

Kristen Helmstetter

AUF
EINEN
Kaffee
MIT DIR
SELBST

5 Minuten Coffee-Self-Talk am Tag -
deine lebensverändernde Routine für mehr
Selbstliebe und Lebensfreude

Vorneweg

Hi, ich bin Kristen und ich freue mich riesig, dich kennenzulernen. Mit Anfang 40 sitze ich gerade an diesem Buch und habe vor Kurzem mein Leben umgekrempelt. Zugegeben, auch vor dieser Veränderung hatte ich bereits ein ziemlich geniales Leben. Meine Familie (mein Mann, meine Tochter und ich) war gesund, wir hatten Freunde, Familie und Erfolge. Eigentlich gab es nicht wirklich etwas, worüber ich mich hätte beschweren können. Trotzdem meckerte ich über die trivialsten Dinge. Pure Luxusprobleme, stimmt's?

Deshalb packten wir das Leben bei den Hörnern und beschlossen kurzerhand, alles zu verkaufen und um die Welt zu reisen. Im ersten Jahr sind wir durch ganz Europa getourt. Es war aufregend und machte Spaß, aber irgendwann dämmerte mir, dass ich eigentlich vor etwas davonlief – oder, genauer gesagt, vor einem Mangel an etwas. Ich nutzte das Reisen, um einem Leben zu entfliehen, in dem ich keinen Sinn und keine Richtung sah.

Eigentlich war ich meinem Leben gegenüber positiv eingestellt. Ich betrachtete mein Glas meist als halb voll, aber irgendetwas fehlte. Meinem Leben fehlte es an *Magie*. Das Reisen lenkte mich so weit ab, dass ich die Frage, was ich mit meinem Leben anfangen sollte, ignorieren konnte. Aber es stresst logischerweise auch gehörig, wenn man in einem fremden Land lebt, von einer Stadt zur nächsten hüpf, aus dem Koffer lebt und ständig umzieht. Und das noch mit Kind.

Bevor ich die Vereinigten Staaten hinter mir ließ, hatte ich mich ziemlich gründlich in die üblichen Achtsamkeitsmeditationen vertieft. Außerdem hatte ich mir eine allgemeine taoistische Philosophie zu eigen gemacht, die darauf abzielt, das Gleichgewicht zu finden und »mit

dem Strom zu schwimmen«, statt mich über Dinge aufzuregen, die sich meiner Kontrolle entziehen. Beides trug dazu bei, dass ich zur Ruhe kam, und ich war mit den Ergebnissen richtig zufrieden. Dennoch gab es noch genügend Tage, an denen ich mit einem Gefühl der Verlorenheit aufwachte und mich nicht einmal aus dem Bett traute, um in meinen Tag zu starten. Warum war das so? Ich war doch ein ziemlich zufriedener Mensch, oder etwa nicht? Ich fühlte mich gesegnet und glücklich.

Warum gab es also immer noch so viele Tage, an denen ich mich von Ängsten und Sorgen beherrschen ließ? In den ersten sechs Monaten unserer Weltreise verließ ich mich auf Dankbarkeit, Meditation und Taoismus, um meinen Hintern aus dem Bett zu hieven. Das hat ziemlich gut funktioniert, aber – da war kein Funkeln in mir. Da war kein Glanz. Ich spürte all dieses Potenzial in mir, und ich wusste tief drinnen, dass ich so viel hatte, worüber ich glücklich und dankbar sein konnte, dass ich eigentlich golden schimmern und hoch fliegen sollte wie ein Adler. Aber das tat ich einfach nicht.

Wenn du meinen Blog auf *kristensraw.com* kennst, weißt du wahrscheinlich auch, wie meine Geschichte weiterging. Aber für alle, die mich noch nicht kennen: Nach sieben Monaten auf Reisen hatte ich einen Zusammenbruch. Seelisch erlebte ich meine dunkelste Nacht, als ich mich mit meinem Mangel an Fokus und Richtung auseinandersetzte. Es war hart und beängstigend, und ich fühlte mich wie gelähmt.

Doch wie ein Regenbogen nicht ohne Sturm erscheint, so setzte dieser Zusammenbruch letztlich einen Prozess in Gang, der mir zum Durchbruch verhalf. Durch diesen Durchbruch entdeckte ich eine neue und bessere Art zu leben. Gleichzeitig entdeckte ich einen *Prozess*. Und zwar einen Prozess mit Ergebnissen, die sich fast wie ein Wunder anfühlen – einen Prozess, den jede:r schaffen kann.

Seit diesem Moment bis heute beim Schreiben dieser Zeilen habe ich die erstaunlichste Veränderung durchgemacht. Ich habe meinen Sinn gefunden, meinen Fokus, mein strahlendes Licht, und ich erhebe

mich jetzt in die Lüfte wie der Adler, an den ich schon vorher geglaubt hatte. Ich habe meine Glückseligkeit freigesetzt.

Dabei gab es eine Handvoll Techniken, die zu meiner ungläublichen Veränderung beigetragen haben und die ich bereits in meinem Blog beschrieben habe. Eine der Schlüsseltechniken oder -zutaten für mein legendäres Leben ist das, was ich *Coffee Self-Talk* oder *Auf einen Kaffee mit dir selbst* nenne. In meinem Blog habe ich diese Technik schon kurz umrissen, aber es gibt noch so viel mehr darüber zu sagen. Und genau aus diesem Grund habe ich das Buch geschrieben, das du gerade liest.

Es würde mich riesig freuen, wenn etwas aus diesem Buch dein Leben erhellt und zum Funkeln bringt. Meine Mutter sagt immer: »Wenn ein Kochbuch dir ein einziges gutes Rezept liefert, dann war es das wert!« Während du dieses Buch liest, hoffe ich, dass du hier ein, zwei – oder zehn! – Ideen findest, die dein Leben verändern. Als Ziel hatte ich beim Schreiben vor Augen, dir dabei zu helfen, ein glücklicheres, gesünderes, einfach ein großartiges Leben zu führen. Jetzt ist deine Zeit gekommen aufzublühen und durchzustarten, und der heutige Tag markiert auch den Beginn deines glücklichsten Lebens. Denn wenn du die in diesem Buch beschriebenen Tipps und Techniken umsetzt, *wirst* du glücklicher werden und dich so richtig in dein Leben verlieben.

Komm, schwing dich mit mir in die Lüfte. Du hast es verdient. Wir alle verdienen es!

Alles Liebe, Kristen

PS: In diesem Buch wiederhole ich bestimmte Punkte öfter – das ist beabsichtigt. Es hilft dir dabei, die Konzepte im Gedächtnis zu behalten, sodass sie sich richtig festigen. Die Wiederholung hilft dir nicht nur beim Lernen, sie motiviert dich auch zum Weitermachen.

Und noch etwas: Das hier ist kein einseitiges Gespräch, kein Monolog. Nur zu gerne würde ich auch deine Geschichte hören: Was hast du

INHALT

ausprobiert und wie funktioniert es bei dir? Du erreichst mich – am liebsten auf Englisch – unter: Kristen@KristenHelmstetter.com.

Schreibe mich auch an, wenn du die kostenlose MP3-Aufnahme des *Auf einen Kaffee mit dir selbst*-Skripts *Living a Magical Life* erhalten möchtest (auf Englisch, von mir gesprochen und mit der Musik von Dreaming Cooper versehen!). Gib dann einfach an, dass du die *Coffee Self-Talk Goodies* haben möchtest.

Ich freue mich darauf, von dir zu hören!

TEIL I

**Gestalte mit dem
Auf einen Kaffee mit dir selbst-Ritual
dein magisches Leben**

KAPITEL 1

WAS BEDEUTET *AUF EINEN KAFFEE MIT DIR SELBST?*

Kaffee + Selbstgespräche

Auf einen Kaffee mit dir selbst ist eine kraftvolle, lebensverändernde Routine, die nur fünf Minuten pro Tag in Anspruch nimmt. Sie verändert dein Leben, stärkt dein Selbstwertgefühl, erfüllt dich mit Glück und hilft dir dabei, genau das Leben anzuziehen, von dem du schon immer geträumt hast. Und mindestens genauso wichtig: Es verschafft dir ein Gefühl von Ganzheit und Wertschätzung. Und all das geht bei deiner nächsten Tasse Kaffee.

Auf einen Kaffee mit dir selbst setzt sich aus zwei Elementen zusammen: 1. aus deinem morgendlichen Kaffee und 2. deinen Selbstgesprächen. Solltest du mit Selbstgesprächen nicht vertraut sein, dann schnall dich rasch an, denn Selbstgespräche werden dein Leben verändern.

Selbstgespräche: Eine Grundlage

Selbst wenn du noch nie etwas von Selbstgesprächen gehört hast, so hast du sie doch schon dein ganzes Leben lang praktiziert. Es gibt sie schon sehr lange, wahrscheinlich seitdem der *Homo sapiens* zu sprechen begann. Hier ist die Kurzversion: Selbstgespräche sind einfach die Worte, die du zu dir selbst sagst und für dich denkst. Es ist deine innere Stimme, dein innerer Dialog. Manchmal wird dabei gesprochen, manchmal wird das Gespräch still geführt. Manchmal bist du dir des-

sen bewusst, meistens aber nicht – bis du sie dir bewusst machst. Und dabei hilft dir dieses Buch.

Selbstgespräche sind im Wesentlichen die Dialoge, die du über dich selbst führst, sie stimmen überein mit deinen Gedanken über dich selbst und dein Handeln. Deine Selbstgespräche entsprechen der Art und Weise, wie du dich selbst siehst und welche Eigenschaften du dir selbst zuschreibst. Hältst du dich für klug? Nicht so klug? Das sind deine Selbstgespräche. Hältst du dich für einen Glückspilz? Für einen Unglücksraben? Das sind deine Selbstgespräche. Glaubst du daran, dass sich überall um dich herum Chancen bieten? Oder nichts auf dich wartet? Das sind deine Selbstgespräche. Glaubst du, dass du hinreißend bist? Oder null hinreißend? Begabt? Oder null begabt? Das alles sind Selbstgespräche.

Wie du siehst, können Selbstgespräche gut oder schlecht, hilfreich oder gefährlich sein. Eine Affirmation (eine Aussage, die gesagt wird, als sei sie wahr) kann positiv oder negativ wirken. Alles, was wir über uns und unser Leben sagen oder denken, wird zu unserer Wahrheit, wenn wir es affirmieren – im Guten wie im Schlechten. Das heißt, unser Unterbewusstsein glaubt es, ob es nun wahr ist oder nicht.

Deshalb werden wir zusammen einen Prozess in Gang setzen, in dem wir unserem Unterbewusstsein sagen, dass die Art und Weise, wie wir sein wollen, die Art und Weise ist, wie die Dinge *bereits sind*. Das Unterbewusstsein urteilt nicht, es folgt einfach den Anweisungen. Es *wird* tun, was du sagst. Klingt wirklich einfach, aber das bedeutet nicht, dass es für jede*n leicht ist. Die meisten von uns sind es nicht gewohnt, nett zu sich selbst zu sein. Das wird sich bis zum Ende dieses Buches ändern. Du wirst deine eigene beste Freundin beziehungsweise dein eigener bester Freund, und wenn dir das gelingt, setzt die Magie ein und die echte Transformation beginnt.

Selbstgespräche sind zwar uralt, wurden aber erst im 20. Jahrhundert als solche definiert. Die Idee, dass Menschen einen inneren Dialog in ihrem Kopf führen, wurde bereits in den 1920er-Jahren erforscht.

Seit den 1970er- und 1980er-Jahren interessierten sich immer mehr Menschen für das Thema, weil sie erkannten, dass sie ihr Gehirn und ihr Verhalten ändern können, indem sie das ändern, was sie zu sich selbst sagen und denken. Infolgedessen ist das Selbstgespräch zu einem beliebten Werkzeug in der Selbsthilfe geworden, insbesondere bei Spitzenkräften, Unternehmer*innen, Sportler*innen, Eliteneinheiten des Militärs und Fans der Life-Hack-Community.

Aber auch Millionen Menschen ohne einen solchen Kontext haben bereits etwas über Selbstgespräche gelernt. Mitte der 1980er-Jahre schrieb Dr. Shad Helmstetter ein Buch mit dem Titel *What to Say When You Talk to Your Self* (auf Deutsch erschienen unter dem Titel *Anleitung zum Positiven Denken*). Es wurde zu einem Selbsthilfe-Klassiker, der sich millionenfach in über 60 Sprachen verkaufte. Selbstgespräche wurden weithin bekannt, als Dr. Helmstetter in den folgenden 30 Jahren weitere Bücher schrieb, in der ganzen Welt Vorträge hielt und über 1000 Medieninterviews gab, darunter allein fünf Auftritte in der *Oprah Winfrey Show*.

Selbst bei Menschen, die den Begriff »Selbstgespräche« noch nie zuvor gehört hatten, veränderte sich die Einstellung allmählich. Stell dir vor, wie Fremde heute reagieren würden, wenn du dein Kind in der Öffentlichkeit mit den Worten »Aus dir wird nie etwas!« beschimpfen würdest. In unseren modernen Ohren klingt das so schockierend, dass man leicht vergisst, dass solche Sprüche früher alltäglich waren. Heutzutage wissen es die meisten Eltern besser. Sie wissen, dass solche Worte starke und dauerhaft schädliche Auswirkungen haben können. Dr. Helmstetter hatte großen Einfluss auf diesen kulturellen Paradigmenwechsel.

Als ich vor 15 Jahren seinen Sohn Greg kennenlernte, hatte ich noch nie von Dr. Helmstetter gehört. (Greg ist jetzt mein Mann. Dazu später mehr.) Aber ich war mit dem Gedanken vertraut, dass die Worte, die man sagt – sowohl laut als auch im Kopf – tatsächlich eine Rolle spielen. Eine sehr große sogar. Sie sind so wichtig, dass diese Wor-

te sorgfältig gewählt werden sollten. Zumindest so lange, bis man es sich angewöhnt hat, Gutes zu sagen und Schädliches zu unterlassen. Irgendwann geht das dann wirklich automatisch.

Auf einen Kaffee mit dir selbst ist meine eigene, persönliche Version von Selbstgesprächen. Es ist eine Kombination aus klassischen Selbstgesprächen zur Stärkung des Selbstwertgefühls und zur Anpassung deiner Überzeugungen und Verhaltensweisen und fantastischen Sprüchen und, wenn du magst, Lieblingspassagen aus Büchern, Songtexten, Zitaten oder anderen Worten, die dich inspirieren oder aufblühen lassen. Und, natürlich: *Kaffee*. Ich bin der lebende Beweis dafür, dass diese Kombination aus Worten, Bohnen und täglichem Ritual Stimmung, Verhalten und Selbstwertgefühl tief im Inneren beeinflusst. Trotz aller Umstände in deinem Leben.

Denn wenn dein Selbstwertgefühl gestärkt ist, ändert sich alles in deinem Leben. Du startest filmreif durch und freust dich auf den Tag. Verdammt, du freust dich auf dein Leben! Wenn dein Verhalten – und insbesondere deine täglichen Gewohnheiten – mit deinen langfristigen Zielen und Träumen im Einklang sind, dann scheinen die Dinge in deinem Leben wie von Zauberhand einfach zu geschehen. Alles klappt wie am Schnürchen.

Dabei stellt sich heraus, dass dies gar keine Magie ist: Es ist Neurowissenschaft, auch wenn es sich wirklich wie Magie anfühlt.

Ich treffe mich jeden Tag *Auf einen Kaffee mit mir selbst*, praktisch ohne Ausnahme. Dieses Ritual inspiriert mich, und es lenkt meine Handlungen in Richtung meiner *Happy Sexy Millionärin*-Manifestationen (auch dazu später mehr). Es lässt jeden Tag wie einen Diamanten funkeln. Was ein schlechter Tag hätte sein können, wird ein guter Tag. Was als guter Tag beginnt, wird zu einem fantastischen Tag. Egal, was das Leben bereithält, *Auf einen Kaffee mit dir selbst* macht es um Klassen besser. Das Gute wird massiv verstärkt und das nicht so Gute wird sofort minimiert. Und genau das wird den ganzen Unterschied in deiner Welt ausmachen. Versprochen.

Dein tägliches *Auf einen Kaffee mit dir selbst*-Ritual verschafft dir einen Vorteil und ist so mächtig, dass es Glück in dein Leben zaubert und dich deinen Zielen, Lösungen und deinem Traumleben näherbringt. Das bedeutet nicht, dass du nie vor Herausforderungen stehen wirst. Vielmehr bedeutet es, dass die gewöhnlichen Herausforderungen des Lebens dich nicht mehr aus der Ruhe bringen werden. Diese Dinge werden dich nicht mehr völlig ausflippen lassen. Es wird sein wie in der Matrix, wenn Kugeln auf Neo zufliegen und er einfach ausweicht, ohne getroffen zu werden oder Schaden zu nehmen. So funktioniert *Auf einen Kaffee mit dir selbst* für dich, wenn das Leben dir Scheiße entgegenschleudert.

Mit anderen Worten: Es ist in Ordnung, wenn die Welt dich auch mal mit Kugeln bombardiert, denn du kannst sie wie von Zauberhand umschiffen und dich schnell wieder erholen. So sehen Können und Beherrschung aus! Und genau so fühlt es sich an, wenn man die oder der wahre Held*in im eigenen Leben ist – man reagiert besser, stärker und schneller. Das bringt dich zurück zum Glück, in einen Zustand des inneren Gleichgewichts und nach vorne.

Auf einen Kaffee mit dir selbst ist lebensverändernd, und ich freue mich, mit dir diese Reise anzutreten. Später stelle ich dann Beispiele für meine eigenen *Auf einen Kaffee mit dir selbst*-Rituale und viele Beispielskripte vor, die dir den Einstieg erleichtern sollen. Außerdem finden wir gemeinsam die perfekte Zeit, um das Ritual im Tag permanent zu verankern – mit deiner morgendlichen Tasse Kaffee.

Außerdem wirst du Tipps und Tricks an die Hand bekommen, wie du deine Selbstgespräche verbessern kannst – ganz so, als würdest du sie mit goldenem Feenstaub bestreuen, sodass sie aufblühen und dein Leben weiter öffnen und deine Wünsche und Ziele schneller als je zuvor zu dir heranziehen. Bereits allgemeine Selbstgespräche sind äußerst nützlich, aber wenn du ein tägliches Programm mit Selbstgesprächen erstellst, kannst du deinen Erfolg und dein Glück schneller erreichen. Mehr zu diesem fantastischen Zeugs in Kürze.

Sind Selbstgespräche nur positives Denken?

Selbstgespräche sind in gewisser Weise mit positivem Denken verwandt, aber sie sind nicht wirklich dasselbe.

Positives Denken ist wichtig, denn du musst daran glauben, dass die von dir gewünschten Ergebnisse möglich sind, wenn du dich anstrengst (oder sogar Risiken eingehst), um sie zu erreichen. Selbstgespräche helfen dir dabei, neue, bessere Überzeugungen zu entwickeln, und sie stärken die Überzeugungen, die du bestärken willst. Selbstgespräche tragen also dazu bei, dass du eine positivere, konstruktivere Sicht auf das hast, was möglich ist. Und vor allem, was du zu erreichen imstande bist.

Skeptiker tun »positives Denken« oft als unrealistisch oder als Wunschdenken ab. Das ist manchmal richtig, zum Beispiel, wenn jemand die mit einer bestimmten Vorgehensweise verbundenen Risiken nicht abschätzen kann. Aber die Kluft zwischen dem, was Menschen glauben, tun zu können, und dem, *was sie tatsächlich tun können*, ist riesig. Wir alle könnten es vertragen, ein paar mehr Risiken einzugehen. Der Mensch ist von Natur aus risikoscheu – er fürchtet eher die Nachteile, als dass er nach den Vorteilen strebt. Tatsächlich beruhen viele empfundene Risiken auf Ängsten, die völlig erfunden sind. Phantome und Schreckgespenster aus Glaubenssätzen, die wir seit unserer Kindheit in uns tragen, wie zum Beispiel die Angst vor dem Versagen oder die Angst davor, was andere über uns denken könnten.

Für die meisten Menschen ist positives Denken eine Korrektur hin zu einer viel genaueren Einschätzung dessen, was wirklich möglich ist.

Positives Denken kann aber auch Schwierigkeiten verursachen, wenn es die Menschen dazu bringt, so zu tun, als gäbe es überhaupt keine echten Probleme. Natürlich gibt es Probleme. Oder man nimmt an, dass die Probleme verschwinden werden, ohne dass man etwas unternimmt.

Richtig geführte Selbstgespräche haben nichts mit dem Wegwünschen von Problemen zu tun. Ganz im Gegenteil: Selbstgespräche sind *proaktiv*. Sie befähigen dich, die Dinge auf eine neue Art und Weise

zu sehen, und sie geben dir die Kraft, Maßnahmen zu ergreifen, um Probleme zu lösen. Und in vielen Fällen helfen sie sogar dabei, dass Probleme gar nicht erst entstehen!

Ist Selbstliebe nicht einfach Narzissmus?

Nein. Tatsächlich handelt es sich fast genau um das Gegenteil. *Narzissmus* ist exzessive, übertriebene Selbstbewunderung. Das Schlüsselwort ist hier *exzessiv*. In seiner extremen Ausprägung ist pathologischer Narzissmus eine Persönlichkeitsstörung, die durch starken Egoismus, mangelndes Einfühlungsvermögen, Anspruchsdenken, das Bedürfnis nach Bewunderung und die Überzeugung gekennzeichnet ist, dass die Person besser und klüger ist und mehr verdient als alle anderen.

Aber die Sache ist die: Narzissmus ist *immer* das Ergebnis eines *tiefen Gefühls des Selbsthasses*, in dem das Ego sich selbst durch künstliches Überhören schützt, und zwar in absurdem Ausmaß und zum Nachteil aller anderen.

Wirklich selbstbewusste Menschen geben nicht an; sie haben es nicht nötig. Sie sehnen sich auch nicht nach Aufmerksamkeit. Sie haben auch nicht das Bedürfnis, immer recht zu haben. Wann immer du siehst, dass jemand, der sonst selbstbewusst wirkt, diese Eigenschaften zeigt, bist du in Wirklichkeit Zeuge eines verängstigten Egos, das nach externer Bestätigung sucht.

Kurz gesagt, Narzissmus basiert auf Angst. Selbstliebe ist das genaue Gegenteil.

Viele positive Selbstgespräche (wie auch die *Auf einen Kaffee mit dir selbst*-Skripte in diesem Buch) bauen auf dem Konzept der Selbstliebe auf, die das felsenfeste Fundament bildet, auf dem dauerhafte positive Veränderungen möglich sind. Ohne Selbstliebe fällt es Menschen schwer, sich selbst als *würdig* zu betrachten, das zu bekommen, was sie sich wünschen. Und oft sabotieren sie sich unbewusst selbst, indem sie zum Beispiel ihre Vorhaben nicht zu Ende führen.

Aus diesem Grund enthalten die *Auf einen Kaffee mit dir selbst*-Skripte in diesem Buch viele *Selbstliebe- und Selbstbestätigungs-Affirmationen*, wie zum Beispiel:

Ich bin schön und kreativ. Ich bin mutig.

Ich liebe mich.

Ich bin großartig. Ich bin magisch.

Ich bin sexy, strahlend, leuchtend und attraktiv.

Zeilen wie diese sind ganz besonders darauf ausgerichtet, dein Gehirn durch Selbstliebe und Selbstvertrauen zu programmieren. Es handelt sich um *deine Selbstgespräche*, nicht das, was du der Welt erzählst, es sei denn, du willst anderen beibringen, wie man sie führt, oder die Idee der Selbstliebe verbreiten oder mit gutem Beispiel vorangehen, beispielsweise bei Freund*innen und geliebten Menschen. Die Affirmationen sind keine Prahlerei. Sie sollten niemals dazu benutzt werden, andere zu beeindrucken.

Sobald du dein Gehirn einmal darauf programmiert hast, solche Gedanken zu glauben und zu fühlen, werden sie verinnerlicht und manifestieren sich auf alle möglichen Arten. Einige davon werden für die Welt sichtbar sein, viele aber nicht, denn es handelt sich dabei um deinen ganz eigenen inneren, glückseligen, magischen Geisteszustand. Und dieser ist wirklich so weit wie nur möglich vom inneren Zustand eines Narzissten entfernt.

Apropos Verbreitung der Idee: Als ich nach dem COVID-19-Ausbruch mit meiner Familie sechs Monate lang bei meiner Mutter in den USA lebte, wollte ich meine Gewohnheiten der Selbstliebe und des Selbstgesprächs beibehalten, auch wenn wir in einem fremden Haus zu Besuch waren. Ich liebe es, ein paar meiner *Auf einen Kaffee mit dir selbst*-Zeilen auf bunte Klebezettel zu schreiben – pro Zettel eine Aussage. Etwa 20 davon habe ich also geschrieben und drei bis vier an den Badezimmer-spiegel geklebt und dann alle paar Tage durch neue Zettel ausgetauscht.

Das Badezimmer teilten wir mit meiner Mutter, also erzählte ich ihr, was ich mit den Haftnotizen vorhatte. Sie fand das wahrscheinlich komisch, aber ich habe ihr erklärt, wie wichtig mir meine Selbstgespräche sind und dass sie für meinen Erfolg und mein Glück entscheidend sind. Und wie immer hat sie mich total unterstützt! Und insgeheim wusste ich, dass sie damit meine Zettel am Spiegel auch lesen würde!

Es wäre mir auch egal gewesen, wenn Besucher*innen die Zettel gesehen hätten, obwohl wir während des Lockdowns keine Besucher*innen empfangen haben. Das hätte mir sogar gefallen. Die Notizen auf dem Spiegel geben mir die Möglichkeit, etwas mitzuteilen, was mein Leben verändert hat und was auch ihr Leben verändern könnte. Die Liebe zu uns selbst, ob öffentlich oder privat, ist eine gute Sache, wenn sie aus einer liebevollen Haltung heraus entsteht.

Und wisst ihr was? Meine Mutter hat damals sogar selbst ein paar Klebezettel mit Selbstgesprächen gebastelt und sie an den Spiegel geklebt, direkt neben meine!

Instruktive und motivierende Selbstgespräche

Selbstgespräche gibt es in zwei Varianten. Die erste Variante ist das *instruktive* oder anleitende Selbstgespräch, das eine Liste von Anweisungen enthält. Es wird häufig von Sportler*innen und Künstler*innen verwendet. Visieren zum Beispiel Golfsportler*innen den Ball an, gehen sie oft eine Liste von Anweisungen und inneren Kommentaren durch, um ihre Leistung zu verbessern. Viele Basketballspieler*innen folgen einer kleinen Selbstgesprächsroutine, wenn sie sich auf einen Freiwurf vorbereiten. Schauspieler*innen bereiten sich auf ähnliche Weise vor, bevor sie die Bühne betreten.

Selbstgespräche sind für Sportler*innen und Athleten*innen unglaublich effektiv, denn sie verbessern Technik, Konzentration und Ausführung. Die Worte lösen eine ganze Kaskade von neuronalen und physiologischen Mustern aus, die in unzähligen Stunden des Trainings

geübt und trainiert wurden. Sie sorgen dafür, dass sie in Topform beziehungsweise in den richtigen *Flow* kommen. Diese Form des Selbstgesprächs hilft auch, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und sich nicht von vergangenen Fehlern oder der Angst vor Fehlern ablenken zu lassen.

Die zweite Form des Selbstgesprächs, die in diesem Buch im Mittelpunkt steht, ist das *motivierende* Selbstgespräch. Diese Form stärkt dein Selbstwertgefühl, erhöht den Antrieb und den Halt und schafft eine für dich optimale Geisteshaltung. So kannst du deine Lebensträume verwirklichen und dich auf dieser Reise wie ein*e unaufhaltsame*r Superheld*in fühlen. Genauer gesagt helfen dir motivierende Selbstgespräche, deine Ziele zu erreichen, egal, ob es sich um persönliche oder berufliche, kleine oder große Ziele handelt. Sie können dir helfen, deinen Körper zu heilen und gesünder zu werden. Sie können dir helfen, deine Finanzen aufzubessern oder deine*n Traumpartner*in zu finden! Die Möglichkeiten, mit Selbstgesprächen dein Leben zu verbessern, sind unbegrenzt.

In diesem Buch zeige ich dir, wie du dein eigenes mega-ermächtigendes *Auf einen Kaffee mit dir selbst*-Skript erstellst, mit dem du dein *bestes, magischstes* Leben gestalten und leben kannst.

Jedes Selbstgespräch – ob positiv oder negativ – wirkt sich JETZT auf dich aus

Dass Selbstgespräche in zwei Richtungen gehen können, habe ich ja schon erwähnt. Sie können entweder gut oder schlecht ausfallen. Achte also auf deine Selbstgespräche, denn sie sind extrem mächtig. Die Worte, die du denkst und zu dir selbst sagst, ob im Guten oder Schlechten, gestalten dein Leben. Du hast die Macht, dieses Leben zu wählen, direkt in deinem eigenen Gehirn und mit deinem Mund. Gute Selbstgespräche sind die Grundlage für ein gutes Leben. Schlechte Selbstgespräche sind ein todsicheres Rezept für ein beschissenes Leben. So einfach ist das.

Woher weiß ich, wann Selbstgespräche schlecht sind? Das ist ganz einfach: Schlechte Selbstgespräche sind alle Worte oder Gedanken über dich, dein Leben, deine Umstände oder die Welt, die nicht positiv sind. Wenn du dich beschwerst oder irgendetwas oder irgendjemanden kritisierst, ist das ein schlechtes Selbstgespräch. Du magst den Umfang deiner Oberschenkel nicht? Das ist ein schlechtes Selbstgespräch. Du bist mit deinem Auto unzufrieden und meckerst darüber? Das ist ein schlechtes Selbstgespräch. Hast du das Gefühl, dass du keine Gehaltserhöhung verdient hast? Das ist ein wirklich beschissenes Selbstgespräch. Hast du das Gefühl, dass du nicht gut genug bist und die Liebe eines wunderbaren Menschen nicht verdienst? Das ist ein unglaublich beschissenes Selbstgespräch.

Gute Selbstgespräche sind wie ein Tornado glitzernder Gedanken, die sich wunderbar anfühlen, wenn sie in deinem Gehirn herumwirbeln und dir über die Lippen kommen. Sie fühlen sich beschwingt und energiegeladen an, denn sie lösen Freude aus, wenn sie gedacht oder ausgesprochen werden. Wenn du dir selbst zu einem guten Job gratulierst oder wenn du denkst, dass du auf jeden Fall hübsch aussiehst, oder wenn du dir sagst, dass du die Fähigkeit oder den Mut hast, das zu tun, was du willst – dann sind das alles Beispiele für gute Selbstgespräche. Jedes Wort, das dich aufmuntert und dir das Gefühl gibt, inspiriert, wertvoll und ganz zu sein, ist ein großartiges Selbstgespräch.

Jetzt, wo du dir den Unterschied bewusst gemacht hast, musst du die Verantwortung dafür übernehmen, dass alle deine Selbstgespräche – ob gut oder schlecht – eine bewusst getroffene Entscheidung sind. Deine Entscheidung. *Du* entscheidest dich für gute Selbstgespräche oder schlechte Selbstgespräche.

Wofür wirst du dich entscheiden?

Jetzt kennst du das Geheimnis. Der Schlüssel liegt in deinem Gehirn. Und du hast die Macht. Du kannst sie nutzen, wie du willst.

Die Frage für dich und mich und für uns alle ist: Wie werden wir diese Macht, von der wir jetzt wissen, dass wir sie haben, nutzen? Den-

ke einen Moment lang darüber nach. Schließe die Augen und spüre der Frage nach.

Es hört sich zwar einfach an – »Ich werde von jetzt an *gute* Selbstgespräche führen!« –, aber das ist es nicht für jede*n. Habe trotzdem keine Angst, gemeinsam schaffen wir es. Zu sich selbst etwas Nettes über sich selbst zu sagen, ist für manche eine schwierige Umstellung, ganz besonders für Menschen mit geringem Selbstwertgefühl. Es kann sich buchstäblich schwer anfühlen, diese Worte auszusprechen, weil sie zu wenig mit dem Selbstbild dieser Person übereinstimmen.

Ich kann dir aber versprechen, dass es wirklich einfach wird, wenn du erst einmal angefangen hast. *Und Spaß macht es auch!*

Nimm dir einen Moment Zeit und denke daran, wann du das letzte Mal in den Spiegel geschaut hast. Was hast du von dir selbst gedacht (oder zu dir gesagt)? Als du dich heute Morgen angezogen und die Zähne geputzt hast, hast du da Liebe für dich selbst und deinen Körper empfunden? Wenn ja, dann ist das großartig – Hut ab! Mach weiter so, denn das schafft einen Tag voller Freude, Spannung und Möglichkeiten. Du wirst dich Hals über Kopf in *Auf einen Kaffee mit dir selbst* stürzen, ich weiß es!

Vielleicht war es heute Morgen aber nicht ganz so rosig? Waren deine Selbstgespräche negativ? Hast du dich selbst kritisiert? Wenn ja, dann erzeugst du negative Energie, die dir den ganzen Tag über folgt, wie eine im Schweinestall aufgewirbelte Wolke aus Schmutz und Ungeziefer.

Oder vielleicht hast du dich selbst ignoriert und dich ausgeklinkt, während du deine Zähne auf Autopilot geputzt hast. Das ist zwar neutral, aber dennoch eine verpasste Gelegenheit.

Mach dir keine Sorgen, das ist alles in Ordnung. Na ja, es ist nicht okay, es ist halt »normal«. Was ich damit eigentlich sagen will: Keine Sorge, wir kriegen das schon hin! *Auf einen Kaffee mit dir selbst* ist die Rettung! Mithilfe von Selbstgesprächen kannst du ein ganz neues Ich, eine neue Persönlichkeit schaffen – das ist so aufregend!

Wie man großartige Selbstgespräche führt

Gute Nachrichten: Gute Selbstgespräche bestehen einfach darin, gute, positive, aufbauende Gedanken zu wählen – und das so oft wie möglich. Deine Selbstgespräche sind mächtig! Sie sind ein brillantes Werkzeug, das mehr Fülle in dein Leben bringen wird. Dazu braucht es nur etwas Übung, die dir mit meinem *Auf einen Kaffee mit dir selbst*-Ritual ganz leichtfallen wird. Wenn du deine Selbstgespräche änderst, dann änderst du dein Leben.

Du willst eine verblüffend gute Gesundheit? Setze auf Gesundheit ausgerichtete Selbstgespräche ein. Du willst mehr Geld verdienen? Setze auf Wohlstand ausgerichtete Selbstgespräche ein. Du willst mehr Selbstvertrauen? Setze Selbstgespräche ein, die dich persönlich stärken. Was auch immer du verbessern oder verändern willst: Selbstgespräche beschleunigen deine Veränderungen um das Zehnfache.

Alles beginnt mit deinen Worten, Gedanken, Gefühlen und deiner Sprache – deinem Selbstgespräch. Um mehr Geld zu verdienen, musst du dich würdig fühlen. Solltest du dich nicht wirklich würdig fühlen, kannst du dies durch Selbstgespräche ändern. Gesund fühlt man sich, wenn man sich ganz fühlt. Das Gefühl der Ganzheitlichkeit kann mit Worten programmiert werden, die du über deinen Geist, deinen Körper, deine Gesundheit und deine Gewohnheiten sprichst. Alles beginnt mit deinen Selbstgesprächen.

Aber sie sind nicht nur der Ausgangspunkt, sondern auch der größte Motor für das Erreichen deiner Ziele.

Die Korrektur deiner Selbstgespräche kann so einfach sein wie der Gedanke »Ich bin wirklich produktiv und kann richtig gut schreiben«. Oder wenn dich jemand fragt: »Hi, wie geht es dir?«, dann antwortest du mit einer tollen Rückmeldung wie »Mir geht es super!« oder »Ich fühl mich großartig!«.

Das mag sich anfangs seltsam anfühlen. Übertrieben, dumm, albern und komisch.

Ist es aber nicht! Je öfter man so vorgeht, umso mehr Spaß macht es, vor allem, wenn man die Reaktionen der Leute beobachtet. Ich liebe es, wenn mich jemand fragt, wie es mir geht. Mein Gegenüber erwartet dann häufig das typische »Mir geht's gut«, aber dann schmettere ich ihm ein »*Mir geht's unglaublich gut!*« entgegen. Oder sogar: »*Einfach nur fantastisch!*« Richtig witzig, die verblüfften Gesichter in diesen Momenten. Nachdem der erste Schock abgeklungen ist, können sie aber gar nicht anders, als mit ein wenig Ehrfurcht zu antworten: »Wow, das ist ja klasse!«

Wenn sich das Befremdliche erst einmal gelegt hat, werden diese positiven Antworten zu deiner neuen, heimeligen Norm. Und solltest du dann ausnahmsweise mal nicht mit einer tollen, positiven Affirmation antworten, wird es dir so vorkommen, als würde etwas fehlen. Gerade in der Anfangsphase, solange sich positive Äußerungen aus deinem Mund noch seltsam anhören, musst du dir darüber im Klaren sein, dass *du den Worten anfangs nicht wirklich glauben musst*. Mit der Zeit wirst du es aber! Das ist nämlich die Magie des Selbstgesprächs.

Du stellst neue Verknüpfungen in deinem Gehirn her – und das geschieht automatisch, wenn du die Worte aussprichst. So sind wir alle konstruiert. Die Art und Weise, wie du dich heute fühlst – gut oder schlecht –, ist das Ergebnis der Gehirnprogrammierung durch Worte, die du in der Vergangenheit von Eltern, Lehrer*innen, Freund*innen, dem Fernsehen, den sozialen Medien und so weiter erhalten hast. Und vor allem durch die Worte, die du selbst gedacht oder zu dir selbst gesagt hast.

Wenn du also sagst »Ich bin gesund, großartig, kraftvoll, zuversichtlich« et cetera, befehlst du deinem Geist, sich auf eine bestimmte Erfahrung zuzubewegen. Dein Leben beginnt, sich in diese Richtung zu bewegen, und treibt dich in Richtung eines neuen Schicksals – eines, das du selbst entworfen hast.

Es ist tatsächlich einfach. Und du erfährst schon bald mehr darüber, wie du deine eigenen Selbstgespräche schreiben und warum du sie mit einem Kaffee kombinieren solltest.