

Eigenlob stinkt. Das ist wohl der berühmteste Glaubenssatz ever. Mit diesem Satz werde ich mich heute ein bisschen auseinandersetzen und dir sagen, warum es überhaupt wichtig ist, sich mehr zu loben und warum man diesem Satz keinen Glauben schenken sollte. Also sei gespannt, nach einem kleinen Intro geht es weiter und freue dich auf eine wunderbare Folge.

FlowerPower-Podcast. Vom Ja-sager zur Führungskraft deiner Persönlichkeit. Der Podcast für mehr Leichtigkeit, Selbstwert und Integrität. Lerne dich abzugrenzen und deine Führungseigenschaften freizusetzen.

Viele Menschen loben sich nicht.

Oder wenn man sich gerade lobt, das habe ich auch schon oft erlebt, gerade im Büro habe ich es oft erlebt, dass dann jemand gesagt hat, ja Bescheidenheit hast du noch nicht kennengelernt, oder? Oder Eigenlob stinkt. Man, diese Luft ist gerade ziemlich unangenehm hier, weil du dich gerade selbst gelobt hast. Aber warum ist das so? Viele Menschen sehen immer das Schlechte in ihren eigenen Tun und Handeln.

Gerade Ja-Sager oder People-Pleaser. Ja-Sager sind darauf aus, dem anderen zu gefallen, dem anderen etwas zu tun und sie sind darauf aus, Anerkennung dafür zu bekommen, was sie getan haben. Und wenn es nicht richtig war, dann gibt es Kritik.

In meinem Falle habe ich mich dann eben halt viele Tage schlecht gefühlt. Oder es gibt Menschen, die kritisiert werden und dann eine unwirsche Reaktion zeigen, eine grantige Reaktion und plötzlich ist die Stimmung im Raum total toxisch. Das habe ich auch sehr häufig erlebt.

Aber meine Erkenntnis in den letzten Tagen, habe ich mich immer mal wieder beobachtet, so von meinem Verhalten her, weil gerade sich vieles verändert, vieles verändert sich gerade in meinem Körper. Ich verkörperliche gerade viele neue Glaubenssätze und dann beobachte ich, was habe ich denn vorher gemacht? Wenn mal wieder ein altes Gefühl, so alte Muster mal wieder durchkommen, habe ich mich mal heute gerade beobachtet und dadurch ist auch diese Folge geboren oder die Idee für diese Folge. Warum loben wir uns zu wenig? Weil wir genau diesen Glaubenssatz in uns tragen.

Das kommt aus der Kindheit. Was denken andere Menschen über dich? Was sollen andere Menschen über dich denken? Und wenn du dich anfängst selbst zu loben, Eigenlob stinkt, heißt es dann, anstatt sich wirklich selbst zu loben. Denn wenn du dir immer diesen einen Satz sagst, Eigenlob stinkt, ich darf mich nicht loben.

Ich suche immer nach Kritik in dem, was ich tue. Dann muss ich mich zwangsläufig ja schlecht fühlen und das ist dann quasi ein neuer Glaube und danach handel ich ja. Deshalb ist es ja auch ein Glaubenssatz und darum ist es viel wichtiger, sich immer mehr zu loben, zu schauen, was hast du gerade gut gemacht? Es hilft dabei, sich ein Tagebuch zu führen, wo Fragen drinstehen, wo du täglich über dich selbst reflektierst und mal nachschaust, was hast du den ganzen Tag über gemacht und was sind die guten Aspekte daraus? Als ich mit einem Erfolgsjournal anfang, also in der Ausbildung, in der Coaching-Ausbildung, da habe ich ja jeden Abend mir den Tag noch mal vor Augen geführt und habe sieben Fragen beantwortet und das hat mein Leben innerhalb von wenigen Wochen, innerhalb von vier Wochen, total verändert, wo ich dachte, wow, ich fühle mich schon komplett anders, weil ich reflektiert habe, wow, das ist gut gelaufen.



Das war mir gar nicht mehr bewusst, weil du denkst den ganzen Tag, du machst den ganzen Tag, du bist überflutet von 60.000 Gedanken über den Tag hinweg und musst viele, viele Entscheidungen treffen und dann fallen dir natürlich Dinge hinten rüber, dass du gar nicht mehr im Bewusstsein hast, was überhaupt gut gelaufen ist. Deshalb ist es sehr hilfreich, ein Journal zu führen, ein Tagebuch, wo sieben Fragen drinstehen und du noch mal darüber nachdenkst, wow, ja, das ist wirklich gut gelaufen, was habe ich heute wirklich gelernt, worin habe ich mich verbessert, was waren meine Highlights heute, zum Beispiel. Und das wirklich mal auch als Verhalten zu etablieren, sich mal wirklich täglich zu beobachten und gucken, ey, was ist denn wirklich gut gelaufen und dann sich wirklich zu sagen, wow, das hast du wirklich gut gemacht.

Und ja, die Geburtsstunde dieser Folge heute war in dem Moment, wo ich dachte, ja, im Sportstudio, was mache ich denn gerade richtig gut. Da habe ich noch mal reflektiert, was habe ich die letzten Wochen gut gemacht. Wir haben, mein Partner und ich, wir haben über einen Monat das Fitnessstudio nicht besucht, weil wir viel transformiert haben, geistig wie körperlich und da saß ich heute in dem Fitnessstudio an einem Gerät, dachte mir, meine Güte, was haben wir denn in diesem einen Monat alles gerissen.

Und dann dachte ich mir, wow, wir können richtig stolz auf uns sein. Ich kann richtig stolz auf mich sein, was ich für mich gelöst habe an Themen, das habe ich schon an einigen Stellen immer mal wieder berichtet, viele Glaubenssätze verändert, ich habe körperlich transformiert, was natürlich manchmal auch eine Herausforderung ist. Und dann heute wieder in einem Fitnessstudio zu sein und dann zu trainieren und dann auch das alles mal abfließen zu lassen und da kam wirklich mir dieser Gedanke, wir loben uns viel zu wenig.

Und dieser Glaubenssatz, dem solltest du nie mehr einen Glauben schenken. Eigenlob stinkt überhaupt nicht. Du darfst dich loben und du musst dich auch loben, damit du dich besser fühlst.

Denn wenn du dich immer schlecht fühlen willst, dann musst du dir immer genau diese Sätze sagen oder mal gucken, wo ist was Schlechtes gelaufen. Wirklich mal die Hand auf die Schulter klopfen, dem Körper auch mal sagen, ey, das ist wirklich gut gelaufen. Und darauf kannst du wirklich stolz sein.

Und das ist wirklich ein sehr, sehr, sehr gutes Gefühl. Um diesen Glaubenssatz zu verändern, hilft es immer, sich reflektorisch zu arbeiten. Ich habe es gerade schon gesagt, du kannst entweder ein Journal führen.

Übrigens kommt demnächst mein Journal auch als Produkt raus, das du dir bestellen kannst. Und ich freue mich, wenn du dir wert bist, diese kleine Investitionen zu tätigen. Also ich bin sehr gespannt, wie sich das auch im Laufe meiner Zeit sich immer mehr verändern wird und ich immer wieder gucken kann, hey, wo kann ich mich gerade noch loben? Was habe ich gerade wirklich gut gemacht? Zum Beispiel jetzt die Podcast-Folge aufzunehmen, mich hier reinzusetzen in dieser warmen Umgebung, in diesem warmen, sehr, sehr, sehr warmen Raum.

Denn hier gibt es keine Klimaanlage in diesem Raum und es ist sehr, sehr warm hier drin. Aber ich mache es, weil ich einfach Bock darauf habe und ich finde es einfach genial. Und es macht mir einfach riesengroßen Spaß, irgendwas aufzunehmen, wie diese Podcast-Folge gerade.

Und dafür lobe ich mich. Dafür lobe ich mich, einfach rauszugehen und mir macht es Spaß, einfach in die Kamera zu quatschen, wo ich sage, hey, dieses Video ist mir gerade wieder gut



gelingen, das hast du richtig toll gemacht. Und da geht es schon los, immer in den kleinen Etappen sich zu loben.

Und dann guck, was das in dir macht, gerade in deinem Körper. Connecte dich immer wieder mit deinem Körper. Dein Körper sagt dir tagtäglich, was gerade Thema ist.

Und es kann sehr, sehr spannend sein, wenn man das anfängt zu trainieren. Wow, Glaubenssätze können manchmal schon ziemlich tricky sein. Das ist mir heute auch noch mal durch den Kopf gegangen und wie viel Macht Glaubenssätze auch haben können, wenn du gerade in einem Thema bist, wo du nicht vorankommen kannst, wo du gerade in einer Blockade bist.

Das können Glaubenssätze sein, die dich dann total im Verhalten, im Handeln blockieren. Und da gilt es mal hinzuschauen, sich zu fragen, was ist gerade das Geschenk in dieser Situation? Wo kommt das her? Da kommen wieder die fünf Schritte der Veränderung. Sich ins Bewusstsein zu rufen, dann Verständnis dafür aufzubauen, dann loszulassen, neu zu integrieren und dann das Neuintegrierte jeden Tag neu zu leben, zu tun.

Und das ist das Wesentliche in einer Veränderung. Das ist wie eine Waschmaschine. Und Lob ist mein Heiligtum und Lob duftet.

Ich stelle mir dann immer eine Wiese vor oder ein wunderbares Parfum, das ich mir gerade aufsetze. Also es ist sehr, sehr interessant, Glaubenssätze aufzuspüren und zu verändern. Es muss wirklich so geschehen, wenn du wirklich in die Veränderung gehen willst.

Rede mit deinem Körper. Dein Körper ist dein Tempel, heißt es ja auch. Und da gilt es, ganz viel aufzuräumen.

Und ich weiß, dass es manchmal auch ein bisschen unangenehm sein kann. Aber du kannst sicher sein, wenn du wirklich diese Arbeit machst, diese innerliche Arbeit, dieses Aufräumen, dieses Fegen, dieses Sauberwischen oder Kratzen, was auch immer. Du bist nachher dann derjenige, der in der Freiheit ist.

Und das möchte ich dir gerne mit auf den Weg geben. Denn Eigenlob ist wirklich das Grundfundament der Selbstliebe mit, damit du in die Veränderung in Kraft oder in die Kraft kommen kannst, wirklich deine eigenen Entscheidungen treffen zu können, dich abzugrenzen von Gedanken von außen oder Bitten von außen, die du gerade nicht absolvieren kannst, die du gerade nicht für dich oder die du gerade nicht für jemanden leisten kannst. Sich da abzugrenzen, tut mir leid, das kann ich gerade nicht leisten.

Kannst du es bei jemand anderem versuchen oder versuche es doch einmal bitte selbst. Und wenn du das kannst, deine Emotionen steuern kannst und genau mit diesen Glaubenssätzen, da kannst du auch schon loben. Lobe dich täglich und führe ein Journal.

Also sei eingeladen und connecte dich gerne noch mit mir auf Instagram Lars unter Strich Blumenstein und du kannst ja auch schon ein E-Book dort bestellen zu einem ganz kleinen Preis für 22 Euro netto plus Mehrwertsteuer. Und dann gibst du schon mal Input in deine Veränderung mit drei Schlüssel zur Selbstliebe, wie du in die Kraft kommst. Und das ist schon mal ein wesentlicher Aspekt, sich selbst kennenzulernen, die Emotionen kennenzulernen, deine Emotionen kennenzulernen.



Darum geht es. Und die Emotionen, wenn du sie kennengelernt hast, zu benennen und wenn sie immer wieder auftauchen und zu sagen okay, das tut mir gerade nicht gut, jetzt darf ich mich abgrenzen. Das ist das Ziel, was dahintersteckt.

Und ich denke, mit diesen drei wundervollen Kraftübungen gebe ich dir eine Anleitung damit, wie du wieder in deine Kraft kommen kannst und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Also wenn dir diese Folge gefallen hat, dann lass doch gerne einen Kommentar da und verbinde dich ganz gerne mit mir auf den sozialen Medien. Ich freue mich bis zur nächsten Folge und bitte sei dir bewusst, dass du jeden Tag geliebt wirst.

Von wem oder wem auch immer. Du selber kannst dich auch lieben. Hab eine wunderschöne Zeit und sei gesund und sei achtsam.

Tschüss. Hat dir diese Folge gefallen? Dann speichere dir diese Folge in deine Bibliothek. Um keine weitere Folge zu verpassen, folge diesen Kanal und aktiviere die Glocke.

