

# 9 ERPROBTE SCHRITTE DEINE SELBSTWERT- BLOCKADEN ZU FINDEN.



© Georg Prummer

# Selbstwert-Anker-Anleitung

## Einfacher und wichtigster Schritt

| *zu mehr Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstvertrauen.*

## Wo in Deinem Körper ist Dein Selbstbewusstsein, Selbstwert oder Selbstvertrauen verankert.

Autor: Georg U. Prummer

© Georg Prummer Mai 2022

Kopieren und vervielfältigen ist nicht gestattet. Zuwiderhandlungen werden rechtlich verfolgt. Wenn Sie diese Datei durch einen Verkäufer erhalten, lassen Sie sich bitte die Reseller Lizenz zeigen. Wenn der Verkäufer diese nicht vorlegen können, melden Sie mir dies bitte an [g.prummer@pip-training.de](mailto:g.prummer@pip-training.de). Für jede eröffnete Abmahnung, wegen unrechtmäßiger Vervielfältigung und Nutzung erhalten Sie eine Belohnung.

1. Problem aufschreiben.....	5
2. Lege als nächstes Dein Ziel fest.....	5
3. Identifiziere das Gefühl oder das Problem in Dir .....	5
4. Finde den Ort in Dir .....	5
5. Fühle jetzt dieses Gefühl.....	5
6. Dieses Gefühl verbirgt meist das Geheimnis .....	6
7. Dankbarkeit löst es auf.....	6
8. Langzeitwirkung .....	6

# Selbstwert-Anker-Anleitung

## 1. Klopf Dir als erstes mal auf deine Schulter!

Du hast es bis hierher zu meiner Schritt-für-Schritt-Anleitung geschafft und ich bin sehr sehr stolz auf dich!

Dies dies ist ich möchte sagen der wichtigste Schritt zu mehr Selbstwert, Selbstbewusstsein, oder Selbstvertrauen.

Du bist nicht die art von Person, die sich auf ihren Lorbeeren ausruht... Sondern Du willst wirklich den Punkt in Deinem Körper findest, von dem alles ausgeht.

Du hast wirklich Mut, Dich auf die Reise in Dein innerstes zu begeben.

Du machst Dich nicht allein auf diese Reise.

Ich begleite Dich mit mit dieser Schritt für Schritt mit klaren Anleitungen (*und vielleicht manchmal einem Schuss Ironie*) und so eilen wir mit festen Schritten an Dein Ziel.

Das hier ist nicht so eine lauwarne 0-8-15 Anleitung, die Dir Deine Kinder neben dem Hausaufgaben machen zeigen können. Dieses PDF habe ich in der Glut eine Schmiedefeuers geprüft und auf dem Amboss der Klarheit geschmiedet, damit sich Dein Anker wie von selbst offenbart.

Trink noch schnelle etwas, bevor Du loslegst, am besten Dein Lieblingsgetränk. Setz Dich ruhig hin und hol jetzt erst mal tief Luft, atme langsam aus und entspann Dich.

Warum ich Menschen überhaupt diese Möglichkeiten zeigen kann, wie man sein Selbstbewusstsein, Selbstwert oder Selbstvertrauen stärken und verbessern kann, hat damit zu tun, dass ich selbst ein schlechtes Selbstvertrauen hatte.

Es gab auch Momente, ich denen für mich alles gut lief. Eigentlich hätte ich da keinen Grund gehabt, ein schlechtes Selbstvertrauen zu haben.

Erst als ich in den Verkauf ging, wurde mir bewusst, wie schlecht mein Selbstwert oder Selbstvertrauen und auch Selbstbewusstsein wirklich war.

*Welch eine Schande.*

# Selbstwert-Anker-Anleitung

Kurz und Gut, die guten Ratschlägen, kennst Du ja schon, dass man von heute auf Morgen alles ändern kann.

Diesen Zauber ersparen wir uns.

Wir suchen jetzt die echte Ursachen, die in jedem selbst sitzt.

Also Du legst Schritt-für-Schritt Dein schlechten Selbstwerts, Selbstvertrauens oder Selbstbewusstseins ab, wenn Du es erst einmal den Ort identifiziert hast, an dem die Leute sofort freiwillig suchen. *(Du weißt, was ich meine.)*

Du fragst dich jetzt womöglich: Warum habe ich eigentlich einen schlechten Selbstwert, Selbstvertrauen oder Selbstbewusstsein?

Ich mache es kurz: Der Grund dafür ist in deiner Prägung als Kind im Alter zwischen 3 und 7 Jahren zu finden. Da ist kein Witz.

Es geschieht völlig unbewusst. Meist ist es eine unschöne, für Dich oft sogar schlimme Situation, die Du damals erlebt hast und heute fleißig verdrängst.

Es können manchmal auch mehrere Situationen hintereinander sein, an die Du Dich nur selten erinnern magst, die dazu führen, dass Dein Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen von da an immer schlechter werden, weil Du so eine Situation nicht noch einmal erleben willst.

Das verdrängen ist sogar ein Schutzmechanismus von Deinem Unterbewusstsein,

Un bewusst fängst Du Dich und hältst Dir diese schlechte Situation, dass Du verleumdet, geschlagen oder zu unrecht beschuldigt wurdest, immer wieder vor Augen und bist letztendlich der Meinung, dass Du an allem Schuld bist.

Du denkst überwiegend, Du hast alles falsch gemacht. Du bist der Sündenbock oder Du bist schlecht.

Die gute Nachricht. Solche Prägungen können auch wieder neutralisiert werden, so, dass Dein Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen wieder die Chance bekommt besser zu werden.

# Selbstwert-Anker-Anleitung

## 2. So funktioniert´s:

Hier ist der wichtigste Schritt, um erst Deine Situation oder Den Ort in Dir zu finden, an dem dieses miese Gefühl verankert und abgespeichert ist.

Folge jetzt meiner Anleitung, um Deinen Anker zu finden.

Schreibe als erstes Dein Problem auf ein Blatt Papier



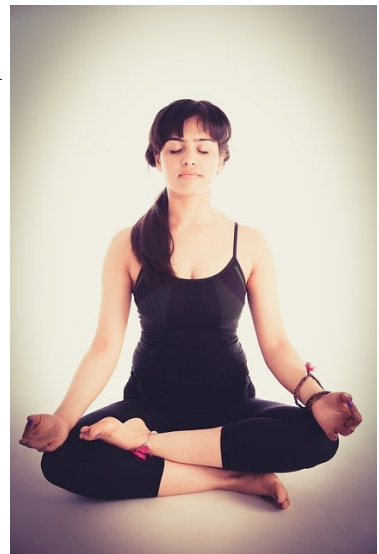
## 3. Lege als nächstes Dein Ziel fest.

Wenn Du ein schnelles Ergebnis möchtest, dann lege Dein Ziel fest, was Du im Bereich Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen erreichen willst und schreibe es in einem kurzen Satz auf.

## 4. Identifiziere das Gefühl oder das Problem in Dir

In diesem Schritt identifiziere das Gefühl oder Problem in Dir, indem Du an Dein Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen-Ziel denkst. Auf diese Weise wird es Dir am leichtesten bewusst, was in Dir Dein schlechtes Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen auslöst.

Notiere es am besten auf Dein Blatt Papier.



## 5. Finde den Ort in Dir

Es gibt meist einen Ort in Dir, an dem dieses Gefühl am stärksten ist.

Finde diesen Ort und gehe zum nächsten Schritt.

# Selbstwert-Anker-Anleitung

## 6. Fühle jetzt dieses Gefühl

Fühle Dich jetzt in dieses Gefühl hinein und frage das Gefühl mit Respekt, als wäre es eine Person.

Im Erst. Oft lässt es sich in einem kurzen Satz formulieren. (es ist meist ein ungutes Gefühl und ein negativer Satz)



## 7. Dieses Gefühl verbirgt meist das Geheimnis

In diesem Gefühl ist meist der Satz zu finden, der Dein Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen blockiert.

Wichtig! Wenn es Dir gelingt, diesen Satz ins Bewusstsein zu holen, verliert er seine Kraft und es tritt oft sofort oder über Nacht eine Verbesserung ein.

## 8. Dankbarkeit löst es auf

Wenn Du den Satz oder das Gefühl gefunden hast, dann empfinde Dankbarkeit dafür, daß Du jetzt weißt, was Dein Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen blockiert hat.

## 9. Langzeitwirkung

Übe 3x täglich Dankbarkeit für diese Erkenntnis.

Unterschätze dies Übung in keinem Fall, denn die Wirkung kann enorm sein und stärker sein, als Du denkst.

Wiederhole den Teil der Dankbarkeit am besten über 30 Tage immer wieder. (Gib diesem Satz bzw. diesem Gefühl die Erlaubnis, dass es sich jetzt auflösen darf.)

# Selbstwert-Anker-Anleitung

Natürlich ist ein schlechtes Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen nicht immer so schnell zu stärken oder zu erlösen, doch dieser Schritt, diesen Hintergrund zu erkennen ist der Wichtigste.

Wenn Du mehr darüber wissen willst, wie Du Dein Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen komplett und sogar wie mit einem Turboantrieb verbessern willst, dann [schau am besten hier >>](#)

Übrigens das Zauberwort für eine echte Veränderungen heißt:

***Tue es jetzt sofort, sonst tust Du es nie!***

*Wenn Du die Sache beschleunigen willst, dann leg Dir am besten den Selbstvertrauen-Turbo 2.0 zu, denn Du änderst die Ursache Deines schlechten Selbstwertes, Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins und das ist das Programm in Dir, das Dich schon so lange zurückhält.*

**Link zur Webseite:**

<http://www.selbstvertrauen-staerken.de>

<https://selbstvertrauen-staerken.de/svt-turbo2-0>

Diese Seite kann von mir jederzeit geändert werden, wenn es dem Zweck der Technik oder den Anforderungen anders besser entspricht. Sollte dies der Fall sein, dann melde Dich gerne bei mir, um Dir weiterzuhelfen.

Tel.: 08052/5117

E-Mail: [georg.p@selbstvertrauen-staerken.de](mailto:georg.p@selbstvertrauen-staerken.de)

Mit den besten Wünschen für Dich

Georg U. Prummer

PS.: Du möchtest mehr Unterstützung, um die Ursachen zu beseitigen?

[Hier bekommst Du zum Selbstvertrauen-Turbo 2.0](#)