## Selbstsabotage: Warum der innere Feind uns so oft besiegt

*97 Prozent der Menschen erreichen ihre beruflichen und privaten Ziele nicht. Der Grund: Mentale Selbstsabotage. Wie innerer Schweinehund und EGOn Vorhaben blockieren, erklärt der bekannte Persönlichkeits- und Mentaltrainer Volker Knehr.*

Wir alle kennen sie, die innere Stimme, die sich permanent in unser Leben einmischt. Ob wir es wollen oder nicht, sie sagt uns, was wir tun oder lassen sollen und blockiert dabei - meist unbemerkt - unser Handeln.

Oft sind wir uns selbst der schlimmste Feind. Falsche Glaubenssätze, schlechte Erfahrungen, aber auch die Angst vor Misserfolgen, beeinflussen uns bewusst und unbewusst. Wenn wir Vorhaben nicht erreichen oder uns sogar schaden, spricht man von einem "selbstschädigenden Verhalten" - umgangssprachlich "Selbstsabotage".

Die innere Stimme: Schweinehund und EGOn

Wir wollen abnehmen, mehr Sport treiben, uns weiterbilden oder den Job wechseln, doch wie verhext, es kommt immer was dazwischen. "97% der Menschen erreichen ihre beruflichen und privaten Ziele nicht. Der Grund: Mentale Selbstsabotage!", sagt Volker Knehr, Persönlichkeits- und Mentaltrainer aus Baden-Württemberg.

"Wenn wir Vorhaben nicht angehen oder durchhalten, ist unser "innerer Schweinehund" daran schuld. Er ist der ultimative Aufschieber und Aufgeber. Anstrengung, Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin und Tatendrang sind für ihn Fremdwörter. Doch noch schlimmer ist sein Spielgefährte EGOn.

EGOn (von Ego) ist der Kritiker - die kleine fiese Stimme, die uns ständig sagt, dass wir etwas nicht können. Permanent flüstert sie uns negative Gedanken ein und boykottiert und sabotiert damit alles, was wir wollen. "Das kannst Du nicht. Lass das besser sein. Sei doch zufrieden mit dem, was Du hast. Bisher lief doch auch alles gut."

EGOn entscheidet, doch auch wenn wir auf ihn hören, gibt er keine Ruhe und stichelt weiter. "Ob das mal gut geht. Das schaffst Du niemals. Damit hast Du dich übernommen." So hält die innere Stimme uns immer wieder von der Umsetzung unserer Ziele ab und stellt Entscheidungen im Nachhinein sogar noch in Frage. So lange, bis wir anfangen zu zweifeln, es für falsch halten, abbrechen und aufgeben.", erklärt Volker Knehr.

Wie wir das "mentale Navigationssystem" für uns nutzen

"Jeder Mensch hat dieses "mentale Navigationssystem" und jeder nutzt es bereits. Ist dieses System auf Glück, Erfolg und Erfüllung programmiert, können wir auch nur Glück, Erfolg und Erfüllung in unser Leben ziehen. Ist es hingegen auf Mangel, Frust, Negativität und Misserfolg programmiert, werden wir auch nur das anziehen. Deshalb sollte jeder für sich prüfen, inwieweit Selbstsabotage dem Erreichen persönlicher Ziele im Wege steht." rät der Trainer.

Fakt ist: Die innere Stimme wird immer da sein, doch jeder Mensch hat die Macht, aus diesem Feind einen Freund zu machen. "Um die mentale Selbstsabotage zu beenden, helfen weder Affirmationen noch schönreden. Erst wenn wir wissen, wie EGOn arbeitet, in welchen Formen er auftaucht und wie wir richtig mit ihm kommunizieren, haben Selbstzweifel und Selbstsabotage ein Ende.

Mentale Selbstsabotage ist die Hauptursache für Erfolgsblockaden, mangelndes Selbstvertrauen und ein schlechtes Selbstwertgefühl. In den Seminaren von Volker Knehr lernen die Teilnehmer, wie Selbstsabotage entsteht und abläuft und wie man diese mit Hilfe des "Hypnotic-Self-Talks" dauerhaft beendet. Diese Methode ist weltweit einzigartig und wird derzeit ausschließlich im IKS Mastertraining unterrichtet.

Das nächste IKS-Mastertraining findet 04. bis 11.04.14 in Sautens, im Ötztal (Österreich) statt. Es richtet sich an Inhaber von Klein- und mittelständischen Unternehmen, Führungskräfte, Selbstständige, Freiberufler und alle Menschen, die selbstbestimmt leben wollen. Zur Einführung empfiehlt Volker Knehr das 23-teilige Gratis Online-Schnuppertraining.

Mehr Information und Anmeldung:
Tel.: 07123-934695
http://www.iks-mastertraining.de/

Webseite von Knehr Seminare:
http://www.knehr-seminare.de/blog/was-macht-ihr-da-eigentlich-im-iks-mastertraining/

### Pressekontakt

Gruenderplan24

Frau Sylke Zegenhagen
Alfred-Nobel-Str. 20
97080 Würzburg

gruenderplan24.de
info@gruenderplan24.de

### Firmenkontakt

Knehr Seminare

Frau Elke Knehr
Lindenweg 1
72581 Dettingen / Erms

knehr-seminare.de
info@knehr-seminare.de

Volker Knehr ist Persönlichkeits- und Mentaltrainer und Buchautor. Das in 2000 von ihm entwickelte IKS Mastertraining ist eine Essenz der erfolgreichsten und effektivsten Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung, die er in mehr als zwei Jahrzehnten Tätigkeit als Trainer und Coach kennengelernt und systematisch weiterentwickelt hat. Sein persönliches Lebensmotto lautet: "Ich versuche gar nicht erst, mit dem Morgen fertig zu werden. Es reicht, wenn ich jetzt klar komme." Er lebt in Baden-Württemberg und zählt zu den kompetentesten Persönlichkeits- und Mentaltrainern im deutschsprachigen Raum. Seine Bücher "Das mentale Navigationssystem" und "Kevin: Aus der Dunkelheit ins Licht" sind 2010 bei Books on Demand erschienen und über den Buchhandel bestellbar.

**Anlage:** Bild