

J. STEPHAN SCHROEDER

"TSCHÜSS! HOCHSTAPLER SYNDROM"

DIE MAGISCHEN DREIECKE



ALLE GRAFIKEN AUS
TSCHÜSS! HOCHSTAPLER SYNDROM



HOCHSTAPLER
SYNDROM.DE

Die Magischen Dreiecke

Inhalt

(Taschenbuch Seite)

<u>Vorwort</u>		1
1. <u>Mythen des Inneren Kritikers</u>	(S. 115)	2
2. <u>Teufelsdreieck der Unsicherheit</u>	(S. 127)	3
3. <u>Die drei Fallen der Vermeidung</u>	(S. 145)	4
4. <u>Verleugnen – Davonlaufen - Übertreiben</u>	(S. 168)	5
5. <u>Komponenten "Selbstsicherheit"</u>	(S. 176)	6
6. <u>Pole Elektromotor</u>	(S. 190)	7
7. <u>Hugo - Ich - Energie - Ich</u>	(S. 192)	8
8. <u>Hugo - Energie - Ich</u>	(S. 192)	8
9. <u>Hugo - Energie (ICH) - ?</u>	(S. 193)	8
10. <u>Hugo vs. Leonardo</u>	(S. 199)	9
11. <u>Hugo - Energie (ICH) - Leonardo</u>	(S. 200)	10
12. <u>Dreieck "Levels"</u>	(S. 205)	11
13. <u>Zwischen den Polen: Skalen</u>	(S. 206)	12
14. <u>Levels des Lebens</u>	(S. 207)	13
15. <u>Dreieck "Wert"</u>	(S. 227)	14
16. <u>Die drei großen Fragen des Lebens</u>	(S. 232)	15
17. <u>Komponenten "Selbstwertgefühl"</u>	(S. 258)	16
18. <u>Dreieck "Vergnügen empfinden"</u>	(S. 287)	17
19. <u>Problem vs. Ziel</u>	(S. 293)	18
20. <u>Beobachtung 2: Austausch</u>	(S. 319)	19
21. <u>Was Dich im Gespräch erwartet</u>	(S. 353)	20
<u>Impressum</u>		21

Bei Fragen: www.Hochstapler-Syndrom.de/leserfragen



Vorwort

Die Magischen Dreiecke 9 Meilensteine für mehr Selbstwertgefühl

**Liebe Leserin,
Lieber Leser,**

in diesem Booklet findest du alle Grafiken aus
**"TSCHÜSS! Hochstapler Syndrom -
9 Meilensteine zu mehr Selbstwertgefühl"**.

Sie sind die Quintessenz und Zusammenfassung der im Buch beschriebenen Prozesse. Ich bin mir sicher, dass sie dir eine Reihe von Einsichten und Aha-Momenten schenken werden.

Sie zeigen Zusammenhänge und Abläufe auf, um das Leben besser zu verstehen.

Wenn du sie verstehst und einsetzt, wirst du mehr von dem Erfolg haben, den du dir wünschst - und du wirst ihn genießen können.

Nutze sie als Referenz und zum täglichen Gebrauch.

Ich stehe meinen Leserinnen und Lesern auf deinem Weg gerne mit Rat und Tat zur Seite. Du kannst jederzeit direkten Kontakt mit mir aufnehmen:

www.Hochstapler-Syndrom.de/leserkontakt

Ich freue mich auf jedes Feedback und einen regen Austausch.

Und immer dran denken:
If it's Magic - it's YOU!

Dein Stephan

Wer oder was ist der innere Kritiker

Mythen des Inneren Kritikers
(Taschenbuch Seite 115)

Du bist ich -
ich bin du.



© 2021 by Art Of Schroeder OÜ

Du musst es mir
immer recht machen

Du musst mir immer
Beachtung schenken.

Mythos 1: Du bist ich - Ich bin du.

Wahrheit: Du bist du! Alles andere sind Zitate anderer, um uns u.a. Selbstzweifel einzureden.

Mythos 2: Du musst mir immer Beachtung schenken.

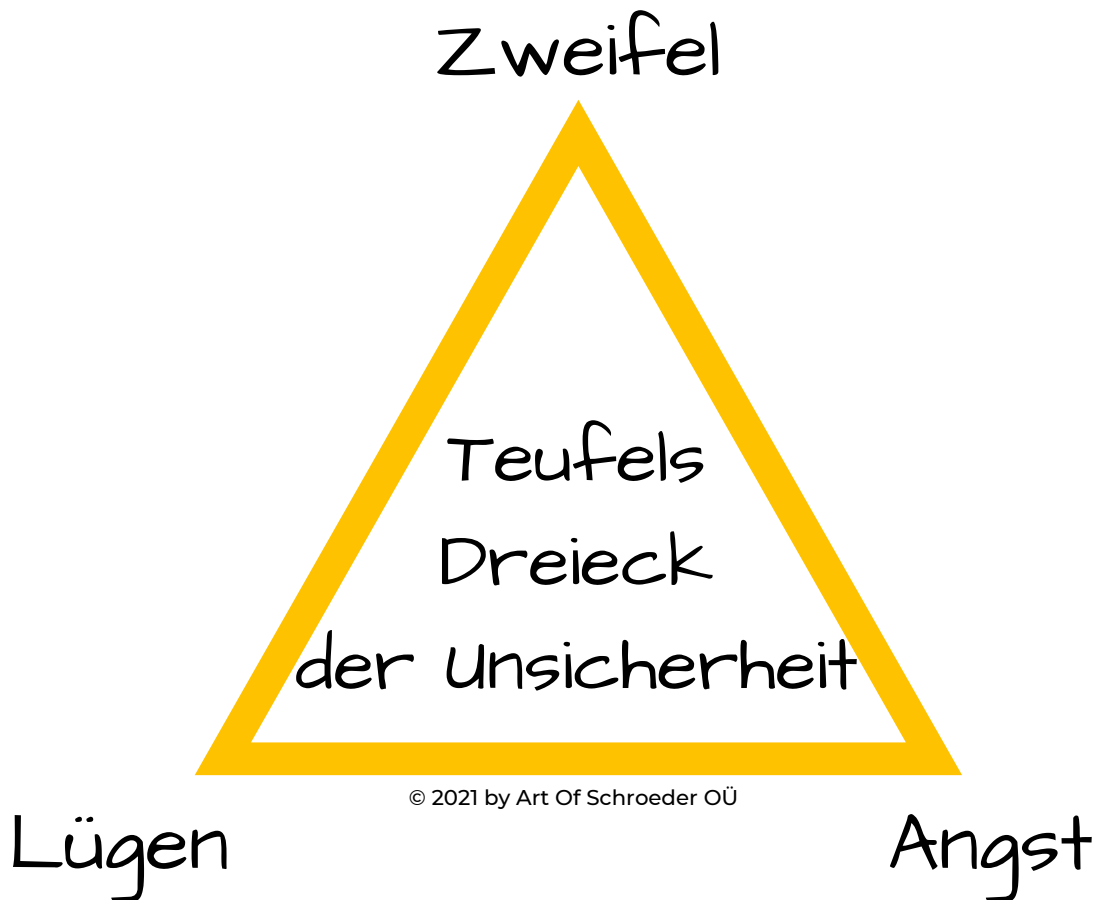
Wahrheit: Wir können unsere Aufmerksamkeit lenken.

Mythos 3: Du musst es mir immer Recht machen.

Wahrheit: Per se nicht erfüllbar.
Eine glatte Lüge des inneren Kritikers, die aufrechterhalten wird, um uns ein schlechtes Gewissen einzureden.

Welche Werkzeuge nutzt der innere Kritiker?

Das Teufelsdreieck der Unsicherheit
(Taschenbuch Seite 127)



Zweifel **Fehlende Informationen.**

Das Vertrackte daran: Wir können uns die nötigen Informationen im Moment nicht beschaffen.

Lösung **Entscheidung**

Angst Haben wir die **nötigen Fähigkeiten**, ein bestimmtes Problem zu lösen, um negative Konsequenzen abzuwenden oder auszuschließen?

Lösung **Wissen & Fertigkeiten - Theorie, Praxis, Erfahrung**

Lügen Falsche Aussage. Unwahre Informationen.
Abweichung zur objektiven Realität.

Lösung **Objektive (sichtbare) Beweise - ohne Vermutungen odr Annahmen**

Welche Fallen präsentiert uns der innere Kritiker als Ausweg?

Die drei Fallen der Vermeidung
(Taschenbuch Seite 145)

Avatar



© 2021 by Art Of Schroeder OÜ

Perfektionismus

Prokrastination

Avatar	Wir schlüpfen in eine Rolle, von der wir denken, dass wir sie spielen müssen.
Grund	„Es ist sicherer, wenn du so tust, als ob du ein anderer wärst!“
Lösung	Selbstgewählte Rollen einnehmen & wieder verlassen
Prokrastination	Fehlende Daten, bzw. nicht geklärter Kontext, Sinn, etc.
Lösung	Sobald die fehlenden Informationen „nicht mehr fehlen“, gibt es Aktion.
Perfektionismus	Perfektionismus ist unser Versuch, uns unangreifbar zu machen.
Frage	Habe ich in der gegebenen Zeit nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt?

Welche Fallen präsentiert uns der innere Kritiker als Ausweg?

Verleugnen – Davonlaufen – Übertreiben

(Taschenbuch Seite 168)

Ich kann nicht sein	>>> Einfrieren	>>> Verleugnung	>>> Avatar
Ich kann nicht tun	>>> Fliehen	>>> Davonlaufen	>>> Prokrastination
Ich kann nicht haben	>>> Kämpfen	>>> Übertreibung	>>> Perfektionismus

© 2021 by Art Of Schroeder OÜ

Fight-Flight-Freeze- Reflex

Reaktion des Körpers auf Gefahrensituationen.

Das "mentale Pendant" ist:

"Verleugnen - Davonlaufen - Übertreiben"

Ich kann nicht sein

Die Idee, "man könne nicht man selbst sein", "friert" quasi das eigene "Ich" ein, verleugnet es. Wir schlüpfen in einen Avatar, eine Rolle.

Ich kann nicht tun

Die Idee, "man könne nicht tun", bringt einen dazu zu "fliehen". Man läuft davon, indem man Dinge prokrastiniert.

Ich kann nicht haben

Die Idee, "man könne nicht haben", bringt uns dazu zu "kämpfen", um es (in Zukunft) besser zu machen. Dies führt zu Übertreibungen, die in "Perfektionismus" ihren Ausdruck finden.

Was ist Selbstsicherheit?

Die „Sein – Tun – Haben“ Aspekte von Selbstsicherheit
(Taschenbuch Seite 176)

Selbstbewusstsein



© 2021 by Art Of Schroeder OÜ

Selbstwertgefühl

Selbstvertrauen

Selbstsicherheit Die persönliche Gewissheit,
eine gegebene Situation souverän meistern zu können.

Selbstbewusstsein **SEIN**
Bewusst sein, wer ich bin und was ich will.

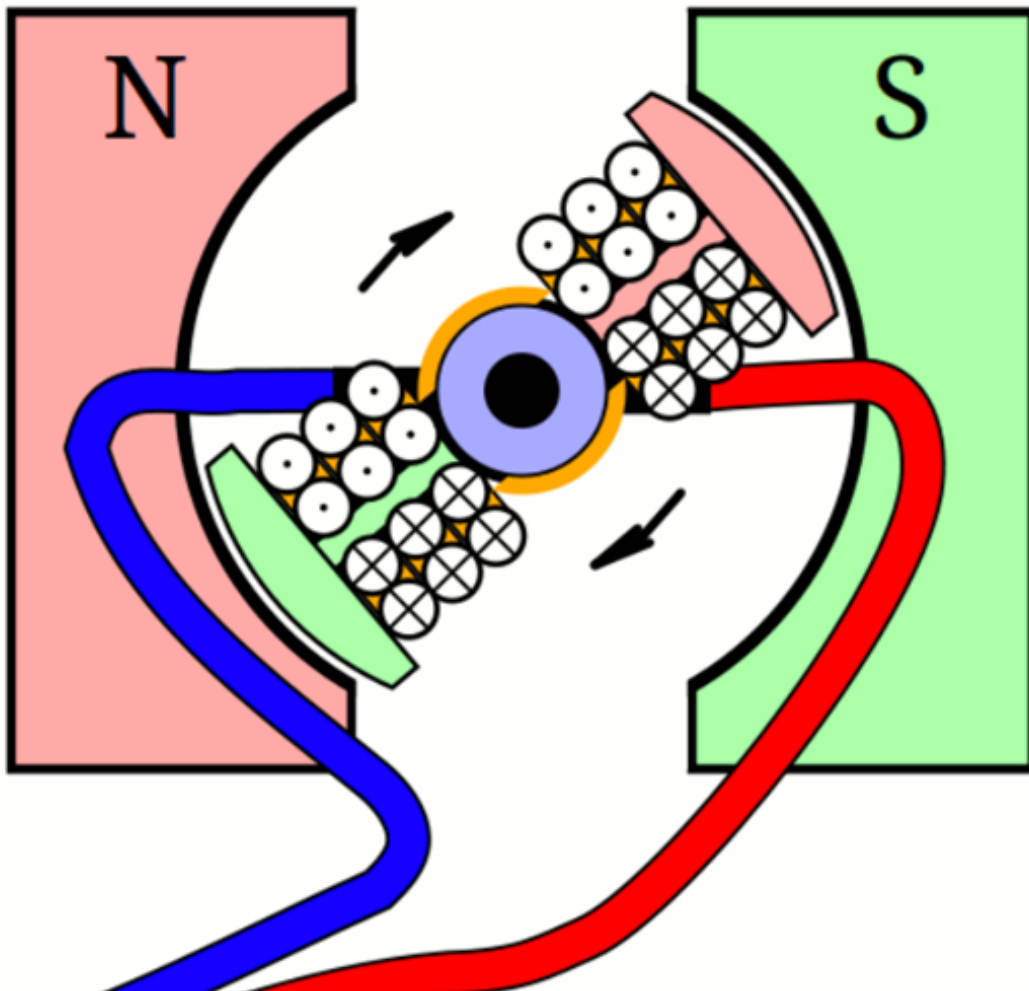
Selbstvertrauen **TUN**
Vertrauen in meine Fähigkeiten und
die Bereitschaft, diese einzusetzen.

Selbstwertgefühl **HABEN**
Die Wertschätzung der eigenen Ansichten,
Leistungen und Ergebnisse.



Meilenstein 2: Lerne deinen Verbündeten kennen

Über die Erzeugung von Energie
(Taschenbuch Seite 190)



Quelle: Wikipedia / Elektromotor. Erstellt von Michael Frey

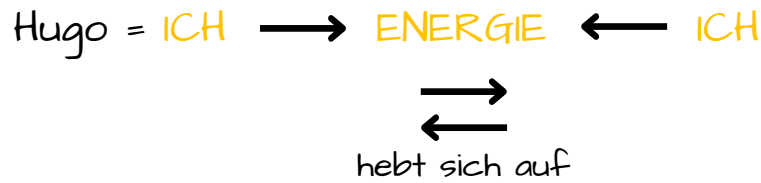
In einem Elektromotor brauchen wir zwei Pole,
um Energie zu erzeugen.

Haben wir nur einen Pol, entsteht keine Energie.

Meilenstein 2: Lerne deinen Verbündeten kennen

Einseitig gepolt
(Taschenbuch Seite 192 f.)

© 2021 by Art Of Schroeder OÜ

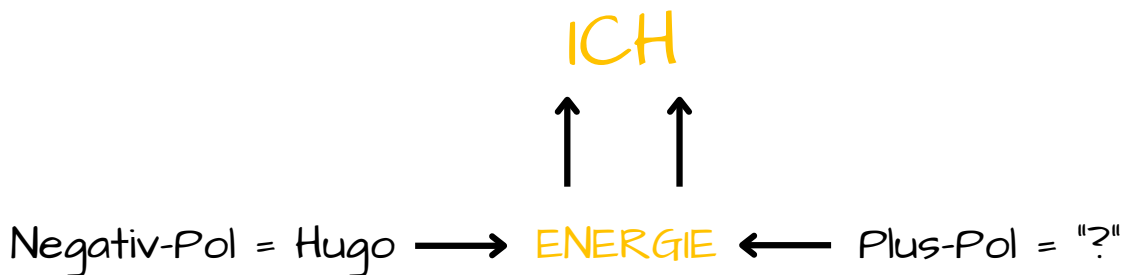


"HUGO" = ICH Denken wir, *wir seien "Hugo"*, dann arbeiten wir gegen uns selbst und unsere eigene Energie. Die Energie "hebt sich gegenseitig auf".



"HUGO" = Minus-Pol
ICH = Plus-Pol

Sehen wir "Hugo" als einen Pol und uns als das Gegenstück dazu, kämpfen wir gegen ihn. "Besser", aber es besteht die Gefahr, dass sich auch hier die Energie gegenseitig auf hebt.



"HUGO" = Minus-Pol
ICH = ENERGIE
? = Plus-Pol

Hier wollen wir hin:
"Hugo" als ein Pol auf der einen Seite.
In der Mitte die Energie, die zu uns geleitet wird.
Auf der anderen Seite der zweite Pol.
Wer oder was ist dieser zweite Pol?

Meilenstein 2: Lerne deinen Verbündeten kennen

Hugo vs. Leonardo
(Taschenbuch Seite 199)

Hugo

Leonardo

- | | | |
|--|---|--|
| 1. Das macht keinen Spass. | → | 1. Das Ergebnis macht Spass. Und du weisst: auf dem Weg hattest du immer fantastische Ideen. |
| 2. Du wirst nie fertig. | → | 2. Ja, es dauert länger. Dafür lieferst du ein sehr gutes Produkt, auf das du stolz sein kannst. |
| 3. Die Dreiecke sind Schwachsinn. | → | 3. Die Dreiecke haben einigen Leute sehr geholfen. Erinnerst du dich? |
| 4. Das alles wird nicht funktionieren. | → | 4. Wenn du es nach besten Wissen und Gewissen aufschreibst, hat es bisher immer funktioniert. |

© 2021 by Art Of Schroeder OÜ

Die Aussage von "Hugo" → Um "objektiv" zu sein, brauchen wir auch die Aussage des andern Pols, von "Leonardo".

Aus diesen beiden Standpunkten ziehen wir die entsprechende Energie.

Meilenstein 2: Lerne deinen Verbündeten kennen

Brauchen wir „Hugo“ eigentlich?

(Taschenbuch Seite 200)

© 2021 by Art Of Schroeder OÜ



Energie des Inneren Mentor

Die Energie, die wir von unserem Mentor erhalten, wird mehr und hat größeren Einfluss.

Brauchen wir "Hugo"?

Wäre es aber nicht ideal, wenn wir keinen inneren Kritiker hätten? Wenn es keinen „Hugo“ gäbe?

Ja und Nein.

"Ja"

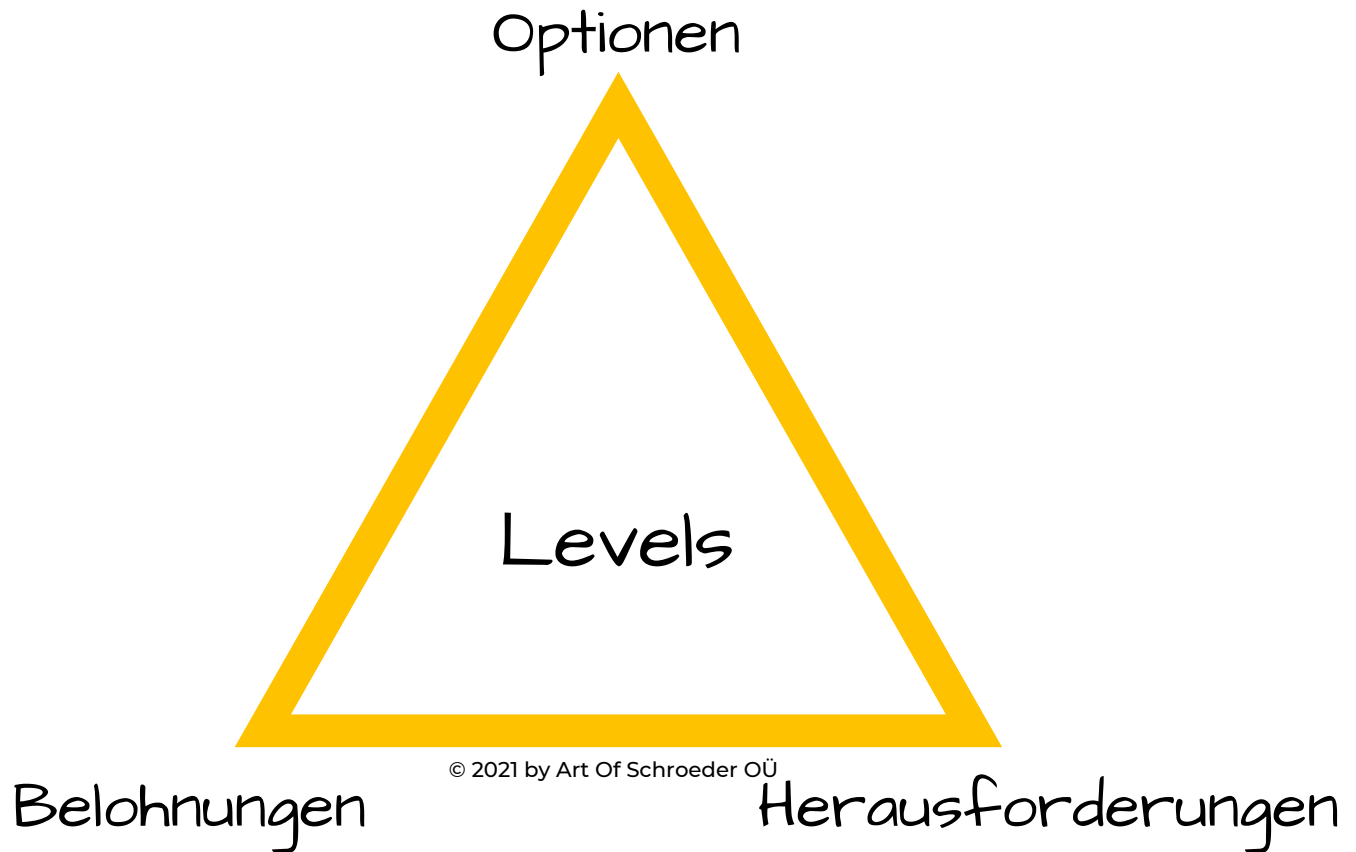
„Ja“, kein Mensch braucht einen „ständigen Nörgler“. „Leonardo“ hat unsere Werte im Auge und solange wir auf ihn hören, ist alles gut.

"Nein"

Und „Nein“, wir brauchen einen zweiten Pol, damit Energie fließen kann. Hugo hat seine Daseinsberechtigung. Aber eben keinen "alleinigen Anspruch".

Meilenstein 3: Leben, Levels & Lektionen

New Level - New Devil
(Taschenbuch Seite 205)



Levels des Lebens Du spielst, um das nächsthöhere Level danach zu erreichen.

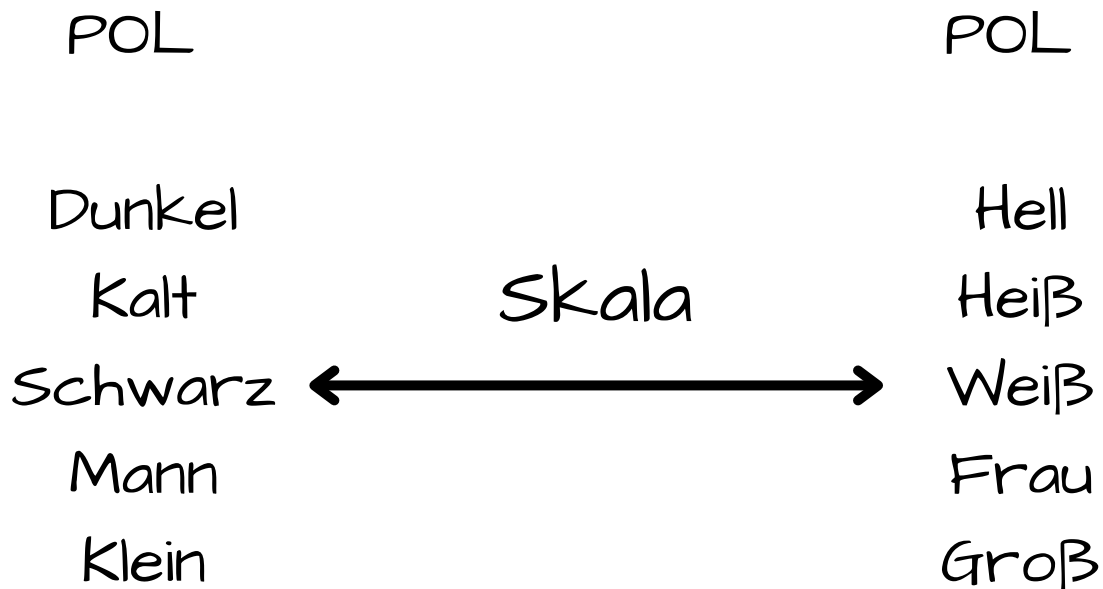
Optionen Auf jedem neuen Level bekommst du neue Werkzeuge, die bisherige Dinge einfacher und schneller machen. Werkzeuge, die dir neue Möglichkeiten und Optionen geben.

Herausforderungen Auf jedem neuen Level wird es neue Herausforderungen geben, neue Feinde, neue Fallen.

Belohnungen Der dritte Grund, wieso wir spielen, sind also die Belohnungen. Je erfolgreicher du wirst, desto länger wird deine Wunschliste. Du hast mehr Optionen, du kannst dich spannenderen Herausforderungen stellen und du es gibt größere und wertvollere Belohnungen zu gewinnen.

Meilenstein 3: Leben, Levels & Lektionen

Der Bereich zwischen den Polen
(Taschenbuch Seite 206)



© 2021 by Art Of Schroeder OÜ

Zwischen den Polen

Der Bereich zwischen den Polen, also zwischen dem Gegensatz-Paar ergibt eine Reihe von Abstufungen, z.B. Grauschattierungen.

Skala

Dies wird „Skala“ genannt. Die beiden Endpunkte einer Skala sind die Pole bzw. das Gegensatz-Paar.

Unser Leben

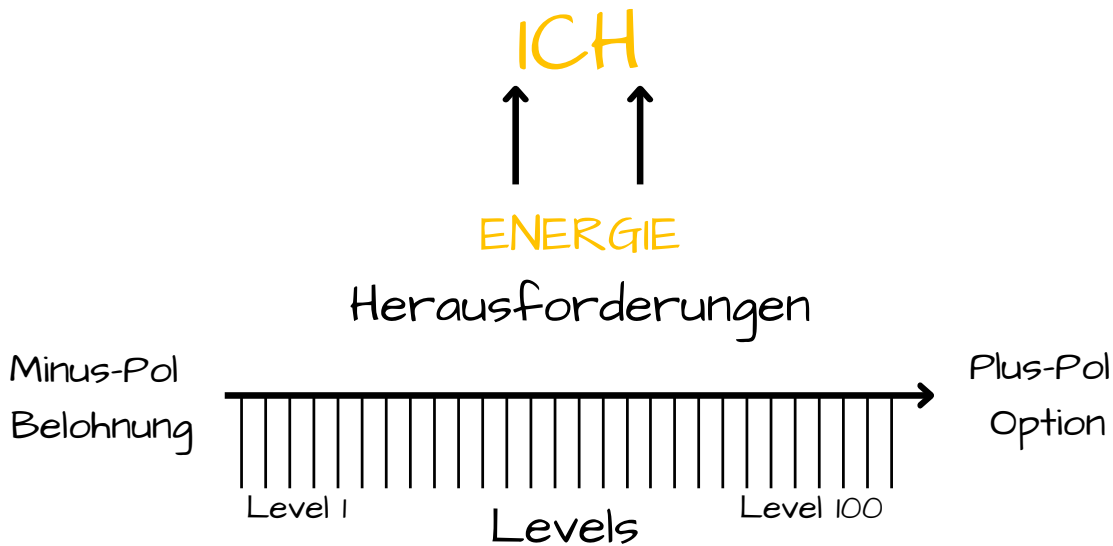
Unser Leben verläuft immer entlang einer Skala innerhalb solcher Paare.

Bewegung auf der Skala

Abends geht es die Skala von hell nach dunkel. Morgens geht die Sonne wieder auf, da geht es die Skala in die andere Richtung, von dunkel nach hell. Im Winter wird es kälter, im Sommer wird es wärmer, im Winter wieder kälter, usw. Kalt, warm, kalt, etc.

Meilenstein 3: Leben, Levels & Lektionen

Levels des Lebens
(Taschenbuch Seite 207)



© 2021 by Art Of Schroeder OÜ

Belohnung

Haben wir ein „Level abgeschlossen“, erhalten wir die Belohnung.

Optionen

Hier beginnen wir ein neues Level mit neuen Optionen, aus denen wir wählen können. Diese können sich auch im Verlauf eines Levels durchaus ändern. Optionen fallen z.B. weg, nachdem wir eine der anderen Optionen gewählt haben.

Herausforderungen

Herausforderungen sind das, was wir im täglichen Leben bewältigen. Dabei gilt ebenfalls, dass diese sich im Verlauf des Levels ändern können. Tatsächlich ist es so, dass wir oft gar nicht wissen können, was da auf uns zu kommt. Das macht ja das Wesen von Abenteuern und Herausforderungen aus.

Belohnungen

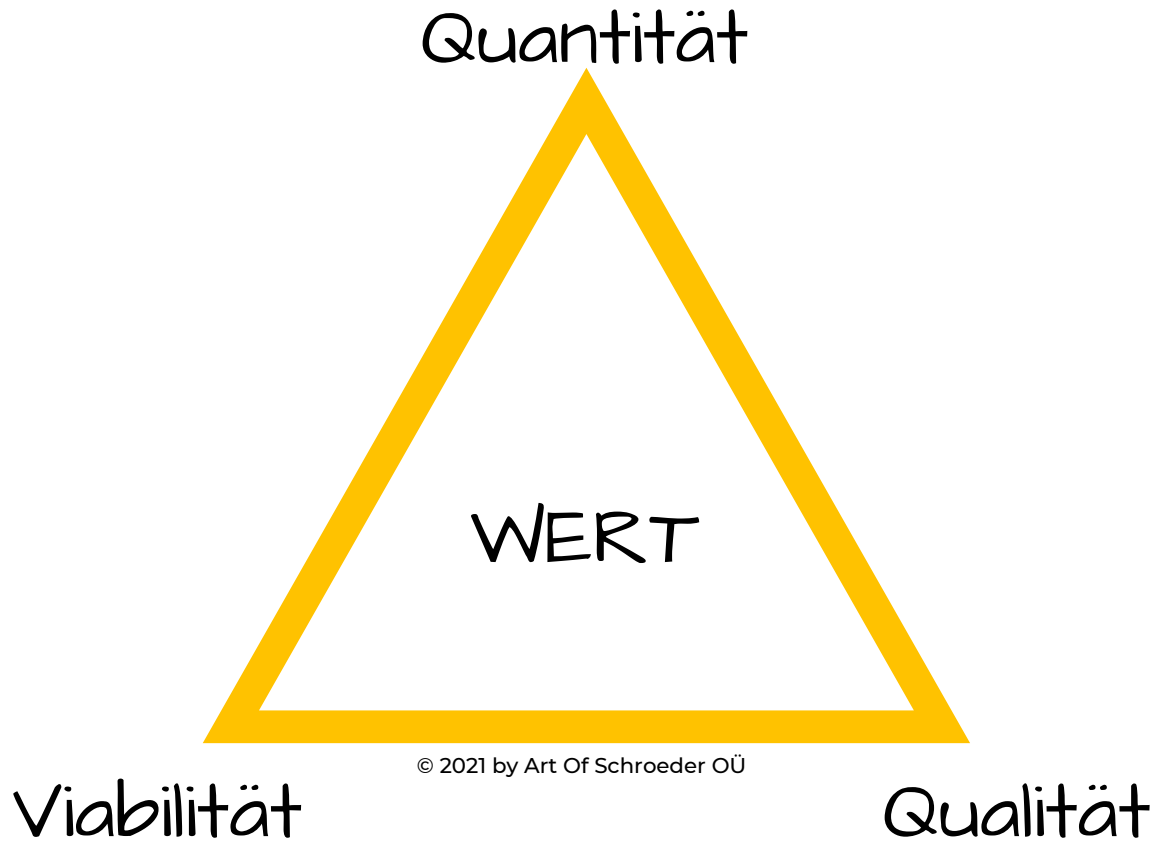
Dann schließen wir ein Level ab und erhalten die entsprechende Belohnung. Und auch diese kann sich im Verlauf des Levels ändern. Häufig gibt es nämlich noch einen Bonus obendrauf.

Neues Level

Das abgeschlossene Level öffnet uns die Tür in ein neues Level mit neuen Optionen.

Meilenstein 4: Der Mythos „Qualität“

Wann ist „gut“ „gut genug“?
(Taschenbuch Seite 227)



- Wert** Jede Sache beinhaltet alle drei Aspekte von "Wert".
- Quantität**
= Menge Dabei geht es anfangs zunächst einmal darum "etwas" zu haben.
Wollen wir einen Tisch bauen, brauchen wir "ein" Stück Holz.
- Qualität**
= Güte Daraus machen wir ein "gutes" Stück Holz, nämlich einen Tisch.
- Viabilität**
= Nutzungsdauer Viabilität kann definiert werden als: "Zeit, die man auf einem bestimmten Niveau überleben kann".
Wie lange kann er genutzt werden? (Brauchbarkeit)
Wie viel Gewinn können wir damit erzielen? (Lebensfähigkeit)
- Das Ziel** Entsprechend dieser Schritte geht jede Entwicklung vor sich. Das Endergebnis ist also nicht "Perfektion". Sie ist ein Schritt auf dem Weg hin zu "Viabilität" - Lebensfähigkeit, Brauchbarkeit.

Meilenstein 5: Der Kern von Selbstwertgefühl

Die drei großen Fragen des Lebens
(Taschenbuch Seite 232)

Was WILL ich?



© 2021 by Art Of Schroeder OÜ

Was DARF ich?

Was KANN ich?

Die drei großen Fragen des Lebens

Will ich etwas, kann ich es und darf ich es, dann macht es uns in aller Regel Spaß. Aufgrund dieser Fragen wählen wir unsere Spiele im Leben aus.

Was will ich?

Beschäftigt sich grundlegend mit "Selbstbewusstsein" und beantwortet die Fragen nach „Optionen“, z.B.:

Was kann ich?

Beschäftigt sich grundlegend mit "Selbstvertrauen" und beantwortet die Fragen nach „Herausforderungen“

Was darf ich?

Beschäftigt sich grundlegend mit "Selbstwertgefühl" und beantwortet die Fragen nach „Belohnungen“.

Meilenstein 6: Was im Leben wirklich zählt

Unser neues Spielfeld
(Taschenbuch Seite 258)

Was ist mir wichtig?



© 2021 by Art Of Schroeder OÜ

Welchen Effekt
will ich erzielen?

Worauf bin
ich stolz?

Selbstwertgefühl

Die drei Komponenten von Selbstwertgefühl:

Meine Werte

"Was ist mir wichtig?" Welche Werte lege ich an, um danach mein Leben auszurichten? Dabei ist es wichtig, dass diese Werte **für dich** wichtig sind.

Meine Beiträge

"Worauf bin ich stolz?" Auf welche meiner persönlichen Leistungen und Errungenschaften bin ich stolz? Auch hier geht es um das **persönliche Empfinden**.

Meine Wirkungen

"Welche Effekte will ich erzielen?" Welche positiven Wirkungen will ich erzielen, erziele ich derzeit und habe ich erzielt? Dabei kommt es nicht auf "Perfektionismus" an, sondern einfach darauf, ob es Menschen geholfen oder geföllt hat.



Meilenstein 8: Was uns glücklich macht

Verschollen
(Taschenbuch Seite 287)

Perspektiven



© 2021 by Art Of Schroeder OÜ

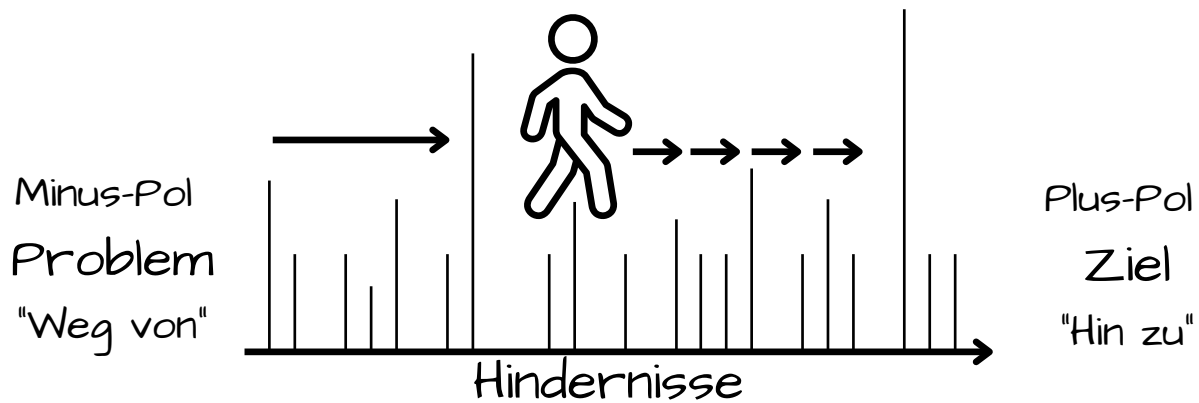
Stolz sein auf

Fortschritt

- Vergnügen** Wann empfinden wir Vergnügen?
- "Bevor"** *Denkst du an deine Ziele, empfindest aber kein Vergnügen dabei, dann bieten sie dir keine ausreichenden **Perspektiven**.*
- "Während"** *Mit jedem Schritt, den wir tun, um ein neues Detail zu lösen, ein kleines Hindernis zu überwinden, empfinden wir etwas „Vergnügen“.*
- Fortschritt** *auf Projekten, die uns etwas bedeuten, macht uns glücklich.*
- "Nachdem"** *Es ist die Frage, ob wir **stolz sind auf** das, was wir geleistet haben.*

Meilenstein 8: Was uns glücklich macht

Der Marsianer
(Taschenbuch Seite 293)



© 2021 by Art Of Schroeder OÜ

Probleme vs. Ziele

Die zwei Seiten EINER Medaille.

Die Grenzen zwischen einem „Problem“ und einem „Ziel“ sind fließend.

Probleme

PROBLEM = IST-Zustand = Weg von

Ein Problem zu uns jetzt weh. Diesen Zustand wollen wir beenden, also uns "weg davon" bewegen.

Ziele

ZIEL = Soll-Zustand = Hin zu

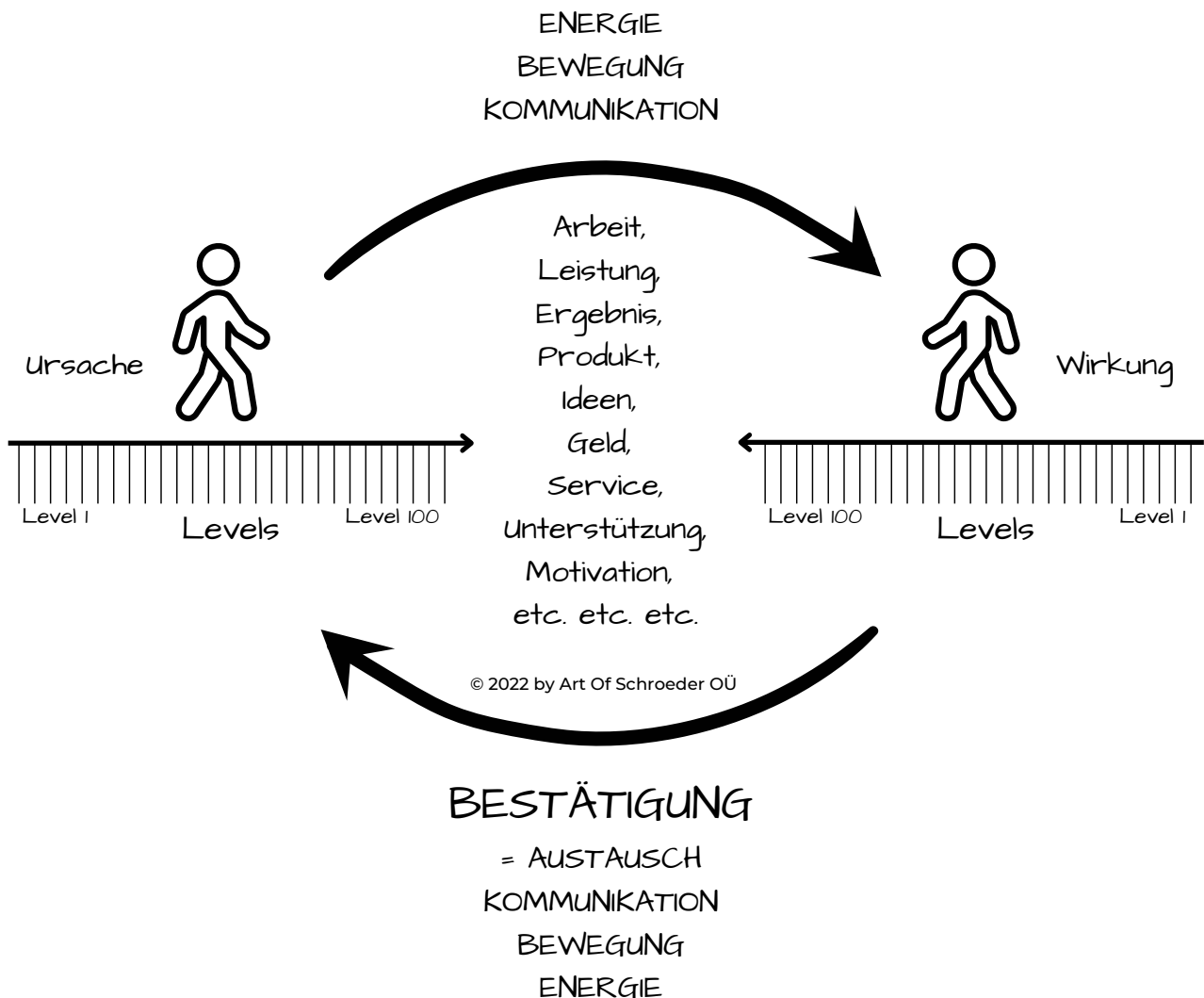
Ein Ziel liegt in der Zukunft, hat aber seinen "Gegenpol" in aller Regel darin, dass etwas im Jetzt nicht optimal ist. Sonst müsste ich mir kein Ziel setzen.

In beiden Fällen:

- Man legt die Aufmerksamkeit auf das Ziel.
- Auf dem Weg muss ich Hindernisse überwinden.

Meilenstein 9: Magie für Fortgeschrittene

Beobachtung 2: Austausch (Taschenbuch Seite 319)



Austausch

Wir sind bereit Energie zu investieren, um Kommunikation und Bewegung in Form von Arbeit, Ideen, Geld, Produkten, etc. zu verursachen. Diese sollen anderen helfen, ihrerseits die Levels im Leben nach oben zu steigen. Dafür erhalten wir einen Austausch.

Austausch ist eine der wichtigsten Grundlagen des Lebens.

"Level Up"

Dieser hilft uns wiederum, unsere Levels weiter hinaufzusteigen.

Ursache

Es ist ein Irrglaube anzunehmen, dass man IMMER Ursache sein muss.

Bedeutung

Mehr noch: Wenn niemand nimmt, hat das Geben keinerlei Bedeutung.

Geber & Nehmer

Der „Geber“ braucht den „Nehmer“!



Kostenloses Beratungsgespräch

Was dich im Gespräch erwartet.
(Taschenbuch Seite 353)

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist eine befreiende und lebensverändernde Sache. Für dich und auch für die Menschen um dich herum. Nachdem du dieses Buch gelesen hast, weißt du einiges darüber, wie ich „ticke“ - und du weißt, dass ich helfen kann.

Im Beratungsgespräch besprechen wir:

- Deine exakte Situation.
- Deinen individuellen Plan.
- Alle Fragen, die du zum Buch hast.
- Den Zeitrahmen, den es für nachhaltige Veränderungen braucht.

Wenn wir in dem Gespräch sehen, dass eine Zusammenarbeit für beide Seiten passt, stehe ich dir auch gerne als Coach zur Verfügung.

In persönlichen 1:1 Coachings gehen wir dann laserscharf deine individuelle Situation an, so dass du in kürzester Zeit deutliche Fortschritte machst, stressfrei durchatmen und nachts ruhig schlafen kannst.

Damit du endlich ohne Stress die Ziele im Leben erreichst, die dich wirklich erfüllen. Beruflich, finanziell und privat.

Die einfachen Werkzeuge, die du im Coachings an die Hand bekommst, passen sich so reibungslos deinem individuellen Tagesablauf an, dass sie dir rasend schnell in Fleisch und Blut übergehen. So erzielst du in kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung.

Vereinbare einfach einen kostenlosen Coaching-Termin über:
www.Hochstapler-Syndrom.de/lesertermin

JETZT ist die Zeit, etwas zu verändern!

Ich freue mich auf unser Gespräch
Dein Stephan

Die Magischen Dreiecke

Impressum

Die Magischen Dreiecke aus
„TSCHÜSS! HOCHSTAPLER SYNDROM“
9 Meilensteine zu mehr Selbstwertgefühl



Ein Projekt der Art Of Schroeder OÜ

www.Hochstapler-Syndrom.de

info@hochstapler-syndrom.de

Instagram: [instagram.com/hochstaplersyndrom](https://www.instagram.com/hochstaplersyndrom)

Facebook: [facebook.com/HochstaplerSyndrom](https://www.facebook.com/HochstaplerSyndrom)

Twitter: twitter.com/HochstaplerSyn1

YouTube: [hochstapler-syndrom.de/youtube](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Pinterest: [pinterest.de/HochstaplerSyndrom](https://www.pinterest.de/HochstaplerSyndrom)

Telegram: [hochstapler-syndrom.de/telegram-kanal](https://www.hochstapler-syndrom.de/telegram-kanal)

Originalausgabe

1. Auflage 2022

Autor: J. Stephan Schroeder

Kontakt: [stephan\(at\)hochstapler-syndrom.de](mailto:stephan(at)hochstapler-syndrom.de)

Cover Bild: Canva.com

Alle Grafiken: © 2022 Art Of Schroeder OÜ

Copyright: © 2022 Art Of Schroeder OÜ

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Hinweis: Diese Veröffentlichung ist als Quelle wertvoller Informationen für den Leser gedacht, jedoch nicht als Ersatz für ärztliche Unterstützung. **Wenn ein solches Maß an Unterstützung erforderlich ist, sollten die Dienste eines entsprechenden Arztes in Anspruch genommen werden.**