

# Ich liebe mich

Tschüss, ihr Selbstzweifel! Mit der Erfahrung aus Tausenden Coachings entwickelte Dr. Petra Bock ihre **Mindfuck-Methode**. Hier verrät sie sieben Tipps, mit denen Sie lästige Ketten im Kopf sprengen und Ihr *volles Wohlfühlpotenzial* entfalten



## Zur Person

Dr. Petra Bock, 42, ist Autorin, Beraterin und Leiterin ihrer eigenen Coaching-Akademie in Berlin. Ihr Ratgeber „Mindfuck. Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können“ wurde mehrfach ausgezeichnet, unter anderem als Coachingbuch des Jahres. Demnächst erscheint der Nachfolger „Mindfuck – das Coaching“. Mehr Informationen: [www.petrabock.de](http://www.petrabock.de)

Schmieden Sie Schritt-für-Schritt-Pläne für große **Veränderungen**

„Wenn Sie etwas an sich wahrnehmen, was Ihnen charakterlich, äußerlich oder an Ihrem Verhalten nicht gefällt: Machen Sie das, was ich den Reality-Check oder die ‚Stunde der Wahrheit‘ nenne: Fragen Sie sich bewusst, ob etwas dran ist an der Selbstkritik oder ob Sie sich gerade mit *Mindfuck* verrückt machen. Geht es wirklich darum, ein paar Kilo abzunehmen oder fitter zu werden? Oder sind Sie in einer ungerechten, gemeinen Bewertungsorgie mit sich selbst verstrickt? Wenn etwas dran ist, fragen Sie sich: Was kann ich jetzt selbst beeinflussen? Entwickeln Sie sofort einen Action-Plan, was jetzt zu tun ist, um die Situation, die Sie stört, zu verändern. Schreiben Sie sich auf, was Sie in welchen Schritten bis wann tun werden, um ein anderes Ergebnis als bisher zu bekommen.“

Hinterfragen Sie Ihre Gefühle, um **Kreativität** zu entfesseln

„Wenn Sie nachts wach liegen oder sich Sorgen machen: Fragen Sie sich, was Sie denken und fühlen, wenn Sie mit Neugierde, Vertrauen und Freude an der Erfahrung an die Sache herangehen. Sie nehmen dann sofort eine konstruktive und selbstwirksame Haltung ein. Das entfesselt gute Gefühle und Ihre volle Kreativität!“

Spüren Sie Ihren Körper, um sich auf andere **Gedanken** zu bringen

„Wenn Sie den Eindruck haben, die Gedanken kreisen wie in einem Karussell: Konzentrieren Sie sich gleichzeitig auf zwei Körpergefühle, zum Beispiel darauf, wie Ihre Füße sich gerade anfühlen und wie sich gleichzeitig Ihr Bauch anfühlt. Damit unterbrechen Sie automatisch den unangenehmen Gedankenfluss und können sich schnell beruhigen.“

Verwirklichen Sie **Wünsche** mit schier unerreichbaren Zielen

„Auch wenn Sie im ersten Moment darüber lachen müssen: Setzen Sie sich verrückte, schier großwahnsinnige Ziele. Wenn Sie sich als unsportlich wahrnehmen, nehmen Sie sich vor, in einem Jahr für Ihre sportlichen Leistungen von anderen bewundert zu werden. Wenn Sie zu wenig Geld verdienen: Nehmen Sie sich vor, Ihr

Gehalt in einem Jahr zu verdoppeln. Es ist nur dann ein richtig ‚verrücktes‘ Ziel, wenn Sie es selbst im ersten Moment für so überzogen halten, dass Sie sich insgeheim ein wenig schämen, es auszusprechen. In Wirklichkeit ist es ein wichtiger Schlüssel zu Ihren wirklichen Wünschen und Ihrem wahren Potenzial. Ich selbst habe mir auf diese Weise den entscheidenden Kick gegeben, in nur weniger als einem Jahr 43 Kilogramm abzunehmen!“

### Kontrollieren Sie Ihre **Aufmerksamkeit**

„Die Dinge verändern sich dort, wo wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken. Wenn Sie sich beispielsweise angewöhnen wollen, bewusster zu essen, stellen Sie sich beim Essen einen Wecker oder den Timer Ihres Handys so, dass er alle zwei Minuten klingelt. Wenn er läutet, fragen Sie sich: Bin ich jetzt gerade bewusst dabei oder mit meiner Aufmerksamkeit anderswo? Wenn Sie mit Techniken dieser Art experimentieren, empfiehlt es sich, allein zu sein.“

### Nehmen Sie **Kontakt** zu sich und Ihrer Umgebung auf

„Wenn Sie sich im Zusammensein mit anderen Menschen, zum Beispiel auf einer Party oder in einem Club, nicht wohl mit sich selbst fühlen: Wenn es keinen gesundheitlichen Grund gibt, hat das meist zwei mentale Ursachen – entweder Sie kreisen innerlich bewertend um sich selbst herum und finden keinen Kontakt zu Ihrer Umgebung. Oder Sie verlieren den Kontakt zu sich selbst und Ihren Gefühlen und gehen ganz in den angeblichen Erwartungen der anderen auf. Im ersten Fall: Nehmen Sie wahr, was die anderen tragen, wie die Musik ist, wie der Drink schmeckt. Tun Sie alles, was Ihre Aufmerksamkeit nach außen lenkt. Im zweiten Fall genau umgekehrt: Fragen Sie sich, wie Sie sich gerade fühlen. Fangen Sie mit dem Körpergefühl an: Wie geht es mir gerade? Wie fühlen sich meine Hände an? Mein Rücken? Mein Bauch? Und dann: Was möchte ich jetzt erleben?“

FOTOS: DIANA SCHEINEMANN/GALLERY STOCK, KNAUR



### Erleben Sie sich regelmäßig von Ihrer **schönsten Seite**

„Nehmen Sie ein Foto von sich, das Ihnen am allerbesten gefällt, und verwenden Sie es als Sperrbild auf Ihrem Handy. Oder noch besser: Lassen Sie sich von Profis stylen und fotografieren. Sorgen Sie dafür, dass Sie dieses Bild von sich möglichst oft sehen. So erleben Sie sich mehrmals am Tag in Ihrem vollen äußerlichen Potenzial. Das tut gut und hat Tiefenwirkung! Zudem werden Sie automatisch und manchmal sogar unbewusst mehr dafür tun, dass das Ihr normales Erscheinungsbild wird.“

Jedoch das beste Training für jede Lebenslage ist aus meiner Sicht, zu lernen, in welchen Situationen man sich ernst nehmen sollte – und in welchen man auch mal über sich lachen kann.“



### Das Buch

Petra Bock: „Mindfuck. Das Coaching“, 256 S., Knauer, 16,99 €, ab 1.8. im Handel