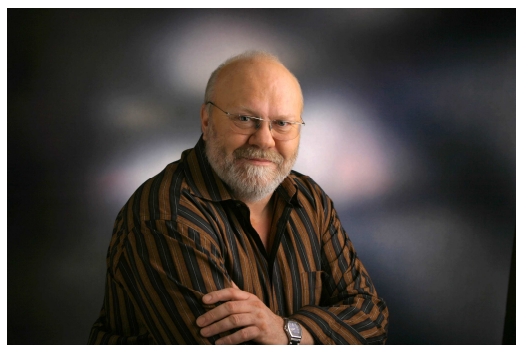


**Die Kunde hört ich wohl, -  
jedoch es fehlt der Glaube an mich.  
„Ich glaube an mich!“**

Lebensbejahendes Selbstmanagement von Thomas Overmann



**Ein E-Book von Thomas Overmann**

## Kick 1

# Ich glaube an mich!

## Lebensbejahendes Selbstmanagement



Hallo, mein Name ist Thomas Overmann und ich möchte Sie mitnehmen auf dem Weg zu einem Schatz. **Zu einem außergewöhnlichen Schatz, zu Ihrem Schatz.**

Vorab eine Geschichte:

Es war einmal ein Mann, der lebte oben in den Bergen, und der war sehr unzufrieden und misstrauisch und schimpfte über das Leben.

Seine Mutter hatte ihm erzählt, als du klein warst, kam eine Fee an deine Wiege und sagte: „**Am Ende des Regenbogens wirst du einen Schatz finden**“. Und das hörte sich der kleine Junge öfter an und irgendwann war die Zeit da und er ging hinaus in die Welt und suchte seinen Schatz. Und hörte immer noch die Stimme „Am Ende des Regenbogens wirst du einen Schatz finden“.

Und er stieg auf die höchsten Berge, tauchte in die tiefsten Meere, aber er fand seinen Schatz nicht. Und irgendwann hörte er auf zu



suchen und er zog sich zurück und war missmutig und traurig, wütend auf das Leben, das ihn so betrogen hatte.

Irgendwann an einem Tag saß er vor seiner kleinen Hütte auf der Bank und es hatte gerade geregnet, da erschien ihm alles in einem ganz anderen Farbton.

Und er schaute an sich herunter und er sah, dass er am Ende des Regenbogens war. Ein wunderschöner Regenbogen erschien und er war am Ende des Regenbogens in verschiedene Farben getaucht. Und da wurde ihm bewusst, „**Am Ende des Regenbogens wirst du einen Schatz finden**“. Und er hatte sein ganzes Leben lang woanders gesucht und jetzt erst wurde ihm bewusst, **dass er seinen Schatz in sich hat**.

Und er war dankbar für diese Erkenntnis, weil es nie zu spät ist, seinen Schatz zu öffnen, seinen Schatz zu heben und ihn auch zu genießen.

Nun, warum erzähle ich Ihnen diese Geschichte zu Anfang?!

Ich denke, wir alle haben Schätze in unserem Leben. Einige von uns nehmen sie an und nutzen sie. Doch bei den meisten bleibt das Beste von uns selbst tief in uns versteckt und wartet darauf, irgendwann entdeckt zu werden.

Wer weiß, was in Ihrer Truhe sein könnte. **Wünsche und Ziele sind nichts anderes als die Vorboten der Fähigkeiten, die in uns liegen**.

Vielleicht sind in Ihrer Schatztruhe diese Fähigkeiten und diese Wünsche. Aber viele von uns lassen das Beste von sich, das Beste dessen, was sie hätten sein können, zurück. Und vielleicht hat der eine oder andere sich vielleicht auch schon mal vorstellen können, was in dem Schatz ist.

Aber er hat sich nicht getraut, den Deckel aufzumachen.

Oft erhalten wir einen flüchtigen Eindruck von den Schätzen, die in uns verborgen sind, doch bringt uns in dem Augenblick, in dem wir das Schloss aufbrechen könnten, irgendetwas dazu, den Schatz wieder zuzudecken, das zurückzulassen, was hätte sein können. **Und einige von uns entfernen sich so weit von der Stelle, an der sie einmal waren, und sind dann nur noch mit dem Heute beschäftigt, dass sie ganz vergessen, dass es überhaupt jemals einen Schatz für sie gegeben hat, und immer noch da ist**.



Ich möchte Sie einladen, mit mir auf Schatzsuche zu gehen. Wir alle können den Schatz finden, das ist gar nicht so schwer. Und vor allen Dingen, wir werden mit der Zeit auch immer wieder darauf aufmerksam gemacht. Wir werden außerdem erfahren, wie wir einige der Steine und Wurzeln der Vergangenheit überwinden können, die uns daran gehindert haben, die Wahrheit zu erfahren. Und diesmal werden wir herausfinden, was wir finden, wenn wir die Truhe öffnen.

Wir werden beginnen, die Schätze zu nutzen, die wir in unserem Selbst finden. Wir alle besitzen Schätze in unserem Selbst, und die meisten darunter gilt es vielleicht immer wieder neu zu entdecken.

Ein einzelnes Selbst kann im Lauf eines Lebens viel bewerkstelligen. Es kann hilfreich sein, uns schaden, praktisch, unsinnig, lobenswert, sinnlos, außergewöhnlich, mittelmäßig, fantastisch oder weltlich sein. Wir wissen, dass es manchmal mutig und dann wieder unsicher, einmal stark, dann wieder schwach sein kann.

Jedes Selbst hat nahezu unbegrenzte Ausdrucksmöglichkeiten und jedes besitzt erstaunlich viele Möglichkeiten. Und bis heute gibt es noch keine Liste, auf der jedes Können aufgeführt ist, das ein einziges Selbst leisten könnte.

Unser Selbst ist fantastisch.

Am Tag unserer Geburt kommt es in den meisten Fällen in relativ guter Verfassung an.

Größtenteils frei von Vorstellungen, was sich erreichen lässt und was nicht. Dieses Selbst hat keine Vorurteile, keine Überzeugungen, keine Angewohnheiten, keine Zuneigung oder Abneigung, keine politische Einstellung, keine Voreingenommenheit, keine Konditionierungen, keine Zweifel und keine Selbstbeschränkung.

Von dem Augenblick an, an dem unser Selbst existiert, erwartet es, dass wir es lieben und lenken, solange wir es besitzen. Dass wir uns darum kümmern und es leiten.

Wie gut es unserem Selbst geht, wird davon abhängen, wie weit wir diese beiden Bedingungen erfüllen. Wie sehr wir uns also darum kümmern und wie gut wir es lenken.

Als junges Selbst sind wir oft der Obhut anderer Menschen überlassen und wir nehmen einfach alles an, was passiert.

Und irgendwann kommen wir an den Canyon der Entschuldigungen und müssen sagen, so, springe ich jetzt und sage „ich bin für mein



Leben selbst verantwortlich“ oder aber sage „ja, die anderen sind Schuld, meine Erziehung ist Schuld“.

Was glauben Sie, wie hoch ist die Fähigkeit der Selbstbestimmung eines Durchschnittsmenschen im Verhältnis zu dem, wie hoch sie sein könnte oder sein sollte? Wenn Sie ihre eigene Fähigkeit, sich selbst zu lenken, einschätzen sollten, auf welcher Stufe befänden Sie sich dann jetzt im Augenblick?

Haben Sie Ihre Selbstbestimmung voll im Griff und holen Sie das Beste aus sich heraus?

Nun, um es kurz zu machen, was die Selbstbestimmung anbelangt, schneiden die meisten von uns nicht besonders gut ab.

Wir werden erwachsen und sind äußerst ungenügend auf das vorbereitet, was vor uns liegt.

Danach sind wir zu sehr mit der Realität des Lebens beschäftigt, um noch einmal zur ersten Klasse der Selbstbestimmungsschule zurück zu gehen und von vorne anzufangen.

Also nehmen wir das Selbst, das uns mitgegeben wurde, und versuchen durchzukommen.

Unser Bestes zu tun mit einem Selbst, das nicht vollständig dazu ausgestattet wurde, sein Bestes zu verwirklichen. Oder aber wir verändern unser Selbst irgendwie, nachdem die Schule vorbei ist und wir auf uns selbst gestellt sind, mitten in einem Leben von Problemen und Realitäten.

Wenn wir die Bestimmung unseres Selbst dem Zufall überlassen, so wie wir es oft in der Vergangenheit getan haben, können wir sicher sein, dass es uns in Zukunft nicht besser gehen wird als bisher.

Wenn wir jetzt nichts für unser Selbst tun, auch wenn es für eine Veränderung zu spät zu sein scheint, so werden wir dazu verdammt sein, unser Leben erfolglos und unerfüllt zu verbringen.

Und dadurch bekommt die Selbstbestimmung relativ viel Macht.

Sie ist vielleicht der mächtigste Faktor für das Gelingen von allem, was wir in Angriff nehmen. Wenn dem so ist, wäre es sinnvoll, ein wenig mehr darüber zu erfahren, oder nicht?!

**Was genau ist Selbstbestimmung?**

Funktioniert sie und wie funktioniert sie? Wo war die Selbstbestimmung, als Sie Ihre erste Lektion darüber erhielten, wie man mit dem Leben zurechtkommt?

Warum wird sie nicht öfter in Schulen und zu Hause vermittelt?

Kann jeder Selbstbestimmung lernen?

Ich möchte Ihnen Mut machen, und vielleicht hilft Ihnen die Aussage eines Freundes. Er sagte zu mir: „Dies ist das Leben, das ich leben muss, also kann ich es genauso gut richtig tun“. Wenn Sie das auch tun möchten, dann sollten Sie beginnen.

Lassen Sie uns vorher noch mal einen Blick auf das Unterbewusstsein lenken.

Wie arbeitet eigentlich das Unterbewusstsein auf die ganz einfache Art. Stellen Sie sich vor, dass das Unterbewusstsein wie eine CD oder früher eine Schallplatte funktioniert.

Vor unserer Geburt begann jeder mit einer glänzenden reinen Kunststoffplatte, in die noch nie eine Rille geprägt wurde.

Von diesem ersten Tag an prägte während unseres Wachstums jedes Wort, das wir hörten, und jeder Gedanke, den wir dachten, eine Rille in diese Platte.

Einige Gedanken, die uns immer wieder eingegeben wurden, wurden immer tiefer aufgenommen und gruben Rillen, die sich tief und bleibend erweisen würden.

Mit der Zeit wurden sogar unsere eigenen Selbsterfahrungen, das heißt Bilder und Gedanken, die wir über unser Selbst hatten, ein Teil dieser unauflöselichen Aufnahmen.

Welche natürlich ein dauerhafter Bestand des Programms wurde, das wir unserem Unterbewusstsein eingaben. Während wir heranwachsen oder heranwachsen, war es unserem Unterbewusstsein gleichgültig, ob das, was wir über uns selbst sagten oder akzeptierten, richtig oder falsch war.

Genau wie ein Computer **akzeptierte es einfach das, was wir einprogrammierten**.

Gleichgültig, ob die Information zutreffend oder unzutreffend, gesund oder ungesund, hilfreich oder nutzlos war.

Eben, weil unser Gehirn so arbeitet, werden wir zu Gewohnheitstieren.

Aufgrund unserer Programmierung entwickeln wir in unserem Unterbewusstsein Muster, sich wiederholende Modelle, Handlungen



und Gedanken. Wir neigen dazu, die Verhaltensmuster zu wiederholen, die sich am tiefsten eingegraben haben.

Und da mindestens 75% unserer früheren Programmierung negativ war, folgt unser eigenes Selbstgespräch automatisch diesem Beispiel.

**Wir programmieren uns selbst auf gleiche negative Art. Als kleines Selbst waren wir nicht dafür verantwortlich, doch wenn wir erwachsen werden, sind wir selbst dafür verantwortlich, wie wir unser Selbstbewusstsein programmieren. Wenn wir uns erst einmal der unparteiischen und methodischen Arbeitsweise des Gehirns bewusst sind, dann liegt es mehr denn je bei uns, womit wir es als Nächstes programmieren.**

Hier einige Selbstgespräche, die ich für mich ausgearbeitet oder gefunden habe:

**Ich bin praktisch und realistisch und stehe mit beiden Füßen fest auf der Erde. Ich gebe mir jedoch die Freiheit, meine höchsten Erwartungen zu erfüllen.**

**Ich weiß, dass wahre Größe im Bewusstsein eines großen Menschen beginnt. Ich weiß, dass das, was ich von mir glaube, bestimmt, was ich werde. Deshalb glaube ich an das Beste für mich.**

**Wenn jemand sagt „Ich kann nicht“, frage ich „Warum nicht?“  
Wenn jemand sagt „Das ist unmöglich“, sage ich, dass etwas nur in dem Maße unmöglich ist, wie ich es für unmöglich halte. Durch meinen unerschütterlichen Glauben an mich ist mir alles möglich.**

**Ich habe Mut, Elan, Standhaftigkeit und Durchhaltevermögen. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst und zu allem, was ich anpacke.**

**Ich halte die Ohren steif und den Kopf hoch. Ich schaue, handle, rede, denke und fühle wie ein Gewinner, der ich bin. Ich gehe Probleme an und löse sie. Wenn mich Enttäuschungen und Niederlagen bedrohen, werde ich noch stärker, positiver und entschlossener, als ich je war.**



**Jetzt, heute, kann ich mir selbst völlige Selbstsicherheit, Selbstüberzeugung und ein starkes unendliches Selbstvertrauen schenken.**

**Ich weiß, dass alles von mir abhängt. Jede Kleinigkeit, alles hängt von meiner Einstellung ab, und wie ich damit umgehe! Darin liegt der Erfolg. Deshalb habe ich Erfolg.**

**Heute ist ein phantastischer Tag. Ich habe alles, was ich brauche. Ich beschließe, den heutigen Tag voller Freude und Liebe zu erleben.**

**Tipp: Ich habe mir eine Karteikarte genommen und jede Woche einen anderen Selbstgespräche - Punkt aufgeschrieben. Dann, wann immer ich konnte, gelesen und laut vorgesagt.**

**Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit!**

**Mit motivierten Grüßen**

**Thomas Overmann**





Weitere E-Books von Thomas Overmann

Kick 1

### **Die Kunde hört ich wohl, - jedoch es fehlt der Glaube an mich**

In diesem E-Book berichtet er von dem Schatz der in jedem von uns liegt, und den doch so viele nie finden.

Seine Einstellung und Überzeugung:

**„Wünsche und Ziele sind nichts anderes wie die Vorboten der Fähigkeiten die in uns liegen“.**

haben in seinen Seminaren vielen Teilnehmern geholfen ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstbestimmung zu finden.

Lesen Sie wie leicht es sein kann, zu sich ja zu sagen, und dadurch mit einer Positiven Ausstrahlung Anerkennung und Erfolg zu bekommen.

Kick 2

### **Schwarz – weiß – oder doch bunt?**

Entscheidungen leichter treffen

Diejenigen die behaupten, meine Zukunft liegt in meinen Händen, sind weder eingebildet noch zu sehr ich-bezogen.

Sie nehmen vielmehr voller Freude die Tatsache fest, ich habe die Einflussmöglichkeit meine Zukunft nach meinen Vorstellungen zu gestalten.

Dazu müssen wir immer wieder Entscheidungen treffen, sonst treffen andere unsere Entscheidungen, wahrscheinlich aber nicht in unserem Sinne.

Lesen Sie, warum wir uns oft so schwer tun, Entscheidungen zu treffen. Erfahren Sie wie leicht und Gewinnbringend es sein kann, Gehirn gerecht Entscheidungen für sich zu treffen.



Kick 3

## **Konzentration auf Reichtum**

Denke anders – werde reich

Nur "Wollen" genügt nicht - es bedarf der richtigen Methode!  
Erfahren Sie, wie Sie sich, und Ihr Unterbewusstsein auf Reichtum ausrichten.

Lassen Sie zu, dass durch eine bewährte Gedankenumstellung sich Reichtum und Zufriedenheit in Ihrem Leben einstellen.

Entdecken Sie das "Instrumentarium" zu mehr Selbstvertrauen, und die Öffnung zu innerem und äußerem Reichtum.

## **Sind diese E-Books ihr Geld wert?**

Lesen Sie selbst, was Kunden meiner Seminare als Feedback hinterlassen haben.

**Andreas Sch. ( Einkäufer ):** Durch das Training ist mein „**Selbstzweifel**“ verschwunden und mein **Selbstvertrauen** immens gestiegen. **Heute weiß ich genau was ich will, wohin ich will und verliere mein Ziel nicht aus den Augen.**

**Ralf K. ( Geschäftsführer ):** Insbesondere die Einbindung **der Selbsterkennungs-** und Motivationsmethodik sind meines Erachtens eine zukunftsorientierte Weiterbildungseinheit für Mitarbeiter im mittleren und gehobenen Management. Die Kombination dieser Schulungsanteile mit den vermittelten Techniken der Zielfindung und die Zielplanung haben mir viel gegeben. **Meine persönliche Zeitplanung hat sich nach diesem Seminar deutlich verbessert.**

**Veronika H. ( Bankkauffrau ):** **Das konzentrierte Auseinandersetzen mit persönlichen Werten, Lebenssinn, Zielvisionen** hat mich am Einstiegsworkshop sehr aufgewühlt. Es ist mir dadurch gelungen, meine Gedanken zu ordnen und zu einem Ergebnis zu kommen, das mich zufrieden stellt und mir gut tut. Die monatlichen Treffen tragen dazu bei, mich immer wieder bewusst mit meinen Zielen zu beschäftigen. **Dies hat mir ganz aktuell zum Beispiel dabei geholfen, die Entscheidung zu treffen, dass ich zu meinen Bedingungen ein sehr kurzfristig**



erfolgtes Angebot zur erstmaligen Übernahme einer nebenberuflichen Dozentenstelle angenommen habe.

**Norbert S. ( Werkzeugmacher-Meister ):** Ich habe gelernt, mein Leben in die eigenen Hände zu nehmen und selbst zu entscheiden, was für mich richtig ist. Ich habe gelernt Erfolge, auch kleine Erfolge, zu feiern. Ich habe gelernt, Ziele und deren Umsetzung zu kontrollieren, Lob auszusprechen, was mir am Anfang sehr schwer fiel.

**Beate F. ( Musiklehrerin ):** Heute weiß ich – so gut wie nie -, wie ich leben möchte und was mir entspricht. Zu wissen, dass ich mich selbst lebe, gibt mir inneren Frieden, Gesundheit und Freude am Leben.

**Jürgen F. ( Steuerberater ):** Als Selbständiger habe ich seit Jahren eine Anlaufstelle gesucht, um mich für die Probleme des Arbeits- und Privatalltages aufzubauen – andere Perspektiven zu erlangen.

**Erwin Sch. ( Unternehmer ):** Das richtige Seminar zum richtigen Zeitpunkt. Ich hatte durch fremde, negative Einflüsse mein Ziel aus den Augen verloren. Durch die vielen praktischen Tipps habe ich meinem Leben wieder einen eigenen Sinn geben können.

**Holger K. ( Geschäftsführer ):** Meine Lebenseinstellung ist heute von einer ganz anderen Qualität, was meine Familie und Freunde erfreut. Meine neue Arbeitsqualität wird von meinen Mitarbeitern gelobt, und ich erfahre, wie schön und motivierend es auch als Chef ist, wenn man von seinen Mitarbeitern aufrichtig geschätzt wird.

**Bernd M. ( Unternehmer ):** Was positiv auffiel, war die methodische Aufbereitung des 2-Tages-Seminars, das durch gelungene Abwechslung von kurzen Vortragsabschnitten, Gruppen- sowie Einzelarbeit effizient aufgebaut war, so dass sich die gesamte Gruppe stets hochmotiviert präsentierte, durchgängig aufnahmebereit war und effektiv die Erfolge ihrer Lernzuwächse nachvollziehen konnte.  
Für mich war von entscheidender Bedeutung, dass ich heute den Begriff Erfolg neu definieren und mit Sinn füllen kann. Bis zu diesem Zeitpunkt war Erfolg für mich eher eine leere Begriffshülse, heute aber neuer Lebensinhalt, weil ich Erfolg nunmehr als übergreifendes Phänomen aller individuellen Lebensbereiche verstehen kann.