



*Ein Revolutionär ist
ein Mann, der das
Feuer der
Unzufriedenheit mit
Benzin löscht.*

Henry de Montherlant



Hallo {{ contact.VORNAME }},

Ungeduld und Unzufriedenheit haben Gründe. Und sie haben
Lösungen.

Vielleicht kennst du das

- Du fühlst dich ständig unter Druck
- Du erreichst deine Ziele, aber bist trotzdem unzufrieden
- Du hast das Gefühl, auf der Stelle zu treten, obwohl du dich anstrengst
- Du zweifelst an deinen Fähigkeiten und fragst dich, ob du wirklich gut genug bist

Das nennt sich **Impostor-Syndrom** – die Angst, nicht kompetent genug zu sein, obwohl alle Fakten dagegen sprechen. Ein innerer Kritiker, der dir zuflüstert: „*Bald merken alle, dass du eigentlich nichts kannst.*“

Hier kommt die Wahrheit: **Dieser Gedanke ist eine Illusion.** Deine Erfolge sind kein Zufall. Dein Können ist real. Aber solange du dir selbst nicht vertraust, wird sich das Gefühl nicht ändern.

Woher kommen Ungeduld & Unzufriedenheit?

- 1 Angst vor dem Scheitern** – Du setzt dich selbst unter Druck, weil du glaubst, nicht gut genug zu sein.
- 2 Vergleich mit anderen** – Du siehst, was andere erreichen, und

fühlst dich klein.

3 Fehlendes Vertrauen in den Prozess – Du willst sofort Ergebnisse sehen und ignorierst die Notwendigkeit von Konstanz.

Lösung: Kontrolle übernehmen

Es gibt Dinge, die du nicht beeinflussen kannst. Aber **deine Reaktion darauf liegt in deiner Hand.**

Wie du dich aus Selbstzweifeln und Unzufriedenheit befreist

1. Den negativen Glaubenssatz hinterfragen

Wenn dein Kopf dir sagt: „*Ich bin unfähig*“, dann stell Gegenfragen:

- ♦ Woher kommt dieser Gedanke?
- ♦ Gibt es echte Beweise dafür? (Meistens nicht.)
- ♦ Welche Beweise gibt es dagegen? (Erfolge, Fähigkeiten, positives Feedback.)

Neuer Satz: „Ich entwickle mich ständig weiter.“

2. Deine Erfolge bewusst machen

- ♦ Schreib regelmäßig auf, was du erreicht hast – egal wie klein.
- ♦ Lies positives Feedback immer wieder durch.
- ♦ Erkenne: Dein Erfolg ist kein Zufall, sondern das Ergebnis deiner Arbeit.

3. Die Angst vor dem Scheitern umdeuten

- ♦ Scheitern ist kein Endpunkt, sondern Teil des Fortschritts.
- ♦ Frag dich: „*Was ist das Schlimmste, was passieren kann?*“ – Meistens weniger dramatisch als gedacht.
- ♦ Erfolgreiche Menschen scheitern oft – und wachsen daran.

4. Achtsamkeit & Selbstmitgefühl

- ♦ Sprich mit dir selbst so, wie du mit einem guten Freund sprechen würdest.
- ♦ Niemand ist fehlerfrei – auch du musst es nicht sein.
- ♦ Bewusstes Atmen hilft, den inneren Kritiker leiser zu machen.

5. Unzufriedenheit als Antrieb nutzen

- ♦ Sieh Unzufriedenheit nicht als Scheitern, sondern als Hinweis, dass du wachsen willst.
- ♦ Frage dich: „*Was fehlt mir noch, um sicherer zu werden?*“ – und arbeite gezielt daran.

6. Erkenne: Du bist nicht allein

- ♦ Viele erfolgreiche Menschen haben dieselben Zweifel.
- ♦ Selbst Albert Einstein und Meryl Streep hatten Impostor-Gedanken.
- ♦ Sprich mit anderen – oft wirst du feststellen, dass du nicht der Einzige bist.

Warum Atmung der Schlüssel ist

Unzufriedenheit, Selbstzweifel und Ungeduld sind Stressreaktionen. Dein Körper ist im „Kampf-oder-Flucht“-Modus. Und solange dein Nervensystem im Dauerstress bleibt, wirst du dich weiter antreiben und überfordern.

Hier setzt mein Atemtraining an:

Es geht nicht um kurzfristige Beruhigung. Es geht um **Langzeiteffekte** – weniger Stress, mehr Energie, bessere Leistung.

Bist du bereit, wirklich etwas zu verändern? Dann lass uns loslegen.

Über folgenden Link erhältst du weitere Informationen zum Atemtraining

[Infos zum Atemtraining](#)

Der erste Schritt ist deiner

Das Wissen, wie du dich aus Ungeduld und Selbstzweifeln befreist, hast du jetzt. **Aber Wissen allein verändert nichts.**

Buche jetzt gleich dein individuelles Atemtraining!

[Termin buchen](#)

Ich freu mich auf dich!

Alles Liebe,

Follow Me:



Dr. Magdalena Mischkounig
3204 Kirchberg an der Pielach

Tel: +43 650 6200581

Mail: kontakt@meet-greetmischkounig.com

If you no longer wish to receive this newsletter,
[click here to unsubscribe.](#)