

## MY 21 – Tag 8

# GLAUBWÜRDIGKEIT VOR MIR SELBST

**Wussten Sie, dass** Glaubwürdigkeit vor sich selbst entscheidend ist, um schwierige Situationen meistern zu können? Das Gefühl unser Leben im Griff zu haben stärkt wiederum unser Immunsystem! Doch wie werde ich vor mir selbst glaubwürdig? Und natürlich auch vor Anderen?

## GLAUB AN DICH SELBST!

### WHY – Hintergrundinformationen

Unser Gehirn hat zwei Kanäle der Wahrnehmung: mit der bewussten Wahrnehmung verarbeiten wir rationale Informationen, z.B. gesprochene Worte. Die unbewusste Wahrnehmung ist für alles Andere da: Körpersprache, Verhalten, Umgebung usw. **Bewusst können wir 40 Bit pro Sekunde verarbeiten. Unbewusst sind es hingegen 11 Millionen Bit!** Die Übereinstimmung von Sprache und Verhalten erzeugt das Gefühl von Glaubwürdigkeit. Wenn wir hingegen etwas sagen und etwas anderes tun, sind wir unglaubwürdig.

Das Problem: wenn wir uns selbst etwas vornehmen und es dann nicht tun, werden wir vor uns selbst unglaubwürdig. Wenn dies öfter vorkommt, bekommen wir von uns selbst auf einer unbewussten Ebene den Eindruck, unser Leben nicht wirklich im Griff zu haben. Man weiß, dass dies das Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit fördert und Selbstzweifel auslöst. Dies wiederum schwächt unser Immunsystem, macht uns ängstlich und schwächt Körper und Geist. Daher: nehmen Sie sich nur Dinge vor, die Sie auch wirklich umsetzen werden! Die Glaubwürdigkeit vor sich selbst ist das Fundament dafür auch schwierige Situationen im Griff zu haben – Glaub an Dich selbst!



### WHAT & HOW – Maßnahmen

1. Achten Sie morgen darauf, wenn Sie etwas ankündigen wollen – jemand Anderem oder sich selbst gegenüber. Werden Sie dies wirklich einhalten? Nur dann sollten Sie es auch aussprechen. **Ein JA ist ein JA.**
2. Doch es gilt auch umgekehrt: das berühmte Wörtchen „Nein“ - nichts untergräbt Ihre Glaubwürdigkeit mehr, als zu etwas Nein zu sagen und es dann doch zu tun. **Ein NEIN ist ein NEIN.**

## Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

- Denken Sie daran, was Sie sich alles vorgenommen haben und noch nicht umgesetzt haben.
- Machen Sie eine Liste davon. Nun teilen Sie die Liste in zwei Teile: auf die linke Seite kommen diejenigen Dinge, die Sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt wirklich umsetzen werden. Auf die rechte Seite diejenigen Dinge, die Sie – zumindest vorerst – nicht umsetzen werden. Diese Liste streichen Sie sichtbar durch.
- Jetzt geht es an die **Planung & Umsetzung** der Dinge auf der linken Seite.

TO DO



NOT TO DO



### Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der **Erfolgsfrage**

**Zu welchen Aufgaben haben Sie heute vor sich selbst JA gesagt, die Sie dann auch erledigt haben und zu wozu haben Sie NEIN gesagt und es auch eingehalten?**

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

## Literatur und weiterführende Links

Deecke L. There Are Conscious and Unconscious Agendas in the Brain and Both Are Important—  
Our Will Can Be Conscious as Well as Unconscious. Brain Sci 2012, 2(3): 405-420

Bernd Hufnagl: Besser fix als fertig. Molden 2017.

Wolfgang Lalouschek: Der Tag, an dem ich Alles hinschmeisse. ecowin 2019.

Wolfgang Lalouschek: Raus aus der Stressfalle. Kneipp Verlag 2014.

Perlowsky und Ilin: Brain. Conscious and Unconscious Mechanisms of Cognition, Emotions, and  
Language. Brain Sci 2012, 2(4): 790-834.

