

# EIN WEG ZU DIR SELBST



Befreie deine innere Stärke



3. AUFLAGE  
GEREON JÖRN

Dieses Buch ist für alle Leser, die ihr Potenzial entfalten wollen  
und bereit sind über sich hinauszuwachsen.

**Gereon Jörn**

# • WAS DICH ERWARTET •

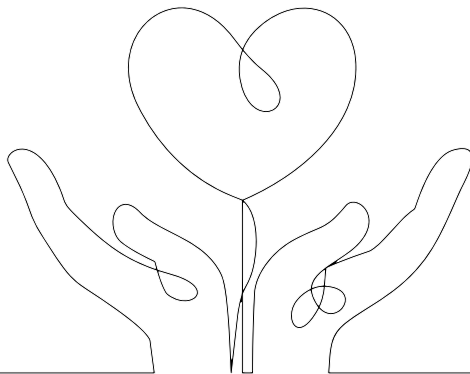
---

KAPITEL	SEITE
<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Grundlagen</b>	<b>9</b>
So funktionieren wir	9
Meditation	27
Umfeld	33
<b>Selbstliebe</b>	<b>37</b>
Konditionierung der Liebe	37
Unterschied Selbstliebe und Ego	46
Fehlende Selbstliebe	47
Verknallt sein & Selbstliebe	52
Selbstliebe und Liebe	53
Selbstliebe entfalten	64
<b>Selbstwert</b>	<b>87</b>
Der Geldschein	105
Selbstwert-Test	107
Selbstwert entfalten	109
<b>Selbstbestimmung</b>	<b>131</b>
Selbstbestimmung vs. Stress	133
Größe der Ziele	139
Warum keine Ziele?	140
9-Punkte-Zieldefinition	143
Ziele und deine Gedanken	166
<b>Selbstbild</b>	<b>169</b>
Identifikation	170
Selbstbild als Ursache	171
Selbstbild als Grundlage	172
<i>Über den Autor – Gereon Jörn</i>	182
<i>Lass uns noch tiefer in dein Potenzial eintauchen</i>	185



LASS SELBSTLIEBE NIE EIN ZIEL DEINES TUNS SEIN,  
SONDERN DEINE ART UND WEISE ZU LEBEN.

SELBSTLIEBE IST DER WEG UND NIE DAS ZIEL.



# • VORWORT •

---

Hallo Liebe/r Leser/in,

ich möchte mich als Erstes bei Ihnen für das Lesen dieses Buches bedanken. Wenn Sie bereits ein anderes Werk von mir gelesen haben, werden Sie feststellen, dass dieses Buch etwas völlig anderes ist. Es beschäftigt sich nicht mit der Charakterkunde bzw. Menschenkenntnis. Es geht eben nicht um rot, grün, gelb oder blau.

Dieses Buch beschäftigt sich ausnahmslos mit Ihnen. Es ist für Sie und über Sie geschrieben.

Durch meine Tätigkeit als Speaker und Trainer konnte ich bereits meinen Beitrag dazu leisten, dass Menschen mehr Verständnis füreinander entwickeln und so besser miteinander zurechtkommen. Neben der Menschenkenntnis gibt es natürlich auch noch weitere Themen, die für eine Entfaltung wichtig sind.

Wenn Teilnehmer eine tolle Menschenkenntnis besitzen, doch nicht mit sich selbst zurechtkommen, bringt die beste Charakterkunde nichts. Aus diesem Grundgedanken heraus ist dieses Buch entstanden.

In meinen Seminaren und Vorträgen behandle ich immer wieder die Themen Selbstliebe, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Danach werde ich dann häufig gefragt, welche weiterführenden Bücher ich empfehlen kann. Ich kenne Bücher, die in dem einen oder anderen Thema gut sind. Ein gut geschriebenes Gesamtbild über diese Themen habe ich nicht gefunden. So entstand meine Motivation, ein Buch darüber zu schreiben. Mit den folgenden Seiten möchte ich Ihnen ein Geschenk machen.



Ich schenke Ihnen sich selbst. Keine Angst! Es wird nicht allzu abgehoben, spirituell oder esoterisch. Sie werden viele Aha-Effekte erleben. Daneben erhalten Sie praktische Tipps für Ihren Alltag. Um das Lesen zu vereinfachen, möchte ich gern zwei Dinge vereinbaren.

## 1. Ansprache

Ich werde nur in der männlichen Form schreiben. Gleichwohl sind natürlich auch immer Sie als Leserin angesprochen. Es geht mir um die Einfachheit des Lesens.

## 2. Siezen vs. Duzen

Damit die gelesenen Worte ungefilterter von Ihnen aufgenommen werden, wechsel ich ab sofort in die Du-Ansprache. Bitte sei versichert, es ist ein absolut respektvolles Du. Wir haben die Angewohnheit, die Sie-Ansprache einfach mehr zu filtern als die Du-Ansprache. Sie dringt tiefer in das Unterbewusstsein und bleibt länger haften.

Wie du schon merkst, komme ich aus der Speakerbranche. So ist dieses Buch aus der Praxis für deine Praxis. Es sind sehr viele Informationen enthalten. Darüber hinaus findest du immer wieder Übungen in diesem Buch. So ist es für dich sinnvoll, dass du dir gleich einen Stift bereit legst. Du wirst ihn brauchen. Versprochen.

Dann noch eine Anmerkung. Dieses Buch hat nicht die Aufgabe, eine Therapie oder ärztliche Behandlung zu ersetzen. Es ist lebensbegleitend. Wenn du das Gefühl hast, dass du für dich eine andere Unterstützung benötigst, habe den Mut und hole sie dir.

Viel Spaß beim Lesen!

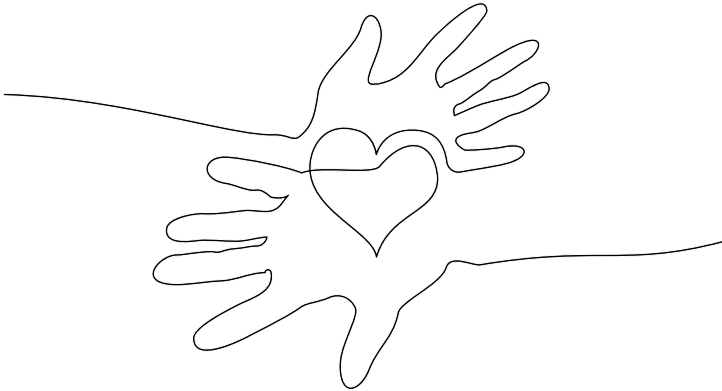


Gereon Jörn  
Speaker und Autor



# • GRUNDLAGEN •

---



## **So funktionieren wir!**

Ich möchte dir meine Wahrheit dazu präsentieren, wie wir funktionieren. Es ist mein grundsätzliches Denken über das, was in uns passiert. Wie schon geschrieben, es ist mein Denken und es ist ein Angebot an dich. Du kannst dieses Denken übernehmen oder dir ein komplett anderes Denken zulegen. Es ist die Grundlage für die folgenden Kapitel. Wenn du an einem oder mehreren der Themen aus dem Buch arbeiten möchtest, ist diese Grundannahme sehr hilfreich. Lass dich einfach für die Lesedauer darauf ein!

Los geht es! Wenn wir auf die Welt kommen, haben wir einige Grundprogramme. Es geht uns als Säugling ums Überleben. Also müssen wir uns irgendwie bemerkbar machen, damit wir beachtet werden. Ansonsten droht der Hungertod. Eine Möglichkeit ist das Schreien. Babys schreien nicht nur, weil sie Schmerzen haben, sondern auch, weil sie sich alleine fühlen. So inspizierte ein Reporter-Team ein Kinderheim im Ausland.



Dieses war personell unterbesetzt. Verwundert fragten die Reporter, weshalb die Babys nicht schreien. Die Antwort der Mitarbeiterin war, dass die Babys bereits gelernt hätten, dass nichts passiert, wenn sie schreien. Es ist eine traurige Geschichte.

Sie zeigt allerdings klar auf, was mit uns passiert. Wir haben einige Grundprogramme und wenden sie an. Dann sammeln wir daraus unsere Erfahrungen und so entstehen neue Programme in uns.

Wir kommen wie ein leeres Blatt Papier auf die Welt.

Wir sind unbeschrieben. Der Charakter ist rein. Von Geburt an sind wir alle Optimisten. Oder hast du schon einmal ein pessimistisches Baby gesehen? Doch dann folgt die Erziehung und es kommen die Regeln, Gebote und Verbote. Diese Regeln sind von folgenden Faktoren abhängig:

- *Wo auf der Welt du aufgewachsen bist - in Deutschland gibt es andere Regeln als in Brasilien oder China.*
- *Welche Regeln wichtige Bezugspersonen (z. B. Eltern, Großeltern, Geschwister) wichtig finden – dies wird über die Kinder gestülpt.*

Ein Kind möchte in den ersten Lebensjahren alles entdecken. Dies unterstützen die Eltern und wollen dabei gleichzeitig ihr Kind beschützen. Die gut gemeinten, „beschützenden“ Aussagen lauten z. B.

*„Das kannst du nicht.“*

*„Dafür bist du zu klein.“*

*„Das ist zu gefährlich.“*

*„Das macht man nicht.“*

*„Guck mal, die Leute gucken schon.“*

*„Das ist pfui. Das ist bäh.“*

*„Nein, lass das!“*

*„Nicht mit fremden Leuten sprechen oder mitgehen.“*





In den ersten sechs Lebensjahren hören die Kinder ca. 60.000 Mal, dass sie etwas nicht dürfen oder können. Das geht schon los, bevor sie selbst sprechen lernen. Beobachte mal Eltern! „Neeeeeeeeiiiiiiii“ ist eine häufige Aussage. Dabei wird das „Ei“ von Nein so lang gezogen, dass dieses Wort ausreicht, damit Kinder etwas nicht tun. Manche Kinder haben bis zum sechsten Lebensjahr so häufig das Wort Nein gehört, dass sie denken, ihr Vorname sei Nein. Doch Spaß beiseite. Wir kommen als leeres Blatt Papier auf die Welt. Unbeschrieben, rein und glatt. Dann kommt das erste Nein. Das ist so, als wenn du eine Ecke vom Blatt umknickst. Jedes „Das kannst du nicht“ oder „Dafür bist du zu klein“ ist eine weitere umgeknickte Ecke. Dies geht so lange, bis aus dem Blatt Papier ein kleines, zusammengefaltetes Etwas geworden ist. Dann bist du angepasst. Dann heißt es: „Schau mal! Habe ich nicht ein gut erzogenes Kind?“

Dieses Angepasstsein ist natürlich sehr bequem. Es geht alles irgendwie schneller. Doch zu welchem Preis? Kinder bekommen immer weniger Spielraum. Sie können immer weniger entdecken. Für die Kinder, die sich dagegen wehren, haben wir auch schon eine Begrifflichkeit gefunden: ADHS. Das passende Medikament Ritalin oder andere Medikamente gibt es gleich dazu. Wohin sind wir gekommen?

Ein Psychologe sagte mir mal, dass fast alle Probleme seiner Patienten auf deren erste Lebensjahre zurückzuführen seien. Er meinte mit einem spitzem Lächeln:

*„Wir brauchen vierzig Jahre,  
um über die ersten sechs hinwegzukommen.“*

Dieses Buch soll dazu beitragen, dass es schneller geht oder bestimmte Dinge mit den Kindern gar nicht erst gemacht werden. Zurück zum Blatt Papier. Ich möchte mit dir an deinem arbeiten. Ecke für Ecke wieder glatt falten. Dies nennt sich dann Entfaltung – Persönlichkeitsentfaltung. Wie soll jemand, der im Verkauf aktiv ist, erfolgreich sein, wenn er glaubt, dass „man“ keine fremden Menschen ansprechen darf?



