

**Presseinformation**

»Bodo Schäfer rüttelt auf.« (Süddeutsche Zeitung)

**Bodo Schäfer****Ich kann das.**

Eine Geschichte über die drei Worte,  
die unser Leben verändern  
dtv

BODO SCHÄFER

**ICH  
KANN  
DAS.**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autor

Eine Geschichte  
über die drei Worte,  
die unser Leben verändern dtv

Über 16 Millionen verkaufte Bücher, mehr als 800.000 Seminarteilnehmende und über 600.000 Follows in den sozialen Netzwerken: Bodo Schäfer ist einer der erfolgreichsten Unternehmer, Redner und Coaches der letzten 30 Jahre. Wie er das geschafft hat, erzählt er in seinem neuen Buch „Ich kann das. Eine Geschichte über die drei Worte, die unser Leben verändern.“

Bereits mit Anfang 30 war Bodo Schäfer Millionär. Auf dem Weg dahin begleitete ihn der amerikanische Öl-Milliardär Daniel S. Peña als Mentor. Sein erstes Buch „Der Weg zur Finanziellen Freiheit“ wurde ein Weltbestseller und in mehr als 30 Sprachen übersetzt. Und das, obwohl er als Schüler aufgrund seiner Legasthenie fast gescheitert wäre. Nun hat der Inhaber einer der führenden Akademien Deutschlands seine Erfahrungen in einem

persönlichen Buch zusammengetragen. „Ich kann das.“ ist die Geschichte von Karl, einem unglücklichen Jurastudenten, dessen Leben von den Vorstellungen seiner Eltern geprägt ist. Bei einem Auffahrunfall lernt er Marc kennen, dessen Selbstbewusstsein und Freundlichkeit ihn beeindruckt. Marc wird zu seinem Mentor, und Karl versteht, warum er bisher in seinem Leben gescheitert ist, und dass ein gutes Selbstbewusstsein die Basis von Glück und Erfolg ist. Am Ende weiß er: Nur wer mit Überzeugung sagen kann „Ich kann das! Ich bin liebenswert“ und „Ich weiß ganz genau, wer ich bin!“ führt ein erfülltes und freies Leben.

Inspiriert durch seine eigene Geschichte durchläuft Bodo Schäfer in „Ich kann das.“ die verschiedenen Schritte auf dem Weg zu einem erfolgreichen Leben. Er beschreibt, wie stark negative Erfahrungen schon in jungen Jahren unser Selbstbildnis prägen, wie man lernt, diese Erinnerungen positiv zu beeinflussen und welche Chancen ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein bietet.

**Bodo Schäfer: Ich kann das. Eine Geschichte über die drei Worte, die unser Leben verändern**

256 Seiten | Hardcover / Auch als E-Book erhältlich.

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A]

ISBN 978-3-423-26293-4

**Erscheinungstermin: 17. März 2021**

**Presse- und Interviewanfragen bitte an:** Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner,  
Birgit Politycki | [bp@politycki-partner.de](mailto:bp@politycki-partner.de) | Tel. 040/430 9315-12

## Der Autor



© BSA

**Bodo Schäfer** ist Europas erfolgreichster Money Coach, erfolgreicher Unternehmer, Kongressredner und Spiegelbestsellerautor. 2014 gründete er die Bodo-Schäfer-Akademie in Bergisch-Gladbach. In seinem neuen Buch zeigt er, wie man dauerhaft selbstbewusst werden kann.

Weitere Informationen unter [www.bodoschaefer.de](http://www.bodoschaefer.de)

## Drei Fragen an den Autor

**Viele Menschen haben wegen der Pandemie stark mit Antriebslosigkeit und Verzweiflung zu kämpfen. Ursachen dafür sind u.a. die drohende Arbeitslosigkeit, Isolation und Perspektivlosigkeit.**

Ja, das betrifft wirklich jeden einzelnen von uns. Und es ist menschlich, dass genau diese Probleme auftreten. Warum ist das so? Weil wir uns auf die Umstände konzentrieren. Das Problem daran ist: Wenn wir uns darauf beschränken, werden wir zu Opfern der Umstände. Noch schlimmer: Die Umstände sagen uns, „Du kannst das nicht“. Wir müssen aber auf das schauen, was geht und nicht auf das, was nicht geht. Und uns nicht durch äußere Umstände klein halten lassen.

**In Ihrem aktuellen Buch „Ich kann das.“ beschreiben Sie anhand einer berührenden Geschichte, wie wir jede Situation überstehen und meistern können. Und vor allem: Welche wirkungsvolle Kraft es auf unser gesamtes Leben hat.**

Unser Gehirn verarbeitet negative Erfahrungen vor allem emotional. Argumente erreichen die Menschen nicht. Sie berühren sie nicht. Es ist wie eine Art Kettenreaktion, die nur der Betroffene durchbrechen kann. Das können wir mit einer ganz entscheidenden Eigenschaft: Selbstbewusstsein. Wir geraten immer in Krisen, das Leben überrascht uns immer wieder und legt uns Steine in den Weg. Ich hatte das große Glück einen Mentor zu treffen, der mir durch viele dieser Situationen geholfen hat. Und mein Lebenssinn als Coach ist es, den Menschen zu helfen. Ich wünsche mir, dass sich Menschen gute Geschichten über sich selber erzählen. Deswegen habe ich dieses Buch geschrieben, ich erzähle ihnen eine Geschichte. Und vielleicht wird sie auch ihre Geschichte. Denn: Jeder kann Selbstbewusstsein lernen.

**„Selbstbewusstsein“ ist ein zentrales Thema, nicht nur in Ihrem neuen Buch, sondern auch unserer Zeit. Die Menschen trauen sich immer mehr, gleichzeitig sind sie stark verunsichert.**

Wir wurden in unserem Leben oft klein gemacht oder auch klein gehalten. Für jedes „Ja“ „hören wir 17x „Nein“. Also, ob in der Schule, im Beruf oder in den sozialen Medien... Es wird uns vorgegeben, wer wir sind, was gut und richtig ist und was falsch ist. Dieses „Bewertungssystem“ wird durch die sozialen Medien noch verstärkt. Noch schlimmer: Wir hinterfragen es nicht einmal und nehmen es einfach an. Wir erzählen uns selber dadurch eine Geschichte, die nicht unsere eigene ist. Die Verunsicherung ist auch ganz normal, denn unsere Erziehung brachte uns vor allem eins bei: Bescheidenheit und Zurückhaltung ist höflich. Ich sage: das ist falsch. Immer mehr Menschen machen sich für sich selber stark, sie erzählen ihre Geschichten, sie wehren sich gegen die Geschichten, die man ihnen auferlegt. Und das ist gut. Ich bin so gespannt auf die vielen Geschichten, die jeder einzelne zu erzählen hat. Und Selbstbewusstsein ist der Schlüssel hierzu.

## Thesen von Bodo Schäfer in *Ich kann das.* (Auszug)

### Was ist Selbstbewusstsein?

- Selbstachtung, Selbstwertschätzung und Selbstvertrauen bilden zusammen das Selbstbewusstsein, die wichtigste Eigenschaft des Menschen.
- Wenn man an sich glaubt, kann man alles erreichen, was man sich vornimmt. Dies ist kein Garant für ein leichtes, aber für ein erfülltes Leben.
- Drei Fragen sollte jede\*r über sich beantworten können: Kann ich das? Bin ich liebenswert? Wer bin ich? Selbstbewusstsein bedeutet, dass man sagen kann: Ich kann das. Ich bin liebenswert. Ich weiß, wer ich bin.
- Selbstbewusstsein ist eine Emotion, die man selbst steigern kann.

### Erkennen: Warum ist Selbstbewusstsein wichtig?

- Wer Selbstzweifel in sich trägt, kann nie sein\*ihre wahres Potenzial entfalten.
- Was wir über uns selbst denken, wird für uns auch wahr. Wenn wir also positiv über uns denken, bieten wir den schönsten und besten Dingen Einzug in unser Leben. Wenn wir uns für nicht gut genug halten, trauen wir uns weniger und glauben, die schönen Dinge nicht zu verdienen.
- Je größer das eigene Selbstbewusstsein, desto mehr gute Ideen kann man entwickeln, desto mehr Probleme kann man lösen und desto mehr finanziellen Erfolg hat man am Ende.

### Wie wird man selbstbewusst?

- Niemand wird mit einem großen Selbstbewusstsein geboren, man muss sich aktiv dazu entscheiden, es zu entwickeln.
- Selbstbewusstsein ist wie ein Muskel, den man trainieren kann.

- Evolutionär sind wir so programmiert, dass wir uns auf die negativen Dinge konzentrieren und sie im Kopf behalten, um uns vor ihnen zu schützen. Was für unsere Vorfahr\*innen überlebenswichtig war, ist für unser Selbstbewusstsein heute kontraproduktiv: Wir müssen positive Nachrichten und Ereignisse stärker gewichten und schöne Erinnerungen abspeichern, damit wir sie immer wieder abrufen können. Wir müssen uns auf Erfolge statt auf Niederlagen konzentrieren. Aus diesen vielen positiven Gefühlen entsteht die große Emotion Selbstbewusstsein.
- Man muss erkennen, was man will und was man nicht will im Leben. Man muss verstehen, was man wirklich liebt und sich immer wieder vor Augen führen, wozu man fähig ist.
- Für eine Steigerung des Selbstbewusstseins sollte man sich nur mit Leuten umgeben, die einen positiven Einfluss haben.
- Wir sind unsere eigenen Programmierer\*innen: Wir können entscheiden, mit welcher Software wir unser Gehirn bespielen, ob wir beispielsweise selbstbewusst oder ängstlich durchs Leben gehen wollen.