

# ZEIGE DICH!

GEWINNE VERTRAUEN  
IN DICH SELBST UND  
ZEIGE DICH IN DEINER  
WAHREN GRÖÖÖÖ

# IMPRESSUM

© 2021 Lukas Tobler

Herausgeber: Lukas Tobler

Autor: Lukas Tobler

Verlag: Lukas Tobler

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



# INHALT

**LERNE DEN COACH KENNEN**

**VORWORT**

**1. GEWINNE PERSPEKTIVE**

**2. VERBÜNDE DICH MIT DER ANGST**

**3. LERNE DEINE WERTE KENNEN**

**4. VERTRAUE DIR SELBST**

**5. TRAINIERE DEN MUSKEL**

# LERNE DEN AUTOR KENNEN

Sicher hast du gehört, dass Höchstleistungen im Sport nicht allein das Ergebnis harten Trainings sind. Leistungssportler und erfolgreiche Menschen kennen ihr Potenzial, sind äusserst bestrebt, noch mehr aus ihnen herauszuholen und arbeiten unermüdlich an ihrer inneren Einstellung, um auf Kurs zu bleiben. Wie sehr diese wichtigen Erfolgsprinzipien alle Bereiche des Lebens formen, habe ich selbst erlebt. Die Top 10 der Weltelite im Kanurennsport habe ich im Jahr 2001 auch in dem Bewusstsein erreicht, dass wir allein mit unserer inneren Haltung die Realität verändern und unserem Leben eine neue Richtung geben können.

Trotz meinen Erfolgen habe ich nach dem Ende meiner Sportlerkarriere einen sehr gravierenden Tiefpunkt erlebt, an dem ich plötzlich nicht mehr wußte, wie es in meinem Leben weitergehen sollte. Ich war am Ende und bereit, mein Leben aufzugeben. Erst im Nachhinein habe ich verstanden, dass diese einschneidende Erfahrung zugleich ein Wendepunkt, nämlich der Beginn eines bewussteren Lebens jenseits des Sports war. An diesem Punkt habe ich nicht nur begonnen innere Klarheit zu gewinnen und meine Ängste zu überwinden. Ich habe meine Lebensaufgabe und mein Potenzial entdeckt. Als internationaler Speaker und Bewusstseinscoach habe ich bis heute weit über 10.000 Menschen geholfen, ihr Bewusstsein zu erweitern und sich mit ihrem vollem Potenzial zu verbinden.

“

Meine Mission ist es, insbesondere Frauen in Führungspositionen dabei zu helfen, tiefes Vertrauen in sich selbst zu gewinnen, Herausforderungen gelassen zu meistern und überzeugend zu sein, ohne sich zu verbiegen oder ihre persönlichen Werte zu opfern. Ich kann nicht einfach zusehen, wie diese wundervollen Frauen täglich mit Zweifeln, Überforderung oder mangelnder Anerkennung und Wertschätzung zu kämpfen haben, obwohl sie so hart für ihren Erfolg arbeiten und sich weiterentwickeln wollen - aber oft nicht die nötige Unterstützung kriegen.

”



Lukas  
TOBLER

ZEIGE DICH!

# VORWORT

Frage dich: „Was würde es dir bedeuten, wenn du das Vertrauen in dich (wieder)gewinnst und deine wahre Größe als weibliche Führungskraft findet könntest?“

Sehr viele weibliche Führungskräfte spüren, dass ihre Zeit gekommen ist, die verborgenen Erfolgshemmer und negativen Glaubenssätze, die sie in einer zu kleinen Box gefangen halten, zu überwinden. Sie spüren, dass sie bereit sind, die Liebe zu sich selbst zu entfachen und neue Wege für ihre persönliche Entfaltung zu gehen. Denn im Innern wissen sie, dass ihnen die Rückverbindung mit ihrer Schöpferkraft und Mission ermöglicht, sich in ihrer wahrhaftigen Großartigkeit zu zeigen. Doch sie stehen vor einem großen Berg voller Ängste und Selbstzweifeln. Es fällt ihnen schwer, sich unwiderruflich für sich und ihren Weg zu entscheiden.

Inbesondere Frauen spüren immer deutlicher, dass es Zeit ist, sich in einer männlich dominierten Gesellschaft durchzusetzen, ohne ihre Weiblichkeit zu verlieren. Das ist besonders wichtig für weibliche Führungskräfte und Leaderinnen sowie Spitzensportlerinnen, die ihre nächste Ebene von Fortschritt, Erfolg und Erfüllung erreichen möchten.

Wenn es dir gleich geht und du nicht länger deine Zeit dafür aufwenden möchtest, nach Wegen um diesen Berg herum zu suchen, dann bist du genau richtig hier. Denn dein Weg führt dich unausweichlich zum Gipfel. Bist du bereit, durch deine Angst zu gehen und dein wundervolles Licht erstrahlen zu lassen? Auf den folgenden Seiten erfährst du, wie du mit Ängsten richtig umgehst und den Mut und das Selbstvertrauen entwickelst, um (endlich) deinem Herz zu folgen und dich zu zeigen. Ich freue mich, dass du hier bist und wir diesen Weg gemeinsam gehen.

***Der falsche Umgang mit Ängsten kann nicht nur deinen Fortschritt hindern und deiner Karriere schaden, sondern dein Selbstvertrauen zerstören. Die richtige Taktik im Umgang mit Ängsten: Mache sie zu Verbündeten!***



Wenn du Angst hast, werden Gehirnareale aktiviert, die Flucht-Einfrieren- oder-Kampf-Reaktionen auslösen. Früher wärst du vor einem bedrohlichen Angriff eines Raubtiers geflüchtet. Wenn diese Strategie nicht aufgegangen wäre, hättest du alle deine Kräfte für den Kampf mobilisiert oder dich tot gestellt. Heute haben sich die Umstände geändert. Statt einem Raubtier werden wir mit einer Deadline, Kritik, einer unerwarteten Rechnung, einer Absage oder Krankheit konfrontiert. Die Fluchtreaktion zeichnet sich nicht länger durch buchstäbliches Wegrennen aus, sondern nimmt subtilere Formen an. Anstatt sich der Herausforderung zu stellen, wird sie aufgeschoben oder eine Ablenkung gefunden. Auch buchstäbliches Kämpfen wird in deinem Leben wohl kaum zur Tagesordnung zählen. Und doch kämpfen wir alle viel zu oft mit Ängsten. Wie? Ausrasten, hartnäckiges Diskutieren, Wutanfälle und fehlende emotionale Kontrolle sind einige moderne Kampfformen des 21. Jahrhunderts.



# 1. GEWINNE PERSPEKTIVE

Wenn du in den Klauen der Angst steckst, solltest du dich fragen: „In welchem Verhältnis steht diese Angst zum Rest meines Lebens?“ Wenn du eine Präsentation halten musst und vor lauter Nervosität nicht klar denken kannst, wenn du Angst hast vor dem Fliegen und trotzdem nicht auf deinen Urlaub in Übersee verzichten möchtest, wenn du Angst hast, deine Meinung zu sagen, aber im Innersten weißt, dass du es tun musst, um nicht länger zu leiden, dann solltest du Perspektive gewinnen und dich aus dieser Angst herausheben.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie dir dies gelingt: Stell dir vor, dass du die Situation aus der Vogelperspektive betrachtest, meditiere oder mache Atemübungen. Angst löst eine Reihe von Stresshormonen wie Kortison und Adrenalin in deinem Körper aus, die dich förmlich aus dir fahren lassen.

Komme zurück in deinen Körper, indem du in zwei Schritten zum objektiven Beobachter werden: Nimm die Angst im ersten Schritt zur Kenntnis:

„Nun, da ist diese Situation, die Ängste in mir auslöst. Ich befürchte, dass sie kein gutes Ende nehmen wird.“

**Gewinne nun im zweiten Schritt Perspektive: „Wie könnte ich die Situation noch sehen? Wie könnte Sie sonst noch ausgehen?“**





## 2. VERBÜNDE DICH MIT DER ANGST

***Ein Weg zur Überwindung der Angst ist, durch sie hindurch zu gehen. Das ist leichter gesagt, als getan. Der häufigere Weg im Umgang mit der Angst ist die Vermeidung. Nehmen wir an, du leidest an Höhenangst oder der Angst, vor Menschen zu sprechen. Wie könntest du diese beiden Ängste erfolgreich vermeiden?***

Richtig, du verzichtest darauf, auf hohe Berge oder Türme zu klettern und du suchst dir eine Aufgabe, bei der du nicht vor Menschen reden brauchst. Diese Strategie funktioniert wunderbar, sofern dir das Erklimmen von Bergen und das Reden vor Menschen nicht wichtig sind. Aber die Angst bleibt dadurch weiterhin bestehen, weil du sie unterdrückst. Unterdrückte Ängste haben eine unglaublich starke Kraft, die gerne unterschätzt wird und sich in Form von körperlichen und emotionalen Symptomen bemerkbar machen kann.

Kein Problem, da hilft ein Schmerz-, Aufputsch- oder Beruhigungsmittel. Dass es sich hierbei um einen Teufelskreis handelt, müssen wir an dieser Stelle nicht weiter vertiefen.

Aber es gibt eine weitere Komponente, die wir uns betrachten sollten. Was passiert, wenn du an Höhenangst oder der Angst, vor Menschen zu sprechen leidest und dir das Besteigen von Bergen und Sprechen vor Menschen etwas bedeutet oder es gar der nächste Schritt für deinen beruflichen oder persönlichen Durchbruch ist? Wie zufrieden bist du dann mit der Vermeidungsstrategie, wenn du spürst, dass du diese Sachen gerne tun würdest, aber der Angst mehr Kraft gibst? Oder wie hilfreich ersiehst du das Vermeiden im Falle einer unerwarteten Herausforderung, die Ängste in dir auslöst?

Du hältst die niederschmetternden Laborresultate in deinen Händen, dein Partner verlässt dich unerwartet nach 30 Jahren Ehe, du gehst gut gelaunt ins Büro und erfährst von deiner sofortigen Kündigung. In solchen Situationen stellt uns das Vermeiden und Unterdrücken von Ängsten vor eine Wand. Der einzige Weg, der dich um diese Wand herumführt, ist dich mit deinen Ängsten zu verbünden.

### **Wie gelingt dir das?**

Es gibt alle möglichen Strategien, Denkweisen, Verhaltensmuster und praktischen Tipps, um deine Ängste zu überwinden und dich selbst besser zu fühlen, aber sie sind alle überflüssig, wenn das Fundament nicht da ist. Dieses Fundament ist dein wahres Ich, das du tief in deinem Innern weisst, dass du es bist. Die Wahrheit ist, dass es Selbstvertrauen braucht, um das zu finden und hervorzubringen, wer du bist.

**Auf den nächsten Seiten wirst du die drei Schlüssel zu tiefem inneren Selbstvertrauen entdecken. Bist du neugierig, welche Türen du damit aufschliessen kannst? Dann lies aufmerksam weiter.**



# 3. SCHLÜSSEL 1: LERNE DEINE WERTE KENNEN

Deine Werte befinden sich tief in deinem Inneren, direkt im Kern dessen, was du bist; und sie sind die Bausteine, die Fundamente und Eckpfeiler für dich. Ein Wert ist etwas in dir selbst, in anderen oder in der Welt, das für dich am wichtigsten ist und könnte Dinge wie Respekt, Fortschritt, Familie, Spaß, Natur, Leistung oder Freiheit beinhalten.

Womöglich fragst auch du dich, warum du dich bei manchen Menschen und Situationen wütend, frustriert, demotiviert oder zurückgedrängt fühlst. Das liegt daran, dass einer oder mehrere deiner Werte verleugnet, unterdrückt oder verdrängt werden und das empfindest du als eine negative Erfahrung, weil damit ein grundlegender Teil dessen, was du bist, verleugnet wird. Kennst du die Zeiten, in denen du dich wirklich lebendig, erstaunlich oder beschwingt gefühlt hast? Das sind die Momente, in denen einer oder mehrere deiner Werte geehrt werden. Du kannst mehr davon bekommen, wenn du nach diesen Werten lebst.



Deine Werte gehören dir und was auch passiert, niemand kann sie dir jemals wegnehmen. Du kannst absolutes Vertrauen in sie haben, weil sie die ganze Zeit da sind und nur darauf warten, dass du sie bemerkst und sie nutzt. Wenn du deine Werte kennlernst, kannst du anfangen, Entscheidungen zu treffen und dein Leben nach ihnen auszurichten. Es ist so einfach und fühlt sich großartig an, denn sie erlauben dem, der du bist, in der realen Welt zu leben.



## 4. SCHLÜSSEL 2: VERTRAUE DIR SELBST

Die Menschen verbringen zu viel Zeit damit, nach Zeichen zu suchen, dass sie das Richtige tun oder auf dem richtigen Weg sind. Manchmal bekommen wir ein Feedback, indem wir hören, dass wir gute Arbeit leisten, manchmal ist es die Ermutigung eines Freundes oder eines geliebten Menschen und manchmal bekommen wir ein Zeichen, indem wir sehen, wie unser materieller Wohlstand oder Besitz wächst.

Hier sind einige kraftvolle Fragen: Anstatt im Äußeren nach diesen Zeichen zu suchen, wie wäre es, wenn du im Inneren darauf achtest, was du dir selbst sagst? Wie wäre es, wenn du dir selbst vertraust, das Beste zu tun und gute Entscheidungen zu treffen? Wie wäre es, deinen eigenen Einsichten zu vertrauen und deine eigene Intuition zu nutzen? Ich habe erlebt, dass diese Ideen für die meisten Menschen furchteinflößend sind. Und wahrscheinlich weißt du warum. Weil es sie rechenschaftspflichtig und verantwortlich für das macht, was sie bekommen. Wenn du dir selbst bedingungslos vertraust und eine falsche Entscheidung triffst, kannst du niemandem sonst die Schuld geben.

**Was bedeutet dir das? Lass die Tragweite dieser Erkenntnis einen Augenblick auf dich wirken.**





Tatsache ist, dass wir alle Fehler machen und auch weiterhin machen werden. Fehler machen dich nicht zu einem schlechten Mensch, sondern sie verdeutlichen, wo du nicht nach deinem besten Gefühl gehandelt hast. Wie wäre es also, wenn du dir selbst vertrauen könntest, alles durchzustehen und dir selbst vertrauen könntest, weiterhin Entscheidungen zu treffen, die dir gut tun und die im Einklang mit deinen Werten stehen - auch wenn sie nicht immer Anklang bei deinen Mitmenschen finden? Du spürst, das ist echtes inneres Vertrauen.

Beginne damit, in dich hineinzuhören und zu bemerken, was deine Intuition dir sagt. Achte auf die Stimme in deinem Inneren oder auf die Bauchgefühle, die du bekommst und befolge, was sie dir sagen. Vertraue darauf, dass du Entscheidungen treffen kannst, vertraue darauf, dass du dich entwickeln kannst und vertraue darauf, dass du gut genug bist, um alles zu sein, zu tun oder zu haben, was du willst. Wahres Vertrauen wird folgen, denn es ist bereits in dir.



## 5. SCHLÜSSEL 3. TRAINIERE DEN MUSKEL

Selbstvertrauen ist ein Muskel und wie jeder Muskel musst du ihn trainieren, damit er nicht schrumpft und verkümmert. Das Problem ist, dass im Gegensatz zu deinem Bizeps oder deinen Gesäßmuskeln, die sich an einer bestimmten Stelle befinden, dein Selbstvertrauensmuskel schwieriger zu finden ist. Wie entwickelst du deinen Bizeps oder straffst du deinen Gesäßmuskel? Indem du Übungen machst, die darauf ausgelegt sind, diesen Muskel über einen bestimmten Zeitraum zu trainieren, bis du die Ergebnisse siehst, die du suchst.

Genauso verhält es sich mit dem Selbstvertrauen. Nehmen wir an, du bist ein Mensch, der nicht viele Risiken eingeht, ein Mensch, der jeden Tag das tut, was getan werden muss und es gut macht, aber sich nicht wirklich anstrengt. Vielleicht redest du dir selbst aus, etwas zu tun, weil es zu beängstigend ist oder weil du dir denkst: „Ich bin nicht gut genug“, „So bin ich nicht“ oder „Ich will es sowieso nicht“.

Diese Art von Mensch lebt innerhalb dessen, was er kennt und was ihn sicher und bequem macht – wir können es als Box oder Komfortzone bezeichnen. Je weniger Risiken du eingeht, desto weniger selbstbewusst brauchst du zu sein und desto weniger selbstbewusst wirst du dich in der Folge fühlen.

Um deinen Selbstvertrauensmuskel zu trainieren, darfst du bereit sein, Risiken einzugehen und Dinge loszulassen. Du darfst bereit sein, dich in eine ungewohnte Richtung zu strecken, etwas Neues auszuprobieren oder etwas auf eine etwas andere Art zu versuchen. Du darfst dich für die Möglichkeiten um dich herum öffnen und den Mut fassen, das, was du weisst, was du tust und wer du bist, zu erweitern. Je offener du für Risiken, Chancen und Möglichkeiten bist, desto selbstbewusster musst du sein und desto mehr Selbstvertrauen wirst du entwickeln.

**Das ist dein Selbstvertrauensmuskel - die Frage ist, was du tun wirst, um ihn zu trainieren.**



*lucas*  
TOBLER



# ÜBERZEUGE ALS WEIBLICHE FÜHRUNGSKRAFT!

Wenn du dein Selbstvertrauen als weibliche Führungskraft noch mehr festigen möchtest, könnte dich auch mein E-Book "Überzeuge als weibliche Führungskraft" interessieren. Besuche: <https://lukastobler.com/leadership>



# PERSÖNLICHE EINLADUNG

Wenn du spürst, dass deine Zeit gekommen ist, dich als weibliche Führungskraft oder Spitzensportlerin zu deiner besten Version zu entwickeln, dann bist du richtig hier.

Ich nehme dich an der Hand, damit du deine Ängste und Zweifel überwinden und den Mut und das Selbstvertrauen entwickelst, um aus deiner Komfortzone auszubrechen und endlich deinem Herz zu folgen. Ja, wir sprechen von deiner nächsten Ebene von Fortschritt, Erfolg und Erfüllung, die du verdienst und erreichen kannst.

Lass uns sprechen! Besuche meine Website und vereinbare ein gratis Beratungsgespräch. Ich freue mich auf dich.

[lukastobler.com](http://lukastobler.com)

*Lukas*  
TOBLER



**LUKAS TOBLER**

Autor | Mentor | Bewusstseinstrainer

*«In dir steckt  
Grossartigkeit und  
jetzt ist der beste  
Zeitpunkt, sie zu  
leben.»*

[www.lukastobler.com](http://www.lukastobler.com)