinar/>

„Coaching ist ihr Gewinn“

Sie sind sich ganz sicher: Sie brauchen eine Veränderung in ihrem Leben. Und sie wissen, es geht nicht um neue Möbel, ein neues Apartment oder neue Kleider. Es geht um SIE. Wäre es nicht so viel einfacher, wenn Unterstützung und Begleitung da wären? Dieses Mal spüren sie die Dringlichkeit zu handeln. Dieses Mal wissen sie, der Erfolg gehört ihnen.

**Mehr dazu hier:** <http://www.cn-counseling.de/coaching-sie-gewinnen/>



## Feedback und Reaktionen von Teilnehmern



Das Seminar „Selbstliebe Selbstkommunikation“ hat Auswirkungen auf

mein ganzes Leben. Durch die regelmäßige Anwendung der Übungen habe ich gelernt, die neuen Glaubenssätze noch wirkungsvoller einzusetzen und damit größere und schnellere Ergebnisse zu erreichen.

Durch das regelmäßige Coaching und die Arbeit mit meinem Buddy, ist meine eigene Motivation von Tag zu Tag gestiegen. Ich freu mich jeden Tag aufs Neue, diese Methode anzuwenden.

Ich freu mich heute schon auf das Fortsetzungsseminar.

E.E.

Christa:

Als ich zum ersten Mal von Siegfried hörte, was er vor hatte, ließ ich mir von ihm diese Vorgehensweise genauer beschreiben. Da ich ohnehin schon ein Seminar zum Thema „Glaubenssätze überwinden und eigene Ziele erreichen“ geplant hatte, übrigens aus genau den gleichen Gründen, die Siegfried zu Beginn bei seinem Seminarerfahrungen schildert, erkannte ich sehr schnell das Potential dieser Methode.

Da er das alles für sich entwickelt hatte, dauerte es einen oder zwei Momente, ihn zu überzeugen, im Seminar mitzumachen. Sein Anteil im ersten Seminar war hervorragend und ein gigantischer Erfolg. Diesen möchte ich in der Zukunft nicht mehr missen. Er hat den „missing link“ gefunden.

Ich freue mich auf die weitere Zusammenarbeit mit ihm, denn ich habe in ihm mein „männliches Gegenstück“ in den Seminaren gefunden, das ich lange gesucht habe. Seine Energie ist genauso stark wie meine, und das Gesamtergebnis

lässt keine Wünsche offen. Da persönliches Wachstum unser beider Leidenschaft und Liebe ist, wird es bei uns keinen Stillstand geben.  
Das nächste Seminar wird noch besser als das vorige.

## Anmerkung des Autors

Für mich haben sich, seitdem ich diese Methode anwende und auch heute noch regelmäßig durchführe, folgende Auswirkungen ergeben:

- Ich geh mir und meinen Umfeld gegenüber viel sorgsamer mit Worten um
- Meine Kommunikation hat sich total verändert
- Durch das regelmäßige gecoach werden steigt meine Motivation immer weiter an
- Das Feedback meiner Freunde und Kursteilnehmer bestätigt mich und zeigt mir, dass diese Methode etwas Besonderes ist
- Ich freue mich jeden Tag aufs Neue, die Übungen durchzuführen
- Meine „Selbstliebe“ verfestigt sich immer mehr
- Ich erkenne jeden Tag mehr und mehr welches Potential in mir steckt

## Schlusswort des Autors

Einen besonderen Dank möchte ich an dieser Stelle an Christa Nehls richten.

Ursprünglich habe ich diese Methoden und auch das Arbeitsbuch für den Eigengebrauch entwickelt und geschrieben. Mein Plan war es, durch die Anwendung und Umsetzung dieser Übungen, für mich den Grundstein in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung zu legen. Christa hat mich dann dazu bewegt, dieses Programm noch weiter auszuarbeiten und zu vervollständigen.

Das hat letztlich zur Folge, dass ich jetzt mit ihr zusammen dieses Seminar durchführe.

Ich denke, dass ihr hier ein paar Anregungen und Tipps gefunden habt, die für den Alltag sehr nützlich sind. Solltet ihr mehr Interesse an dem Seminar haben, lade ich euch ein, an einem unserer Seminare teilzunehmen. Infos hierzu findet ihr hier:

[www.nur-das-tun-zaehlt.de](http://www.nur-das-tun-zaehlt.de)

Ich freue mich darauf, euch bald persönlich zu begegnen. Sei es auf einem unserer Seminare, einem Training oder bei einem persönlichen Coaching.

Zum Abschluss ein Zitat zum Nachdenken:

***„Einmal entsandt, fliegt das Wort unwiderruflich dahin“. (Horaz)***

Euer

Siegfried Drews