

ROLF MERKLE

So gewinnen Sie mehr
Selbstvertrauen



Sich
annehmen



Freundschaft
mit sich
schließen,
den inneren
Kritiker
besiegen

PAL

210.000
Exemplare

Unvollkommen liebenswert sein

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir sind uns noch nicht vorgestellt worden, dennoch wähle ich in diesem Buch die persönliche Anrede in der Du-Form. Ich tue das, weil ich hoffe, dass ich dich mit dem, was ich dir zu sagen habe, besser erreichen und in deinem Herzen berühren kann. Was ich dir nämlich mitteilen möchte, ist so wichtig, dass es dein Leben retten kann.

Es geht in diesem Buch um eine besondere Form von Selbstvertrauen – dem Vertrauen darauf, dass nichts an dir verkehrt ist, dass du in Ordnung bist, so wie du bist, dass du liebenswert bist.

Wenn es dir wie den meisten Menschen geht, dann glaubst du, dass eher das Gegenteil der Fall ist.

Eine innere Stimme sagt dir nämlich ständig, dass du unzulänglich, verkehrt und minderwertig bist. Diese Stimme ist belehrend, vorwurfsvoll, kontrollierend, abwertend, pedantisch, seziererisch und begleitet dich auf Schritt und Tritt. Diese Stimme ist so überzeugend, dass du ihr jedes Wort glaubst.

Ich nenne diese Stimme den inneren Kritiker, weil sie nie ein gutes Wort für dich übrig hat. Deinem Kritiker liegt nur daran, dich bei einem Fehler oder einer Schwäche zu ertappen, um dich dann aufs Schärfste zu verurteilen und dich mit dem quälenden Gefühl zurückzulassen, dass

mit dir etwas nicht stimmt.

Durch tausende von Gesprächen mit meinen Patienten weiß ich, dass diese negative Stimme dein und mein größter Feind ist. So gut wie alle seelischen und viele körperliche Probleme sind nämlich auf die vernichtenden Urteile des Kritikers zurückzuführen.

Wenn es dir gelingt, an die Stelle deines Kritikers eine aufbauende, warmherzige und verständnisvolle Stimme zu setzen, dann werden sich all deine seelischen und zwischenmenschlichen Probleme in Luft auflösen. Dann verfügst du über genügend innere Stärke und Gelassenheit, um alle persönlichen und beruflichen Hürden in deinem Leben erfolgreich zu meistern. Dann wirst du die Wahrheit über dich erkennen:

An dir ist nichts verkehrt,
auch wenn du das Gefühl hast,
mit dir stimme etwas nicht.

Du bist liebenswert - auch wenn
du nicht perfekt bist.

Diese Erkenntnis will dir mein Buch vermitteln.

Am Ende dieses Buches wirst du einen neuen Freund gefunden haben. Das Schöne an diesem Freund ist, dass er dich nie verlassen wird und immer für dich da ist, wenn du ihn brauchst. Dieser gute Freund wirst DU sein. Freue dich darauf, seine Bekanntschaft zu machen.

Wenn du beim Lesen den Eindruck hast, ich wiederhole manches immer wieder, dann hast du völlig Recht. Ich tue das bewusst, wenn ich meine, etwas sei besonders wichtig. Du weißt ja: Steter Tropfen

So, nun wünsche ich Dir eine spannende Reise, auf der du viel Neues über dich erfährst und auf der du Seiten von dir kennenlernen wirst, von denen du noch gar nichts wusstest.

Dein Reisebegleiter

Rolf Merkle