ALESSANDRO VEGLIANTE
OWN YOUR LIFE

KOSTENLOSER GUIDE · PROGRAMMIERUNG ERKENNEN

Die 5 Programme, die erfolgreiche Menschen klein halten.

People Pleasing, Angst vor Ablehnung, Perfektionismus, Aufschieben, Sicherheitsdenken: woran du sie erkennst, woher sie kommen und wie du sie aktualisierst.

Von **Alessandro Vegliante**, Unternehmer und Coach · Lesezeit rund 8 Minuten

OWN
YOUR
LIFE

Viele Muster, die uns heute bremsen, haben wir sehr früh gelernt: im Elternhaus, in der Schule, im Umfeld oder durch frühere Erfahrungen. Damals hatten sie einen Zweck, oft haben sie uns sogar geschützt.

Heute laufen viele davon automatisch und entscheiden mit, ohne dass du es merkst. In diesem Guide beschreibe ich die fünf, die mir in Gesprächen am häufigsten begegnen. Wenn du dich in einem davon wiedererkennst, ist das kein Grund, dir Vorwürfe zu machen, sondern der Punkt, an dem Veränderung anfangen kann.

01 People Pleasing: Ja sagen, wenn du Nein meinst.

Dieses Programm entsteht oft dort, wo Zuneigung an Wohlverhalten gekoppelt war. Es hat dich einmal geschützt. Heute kostet es dich Zeit, Energie und Respekt, auch den eigenen.

- **So zeigt es sich:** Du übernimmst Aufgaben, die nicht deine sind.
- Du erklärst dich, bevor jemand fragt.
- Ein Nein fühlt sich an wie ein Risiko.

DAS UPDATE

Ein ehrliches Nein zeigt anderen, wo deine Grenzen liegen. Die meisten Menschen respektieren das mehr, als du befürchtest.

02 Angst vor Ablehnung: lieber nicht fragen als ein Nein hören.

Ablehnung fühlt sich für das Gehirn ähnlich an wie körperlicher Schmerz. Wer früh erlebt hat, dass Zurückweisung weh tut, vermeidet sie später automatisch, und verpasst damit die meisten Chancen.

- **So zeigt es sich:** Du wartest, bis andere den ersten Schritt machen.
- Du formulierst Wünsche so vorsichtig, dass niemand sie bemerkt.
- Kritik beschäftigt dich tagelang.

DAS UPDATE

Ein Nein bezieht sich auf deine Anfrage und sagt nichts über deinen Wert aus. Wer öfter fragt, hört zwar mehr Nein, aber eben auch mehr Ja.

03 Perfektionismus: erst starten, wenn es perfekt ist.

Perfektionismus wirkt wie ein hoher Anspruch. Oft ist er ein Schutz vor Bewertung: Wer nie fertig wird, kann nie scheitern.

- **So zeigt es sich:** Du überarbeitest, statt abzuschliessen.
- Du fängst Dinge gar nicht erst an, wenn du das Ergebnis nicht garantieren kannst.
- Lob für Fleiss bedeutet dir mehr als Lob für Mut.

DAS UPDATE

Qualität entsteht durch Wiederholung. Wer etwas abschliesst und daraus lernt, wird mit der Zeit besser als jemand, der auf das perfekte Ergebnis wartet.

04 Aufschieben: morgen fange ich an.

Aufschieben ist selten Faulheit. Meist steckt eine unangenehme Emotion dahinter: Unsicherheit, Überforderung, Angst vor dem Ergebnis. Das Programm sagt: «Wenn du es nicht tust, kann es nicht schiefgehen.»

- **So zeigt es sich:** Du weisst genau, was zu tun wäre, und tust es nicht.
- Dringendes verdrängt Wichtiges.
- Du brauchst Druck von aussen, um ins Handeln zu kommen.

DAS UPDATE

Mach den ersten Schritt so klein, dass er fast lächerlich einfach ist. Meiner Erfahrung nach kommt die Motivation meistens erst, wenn man angefangen hat.

05 Sicherheitsdenken: lieber bekannt unzufrieden als unbekannt frei.

Viele von uns haben früh gelernt: sicherer Job, keine Risiken, Erwartungen erfüllen. Für die Generation unserer Eltern war das oft richtig, für dein Leben muss es das nicht automatisch sein. Ich hatte selbst neun Jahre lang einen sicheren Job bei Avaloq und weiss deshalb, wie stark dieses Programm wirkt.

- **So zeigt es sich:** Du rechtfertigst deine Situation mit «es könnte schlimmer sein».
- Jede Veränderung braucht in deinem Kopf eine Garantie.
- Du hörst Sätze wie «sei froh, was du hast» und nickst.

DAS UPDATE

Sicherheit ist zu einem grossen Teil ein Gefühl. Die Frage, die wir uns eigentlich stellen sollten, ist deshalb weniger, was schiefgehen kann, als was es dich kostet, es nie zu versuchen.

NÄCHSTER SCHRITT

Ein Programm wiedererkannt?

Ein Muster zu erkennen ist der erste Schritt, es zu verändern der zweite. Wenn du merkst, dass du allein immer wieder in alte Muster zurückfällst, lass uns darüber sprechen. Genau dafür ist mein Coaching da.

TERMIN	calendly.com/alessandro-vegliante/30min
E-MAIL	alex@alexvegliante.com
WEB	vegliante.ch