

# 8 Tipps in Deiner Persönlichkeit zu wachsen



## **Achte auf Deine Haltung**

Eine positive oder negative Haltung wirkt sich auf das Erleben und Lernen aus. Deine Gedanken, Deine Worte, Dein Handeln, Deine Mitmenschen, Deine Umwelt, Deine Erlebnisse, Deine Ergebnisse, Dein Lernpotential kann entweder im Schutzmodus (Angst zu versagen, Druck, träge, resigniert, abweisend bis zornig allem Neuen gegenüber) oder im Entwicklungsmodus (Begeisterung neues zu erfahren, Lust auf Neues, Änderung). Was von den beiden würdest Du wählen? Denkst Du mehr negativ oder positiv? Es ist so wichtig, denn die Einstellung, ob positiv oder negativ, wirkt sich aus auf:

Deine Gedanken

Deine Worte

Dein Handeln

Deine Mitmenschen

Deine Umwelt

Dein tägliches Erleben

Dein Lernpotential: Schutzmodus od. Entwicklungsmodus

Grundlegend in Abständen seine innere Haltung zu überprüfen ist also eine gesunde Maßnahme für die eigene Persönlichkeit. Denn diese wird ständig von außen beeinflusst und geprüft. Glücklicherweise können wir diese jederzeit selbst beeinflussen. Es fängt schon beim Aufstehen an. Wie möchtest Du dem Tag begegnen? Fange an in den Dingen und Situationen etwas Positives zu sehen. Du gibst Dir und anderen dadurch Energie. Du hast die Wahl: Willst Du Dein Leben genießen oder in Frust verbringen?

Du kennst vielleicht Menschen, die immer griesgrämig gucken, wie denken die wohl?

Erfolgreiche Sportler, erfolgreiche Leute, Unternehmer, sie alle haben schon falsche Entscheidungen ge-

treffen, versagt, verloren. Doch sie alle haben etwas gemeinsam: Sie haben eine positive Grundeinstellung. Sie gehen konstruktiv mit ihren Erfahrungen um. Sie klagen nicht! Sie machen weiter!

🗣️ *Ob sie denken, dass sie KÖNNEN  
oder ob sie denken, dass sie NICHT KÖNNEN  
es ist beides richtig.* Henry Ford

Wenn Du es schaffst Deine Energie hochzuhalten, hat das positive Auswirkungen:

- Du bist fähig, Dich, den Partner, Freunde, Kollegen, Verwandte zu motivieren.
- Du bist aufnahmefähiger, entspannter.
- Du kannst konstruktiver mit schweren Situationen umgehen.

### **Du bist der Radiosender**

Sei achtsam mit Dir und der Umwelt. Du bist verantwortlich für die Wirkung auf andere. Du sendest eine Schwingung aus und ziehst entsprechende Menschen oder Situationen damit an, die auf Deine Frequenz eingestellt sind. Die Menschen gehen mit dir in Resonanz. Du kannst aber jede Sekunde neu entscheiden, was Du senden willst: Radio Happiness oder Radio Tristesse?!

## **Übung**

Eine Bewusstseinsaufgabe, die Du täglich machen kannst:

Nehme Dir vor Dich selbst tagsüber beim Denken zu beobachten.

Hast Du am Ende des Tages mehr negative oder mehr positive Gedanken gehabt?

Redest Du gut zu Dir oder beschimpfst Du Dich innerlich?

Wenn Du es ganz genau wissen willst, dann werfe bei jedem negativen Gedanken einen Euro in ein Glas und am Ende des Tages wirst Du sehen wieviel negative Gedanken Du hattest.

Harv Eker, Autor von „wie denken Millionäre“ hat sich folgenden Glaubenssatz täglich vorgesprochen:

🗣️ *Ich beobachte meine Gedanken und lasse nur solche Gedanken zu mir,  
die mich befähigen oder mir Kraft geben.*

---

**Die wahren Optimisten sind nicht überzeugt, dass alles gut gehen wird,  
aber sie sind überzeugt, dass nicht alles schief gehen kann.**

Emotionen haben Einfluss auf die eigene mentale,  
psychische und physische Haltung

