

ich wiederhole manches immer wieder,
dann hast du völlig Recht. Ich tue das
bewusst, wenn etwas besonders wichtig ist.
Du weißt ja: Steter Tropfen ...

So, nun wünsche ich dir eine spannende
Reise, auf der du viel Neues über dich
erfährst und auf der du Seiten von dir
kennenlernen wirst, von denen du noch gar
nichts wusstest.

Alles Gute für deine Reise wünscht dir dein
Reisebegleiter

Rolf Merkle

1 Wie du am meisten von diesem Buch profitierst

Dieses Buch ist keine Urlaubslektüre, die du zum Zeitvertreib lesen und dann für immer beiseite legen solltest. Du wirst von meinem Ratgeber nur profitieren, wenn du immer

wieder in ihm liest, die Übungen machst und beherzigst, was ich dir vorschlage.

Ich weiß, das klingt nach Arbeit, aber das ist es auch. Dein Kritiker – diese Stimme in dir, die dir das Gefühl gibt, unvollkommen und nicht liebenswert zu sein – ist so sehr ein Teil von dir geworden, er ist vermutlich so mächtig, dass er sich nicht einfach vor die Tür setzen lässt. So leicht gibt er nicht auf. Sollte es dir tatsächlich an einem Tag gelingen, ihn vor die Tür zu setzen, dann kannst du sicher sein, dass er irgendwann durch die Hintertür zurückkommt.

Alte und eingefahrene Denk- und Verhaltensweisen zu verändern braucht Zeit. Machen wir uns nichts vor. Es liegt ein ganz schönes Stück Arbeit vor dir, wenn du lernen möchtest, dich anzunehmen und dein

Selbstvertrauen zu stärken.

Du kannst dir jedoch Frust und Umwege ersparen, wenn du den folgenden Empfehlungen folgst.

Anleitung für das Lesen meines Selbsthilferatgebers

1. Nimm dir für die nächsten drei Monate täglich mindestens 30 Minuten Zeit, um in diesem Buch zu lesen und zu arbeiten. Höre ich dich gerade stöhnen? Höre ich dich gerade sagen, das sei zu viel verlangt? Dann möchte ich dich etwas fragen: Wie viel Zeit bist du dir wert? Dies ist ein erster Test, der dir zeigt, wie ernst es dir ist, mit dir

selbst Freundschaft zu schließen.

Wenn du nicht bereit bist, diese Zeit für dich aufzubringen, dann schenke dieses Buch einem Freund.

2. Wenn du dich entschieden hast, dir die Zeit zu nehmen, dann gratuliere ich dir zu dieser Entscheidung. Du wirst es nicht bereuen. Mach dieses Buch in den nächsten Wochen zu deinem ständigen Begleiter. Es genügt nicht, dass du die einzelnen Kapitel ein- oder zweimal liest. Auch wenn du glaubst, den Inhalt bereits auswendig zu kennen, lies darin immer wieder. Du wirst stets neue Textstellen entdecken, die du zuvor überlesen hast oder die dir nicht so wichtig schienen. Wiederholung ist die beste Straße zum Erfolg. Es genügt nicht, etwas zu