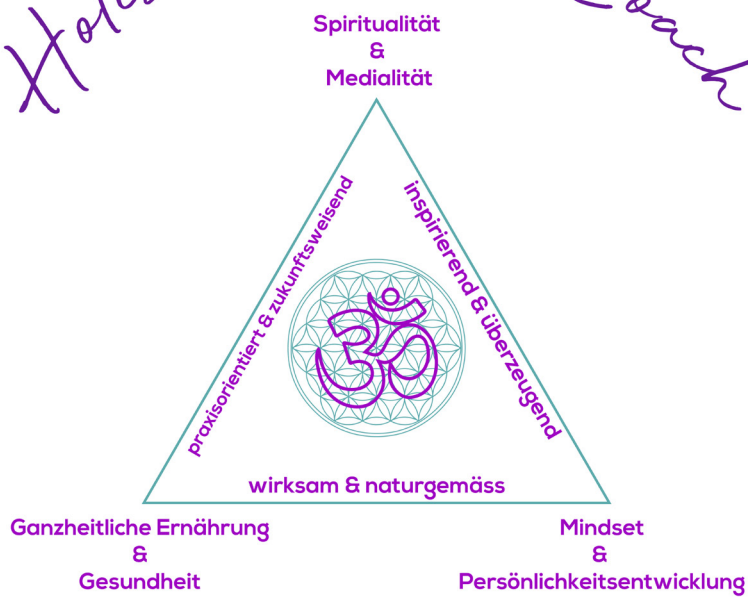


Holistic Lifestyle Coach



by *Juliane Davidshofer*

www.juliane-davidshofer.com

MODUL B 5 -

Mindset & Persönlichkeit



INHALT

- 1. IKIGAI**
- 2. Die Macht deiner Werte**
- 3. Das Barrett-Leadership-Modell**
- 4. Fülle - Bewusstsein**
- 5. Erfolgsprinzipien Teil 1**
- 6. Erfolgsprinzipien Teil 2**



WARUM BIST DU HIER?

Was ist der Sinn deines Lebens?

Das IKIGAI, das aus Japan kommt, bedeutet «Sinn des Lebens» bzw. «Lebenssinn».

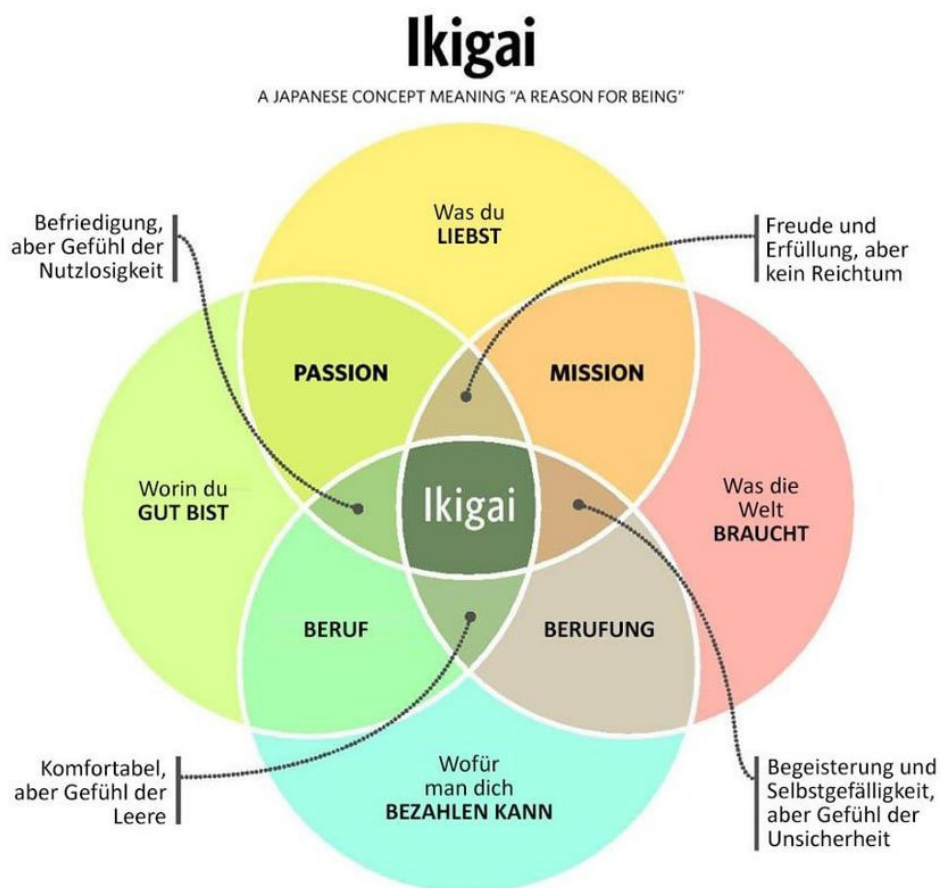
Was macht dich – in der Kombination mit anderem – aus, was dich am Morgen aus dem Bett springen lässt.

Wofür schlägt dein Herz?

Wofür brennst du?

Was bringt dein Herz zum Singen?

Was einen Menschen in seiner Tätigkeit erfüllt und glücklich macht, ist nicht nur z. B. «viel Geld verdienen», sondern es sind verschiedene Faktoren.



Im Zentrum steht deine **PASSION.**

Das ist besonders wichtig zu beachten. Vor allem, wenn jemand unglücklich, demotiviert und uninspiriert ist.

WO fangen deine Augen (oder die deines Kunden) an zu leuchten?**Was würdest du auch ohne Bezahlung machen?**

Alle Kreise überschneiden sich etwas.

Deine Passion kann sich im Laufe des Lebens auch mal ändern. Daher tut es gut, das immer mal wieder neu zu untersuchen.

Deine Passion überschneidet sich auch mit deiner **MISSION.**

Das ist das, was deiner Empfindung nach «die Welt braucht», wofür du auch hier bist. Es ist dein Lebensauftrag, den du in die Welt bringen möchtest.

Deine **MISSION zu leben, macht dich glücklich und erfüllt dich.**

Deine Mission kann ein Leben lang gehen oder ein bestimmter Abschnitt davon.

Wer seine Mission lebt, hat mehr Motivation, ein stärkeres Mindset, kann eine langfristige Perspektive sehen und es fällt leichter, die Motivation lange aufrecht zu erhalten.

Wenn jemand eine Tätigkeit ausführt, die nur einen guten Status und einen guten Verdienst mit sich bringt, aber das Herz unberührt bleibt, kein Aspekt einer eigenen Mission mitschwingt, so kommt es zu innerlicher Leere und zu Frustration!

Daher ist es wichtig und ratsam den Beruf nach der Passion und Mission auszurichten. Dies muss zwar nicht sein, dennoch sollte ein Beruf immer auch in Resonanz mit dem Herz sein, um gegen Frust, Leere und Weiteres vorzubeugen!

Der Beruf muss aber nicht gleich die eigene Berufung sein. Er kann es aber natürlich!

Viele reden heute davon, dass man den Beruf seiner Berufung anpassen muss. Deine Berufung kannst du auch außerhalb deiner beruflichen Tätigkeit leben.

Eine Berufung kann z. B. sein, Tieren zu helfen. Das kann auch in der Wohltätigkeit oder als Hobby gelebt werden, ohne, dass dein Beruf damit zusammenhängen muss.

Dies ist auch sehr wichtig im Coaching mit deinen Kunden, um sie zu fragen und ihnen ihr IKIGAI auszufüllen.

Mögliche Fragen:

- Wofür schlägt dein Herz?
- Wofür brennst du?
- Was würdest du auch unbezahlt machen?
- Wo fangen deine Augen an zu strahlen und was begeistert dich?
- Was hast du schon als Kind geliebt zu tun?
- Über welchen Bereich könntest du ewig reden oder dich befassen?
- Wo vergisst du die Zeit, wenn du etwas machst oder dich damit befasst?
- Wo hast du Talente, die dir Spaß und Freude bereiten?
- Was fällt dir besonders leicht und erfüllt dich?
- Wo stichst du heraus?
- Was erfüllt dich?
- Was entspricht deinen Werten?
- Was deckt ein Bedürfnis ab?
- Wo würde man in deinem Wirken sagen, dass das «typisch» du bist?
- In welchem Bereich würdest du fehlen, wenn du nicht mehr da wärst
- Sind die Antworten vereinbar, um dafür bezahlt werden zu können?
- Wo hast du eine Kompetenz, die dir Freude macht und du dafür bezahlt werden könntest?



Wer sein IKIGAI kennt, hat viel Freude und ein gutes Mindset.

Dieser Mensch ist klarer, stabiler und positiver ausgerichtet.

Es wird in Zukunft viele neue Tätigkeiten geben. So auch wie der HLC. Tätigkeiten, wo jemand spürt: damit will ich wirken und damit kann ich auch Geld verdienen. Es ist sinnvoll und dient der Welt.

Woraus kannst du noch **weitere Einkommensströme** generieren, die **zu deinem IKIGAI passen?**

Viele haben mal einen Beruf gelernt, aber dieser passt nicht mehr und sie suchen nach einer **Neuorientierung**.

Das IKIGAI ist sehr passend dafür.



Im Bereich des Mindsets und der Persönlichkeitsentwicklung ist das **Thema WERTE elementar.**

Es ist sehr wichtig, dass du dir selber über deine wichtigsten Werte bewusst bist.

Denn:

Deine persönlichen Werte werden bestimmen, wie du auf Dinge reagierst, was dich triggert/ägert, was dich motiviert.

Deine individuellen Werte beeinflussen auch deinen Werdegang im Leben: was du z. B. anstrebst und was du gar nicht dulden wirst – also wo du deine Grenzen setzen wirst.

Den wenigsten Menschen sind ihre wichtigsten Werte klar bewusst.

Dabei sind die Werte so auswirkend – sowohl privat als auch beruflich.

Wer mit einem Partner zusammen ist, der sehr konträre Werte hat und gleichzeitig entsprechend der eigenen Werten lebt, der wird in dieser Beziehung nicht glücklich werden.

Ähnlich ist es im Berufsleben!

Wer in einem Unternehmen oder einer Berufsrichtung tätig ist, wo die Werte konträr zu den eigenen sind, wird dort nicht glücklich sein und wird sein Potential nicht entfalten können.

Daher ist es als HLC eine gute Möglichkeit die Werte bei deinen Kunden zu evaluieren.

Führe deine Kundschaft auch darin, sich mit den eigenen Werten auseinanderzusetzen – auch mit den Werten des direkten Umfelds.



Beispiel: Wer gerne Politiker sein will, aber für die Werte Ehrlichkeit, Authentizität etc. steht, dem wäre eine andere Tätigkeit wohl besser empfohlen.

Untersuche die **Werte des Menschlichen** (z. B. Ehrlichkeit, Treue ...)

Untersuche auch die **Werte deiner Persönlichkeit** (z. B. Integrität, Durchhaltevermögen, Ethik, ...)

Mache den Test, der unten verlinkt ist.

Aufgrund der Tests kann man auch gute «Kompatibilität» erkennen. Sowohl privat als auch beruflich.

Heute und auch in Zukunft wird – auch im Jobprofil – viel mehr auf diese Werte geachtet.

Das sollte auch privat so **vorab** ausgelotet werden.

Fragen:

- Wo stehe ich selber mit meinen Werten?
- Wo steht der Partner mit seinen Werten?
- Wo steht das Unternehmen mit seinen Werten?
- Für welche Werte geht der Partner / das Unternehmen «durchs Feuer»?

Werden die Werte auch gelebt oder nur davon gesprochen?



Somit kann man schneller auf Warnsignale achten und darauf reagieren.

Wer mit einem Partner zusammen ist (privat und beruflich), dessen Werte mit den eigenen übereinstimmen, wird nicht nur Energie sparen und Potential leichter entfalten können, sondern auch glücklicher sein, ein genährteres Seelenleben haben und ein stabileres, positiveres Mindset in sich tragen!

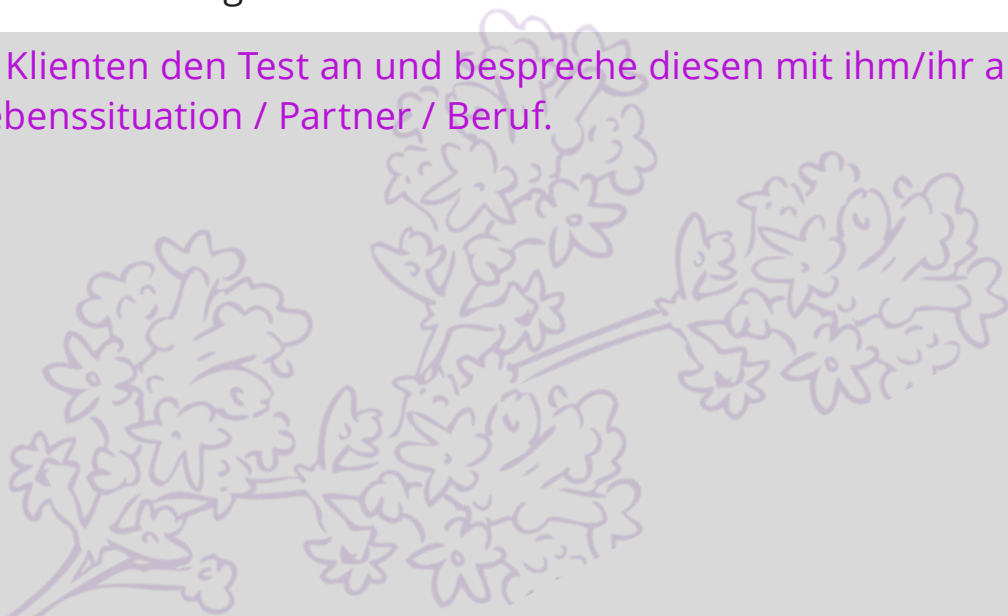
**Lege Wert auf Werte!
Werte sind wert-voll!**

*Lebst du selber deine
wichtigsten Werte?*

Wenn nicht, dann wirst du mit dir selber unzufrieden sein.

Eine Be-wert-ung ist meist sehr individuell, da diese meist mit den eigenen Werten zu tun hat. Daher ist die Basis der Werte entscheidend für eine entsprechende Bewertung.

Biete deinen Klienten den Test an und bespreche diesen mit ihm/ihr anhand seiner / ihrer Lebenssituation / Partner / Beruf.



Das Barrett-Leadership-Modell

Richard Barrett hat die Maslowsche Bedürfnispyramide weiterentwickelt in Bezug auf das Bewusstsein und hat eine Leadership-Kategorisierung eingeführt.

Gleichzeitig ist auch eine Affinität zu den Chakren erkennbar.



Persönliche Werte und Wahrnehmung

Unsere Werte sagen etwas darüber aus was uns wichtig ist. Sie sind eine verkürzte Umschreibung unserer individuellen Motive. Zusammen mit unseren Überzeugungen sind sie Grundlage und Antrieb unserer Entscheidungen.

Das Barrett Modell der 7 Ebenen des Bewusstseins

Service
Selbstloser Dienst

Einen Beitrag leisten, etwas bewirken
Etwas verändern in der Welt

Innerer Zusammenhalt, in Einklang bringen
Sinn in der Existenz finden

Transformation
Ängste loslassen.
Mut zu Entwicklung und Wachstum

Selbstwertgefühl
Ein Gefühl für Selbstwert haben
Angst: Ich genüge nicht

Beziehungen
Sich behütet und geliebt fühlen
Angst: Ich werde nicht genug geliebt

Überleben
Unsere physischen und Überlebens-
Bedürfnisse befriedigen
Angst: Ich habe nicht genug



© Barrett Values Centre

Werte können positiv oder angstgetrieben sein (limitierend). Zum Beispiel sind Ehrlichkeit, Vertrauen und Verantwortlichkeit positive Werte, während Tadel, Rache und Manipulation potenziell limitierende oder angstgetriebene Werte sind.

Personal Mastery beinhaltet die Überwindung oder die Loslösung von unseren angstbasierten Überzeugungen. Wenn unsere Überzeugungen oder Verhaltensweisen nicht im Einklang sind mit dem, was wirklich wichtig für uns ist - unseren Werten - dann fehlt es an Authentizität.

Jedes menschliche Wesen auf diesem Planeten wächst und entwickelt sich in 7 gut definierten Ebenen. Diese sind in Barretts Modell der 7 Ebenen des Bewusstseins beschrieben. Das Barrett Modell der 7 Ebenen des Bewusstseins. Jede Ebene nimmt ein spezielles Bedürfnis in den Blick, das allen Menschen gemein ist. Das Niveau von Wachstum und Entwicklung eines Individuums hängt von seiner Fähigkeit ab, diese Bedürfnisse zu befriedigen.

Zu unterschiedlichen Zeiten mag man sich mehr auf bestimmte Ebenen und weniger auf andere konzentrieren, je nach dem Wandel der Lebensbedingungen. Es ist wichtig zu verstehen, dass bezüglich der 7 Ebenen "höher" nicht gleich "besser" ist; z.B. es ist schwierig für jemanden, der in gesundheitlichen oder finanziellen Nöten ist, jemandem anderen zu helfen.

Die 7 Wachstums- und Entwicklungsbereiche des persönlichen Bewusstseins sind in diesem Schaubild dargestellt und werden im Detail auf Seite 3 beschrieben.

Es ist sowohl interessant sich selber einzuordnen, als auch bei Klienten zu schauen, je nachdem welche Tätigkeit sie haben und wohin sie streben.

Barrett hat die Bedürfnispyramide kombiniert mit dem Bewusstseinslevel und der Differenzierung von Leadership Einstufung.



Anhand der Auswertung der Werte und des Bewusstseins und dementsprechend die Qualität der Führungskraft.

Dies ist nicht statisch und kann sich teils auch verändern.

Jedoch kann das Barrett-Modell sehr hilfreich sein bei Entscheidungen von beruflichen Positionen im Führungskräftebereich.

**DIE MIT PERSÖNLICHKEIT
FINDET MAN MEISTENS
AUSSERHALB DES RUDELS.**

UNBEKANNT



EXPLORE THE BARRETT MODEL



THE BARRETT LEADERSHIP MODEL



Denn oft werden Führungspersönlichkeiten als Fehlbesetzung eingesetzt und Manager/Führungspersonen sind in falschen Bereichen eingesetzt.

Anhand dieses Leadership-Modells kann eine **bessere Differenzierung** gemacht werden.

Dies ist gut für dich selber – aber auch in der Arbeit mit deinen Kunden für deine Kunden, falls bei ihnen dieses Thema ansteht.

Die zweite Ebene ist z. B. gut als HR oder Mediator.

Auf die Übereinstimmung der eigenen Werte und des Bewusstseinslevels sowie des Spektrums der Position kommt es an, ob die Fähigkeit entfaltet werden kann und zum erwünschten Resultat führen kann.

Eine visionäre Führungskraft ist längst nicht so wirksam als Krisenmanager und umgekehrt.

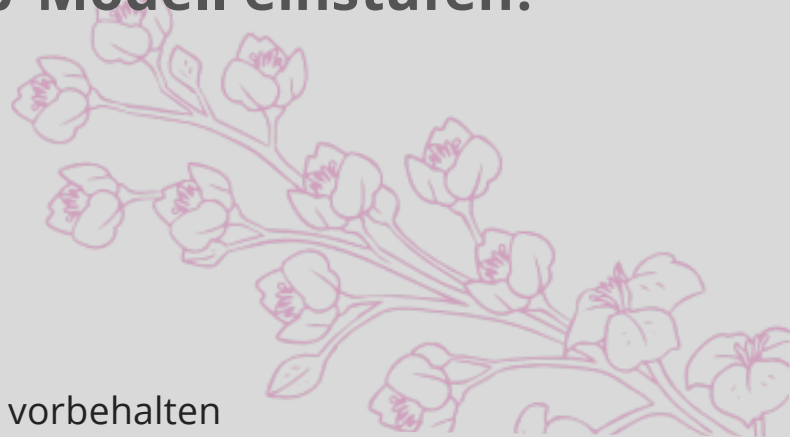
Somit wird dann das Potential nicht ausgeschöpft und eine Unzufriedenheit hervorgerufen.

Verbindung Bedürfnis, Werte, Fähigkeit, Jobprofil ergibt optimales Resultat für alle.

Wurdest du bei einem Bewerbungsgespräch tiefergehend nach deinen Werten gefragt?

Es heißt, dass mindestens 60 Prozent der Angestellten innerlich gekündigt haben. Nicht immer verwunderlich, denn wer nur als Arbeitskraft reduziert wird, ist weder inspiriert noch motiviert.

Wo würdest du dich in diesem Barrett-Leadership-Modell einstufen?

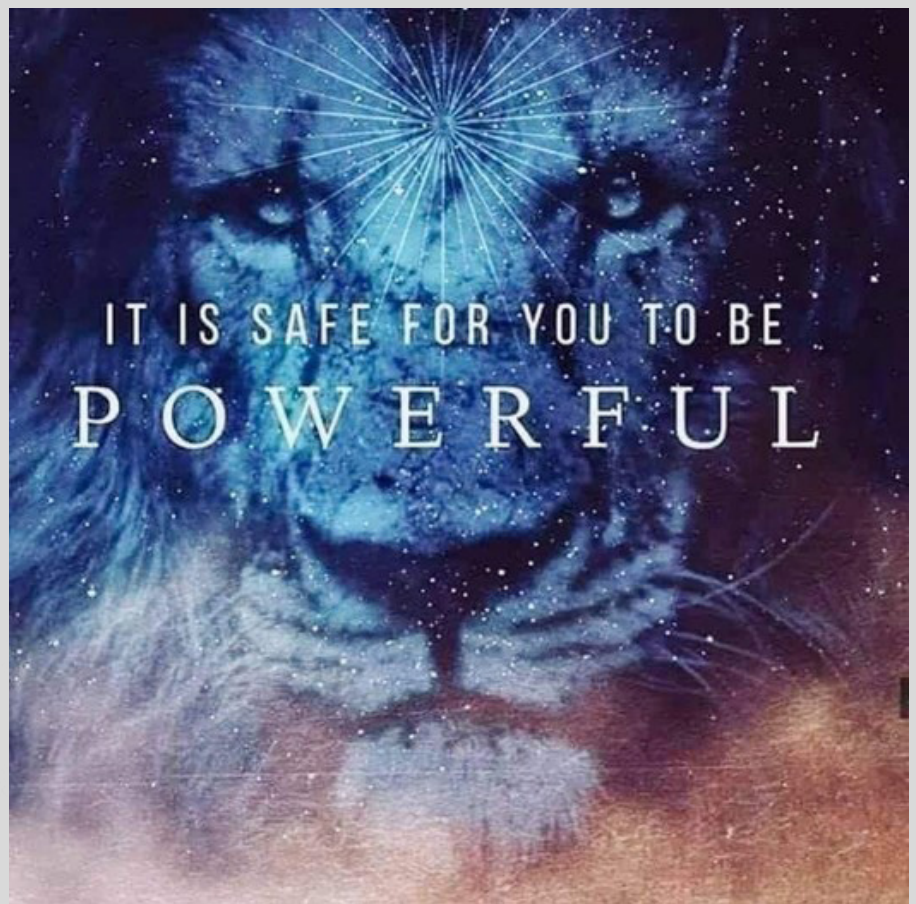


Wenn jemand sehr produktiv ist und ein Macher ist, schnell Dinge umsetzt, dann ist er/sie ungünstig in einem Managementbereich eingesetzt, wo es z. B. um eine langfristige Strategie- oder Image-/ Positionierungsveränderung über viele Jahre hinweg geht, ...

Beides sind Managementbereiche – aber sehr unterschiedlich im Wirken.

Wer selber davon betroffen ist, oder jemand Mitarbeiter hat, kann anhand dieses Modells **eine Optimierung der Potentialentfaltung hervorrufen** und die **Selbstwirksamkeit kann verbessert** werden.

Wenn **Potential sich besser entfaltet**, resultiert ein **verbessertes Mindset** daraus. Der **Flow und die Resultate werden optimiert** und der Mensch ist **ausgeglichener und glücklicher**, was wiederum eine **positive Rückkopplung auf das private und berufliche Umfeld** hat.



Räume deinen **Werten** viel **Wert** ein.

Wenn du dies tust und sie lebst, dann wird dein Leben **wert**-e-voll-er.

Dann erlebst du Fülle deiner Werte und sie sind in deinem Leben in Fülle vertreten.

Das Leben an sich ist schon Fülle – siehe auch die Natur.

Fülle-Bewusstsein wird daraus geboren, dass du erkennst, dass all das, was dir wichtig ist und dem du Wert gibst, du in dein Leben ziehst, indem du es selber lebst, ihm Priorität gibst und dafür sorgst, dass du diesem Wert Raum gibst.

Dein Fokus ist darauf ausgerichtet und du stellst sicher, dass diese Dinge in deinem Leben sind bzw. kommen.

Hinterfrage deine generelle **Wertschätzung** – vor allem auch dir **selber** gegenüber.

*Wertschätzen.
Wertschätzen.*

Wo/Wem/Was gibst du von deiner inneren Haltung aus Wertschätzung?

Die Nr. 1 solltest **du selber** sein.





Fülle-Bewusstsein hat auch sehr viel mit einem selber zu tun und ist auch ein Prozess und eine Entwicklung.

Wie stark lebst du WERTSCHÄTZUNG?

Je mehr Dinge/Menschen in deinem Leben vorhanden sind, die nicht wertvoll sind und nicht werte-voll sind und du nicht wertschätzen kannst, desto weniger kannst du (angenehmes) Fülle-Bewusstsein kreieren!

Mach eine Liste ... mit allem, was dir wertvoll ist – und das, was nicht Wertvolles in deinem Leben ist. Dann eliminiere Schritt für Schritt die zweite Spalte!

Welche Dinge/Menschen/Eigenschaften/Tätigkeiten sind für dich wertvoll und worauf wirst du ab jetzt größeren Fokus legen?

Fülle-Bewusstsein hat nicht nur mit materiellen Dingen zu tun!

Fülle-Bewusstsein kann zudem auch mit unangenehmen Dingen zu tun haben. Daher überprüfe bitte, was du in Fülle / an Fülle in deinem Leben hast ... und was du davon gar nicht so in Fülle haben willst (z. B. Arsch-Engel, ...)

Sorge dafür, dass du nur Dinge in deinem Leben hast, die du wertschätzt und wertschätze mehr.

Richte deinen Fokus auf Fülle aus – in deinem Alltag. Das, was für dich wertvoll ist und wofür du dankbar bist.

Durch **DANKBARKEIT** kannst du ein Fülle-Bewusstsein schneller und leichter kreieren.

Wofür bist du alles dankbar? (mindestens 100 Gründe auflisten!)

Je mehr du in dieser Dankbarkeits-Schwingung bist, desto mehr ziehst du Dinge an, für die du dankbar sein kannst.

Worauf liegt dein Fokus?

Liegt er auf der Fülle oder auf dem Mangel?





Trainiere dich darauf, deinen Fokus auf Dankbarkeit auszurichten für das was da ist und wertschätze es. Genauso dich selber!

Wertschätzung deiner selbst hat mit deiner Selbstliebe zu tun: dessen was du bist, was du dir gönnst und was du glaubst, verdient zu haben.

*Fülle-Bewusstsein ist ein
Training!*

**Negative Glaubenssätze
noch mal überprüfen ... (siehe B1)**



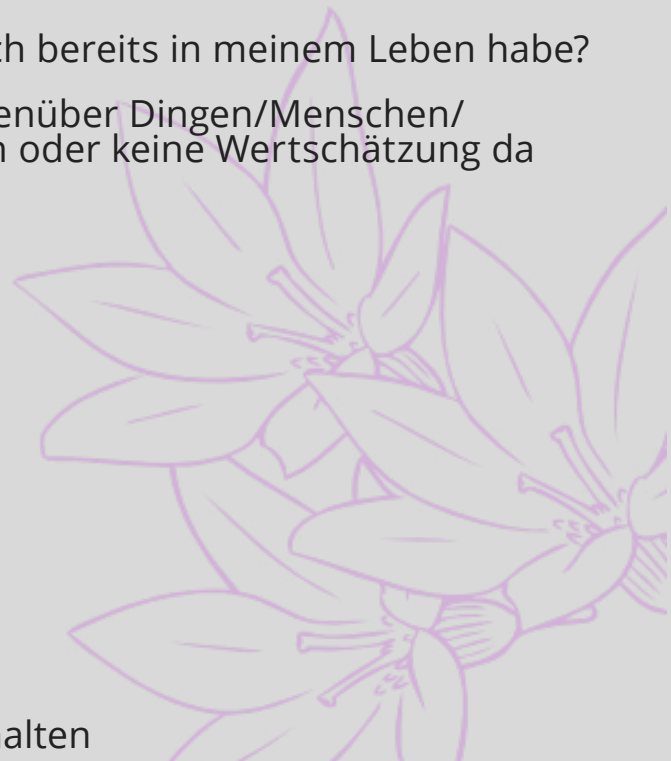
Oft ist das, was Dich im Leben hindert.....



.... nur Dein Denken.

Frage dich zudem:

- Wo nehme ich mich selber nicht ernst?
- Wo begrenze ich mich?
- Wo glaube ich, etwas nicht verdient zu haben?
- Wo wertschätze ich mich nicht?
- Wo wertschätze ich nicht, was ich bereits in meinem Leben habe?
- Wo setze ich keine Grenzen gegenüber Dingen/Menschen/Situationen, die mir nicht guttun oder keine Wertschätzung da ist?
- Wo gönne ich mir keine Fülle?





Fülle-Bewusstsein ist immer ein komplexes Thema – aber es hat sehr viel mit deinem Fokus und deinem Bewusstsein zu tun.

*Ich weiß, dass
du nur das BESTE verdienst;
weißt du das auch?*



Erfolg – folgt/erfolgt auf etwas.

Daher die große Frage: Was hast du davor gedacht, gesagt, gefühlt, getan ... und was ist dann darauf erfolgt.

Erfolg kann in alle Richtungen gehen – in eine Richtung, die du dir wünschst, genauso aber auch erfolgreich in eine Richtung, die du dir überhaupt nicht wünschst, ...

Erfolg erfolgt. Ohne Bewertung.

Daher ist der FOKUS, auf was du ausgerichtet bist, immer sehr wichtig!

ERFOLG IST NICHT NUR MATERIELL!

Es geht bei Erfolg auch um das SEIN und geht in viele Richtungen.

Leider hat die Gesellschaft »Erfolg« hauptsächlich mit materiellem Erfolg assoziiert und andere Aspekte wie »Glücklichsein«, »Erfülltsein« etc. vernachlässigt in Bezug auf Erfolg.



Erfolgsbewusstsein beinhaltet:

1. **Detailliertes Bewusstsein und klare Definition**, was du genau willst, wohin du willst, wie du sein möchtest, mit wem/was du umgeben sein möchtest, was du erreichen möchtest, was du haben möchtest, was du erleben möchtest etc. (zur Unterstützung unbedingt aufschreiben und/oder via Visionboard und visualisieren gekoppelt mit Gefühlen). All dies auch mit einem klaren Zeitfenster.

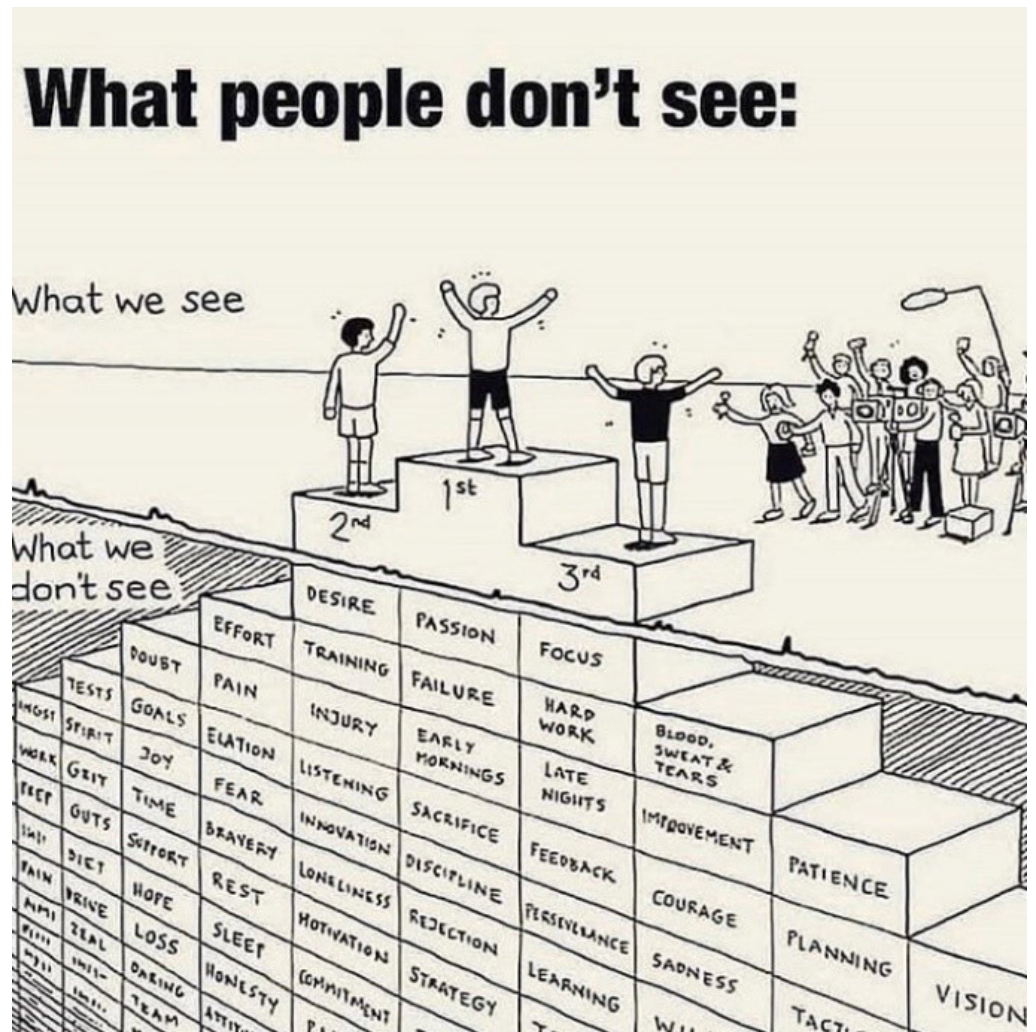
Wer sein Ziel nicht kennt, landet «irgendwo».

Auch bei einer Reise weißt du genau, in welchen Ort / welches Land du möchtest: Meer, Berge, Landesinnere oder Stadt. Du weißt, von wann bis wann du reisen möchtest und wie du dorthin kommen willst. Du weißt, ob du die Zeit in einer Wohnung, Villa oder einem Hotel mit Einzelbetten, Queensize- oder Kingsizebett verbringen möchtest. Du weißt, ob du nur Frühstück oder HP/VP etc. buchen willst. Keiner bucht und bestellt: «14 Tage Ferien, bzw. 14 Tage Ferien da, wo es warm ist.» (Weiteres Beispiel im Video: Auto.)

2. **Ausdauer.** Auch ein Bauer erwartet nicht nach dem Säen, dass er kurz danach bereits ernten kann. (Es gibt Ausnahmen wie z. B. an der Börse, wo es sehr schnell in beide Richtungen gehen kann.) Ein gutes Beispiel ist z. B. Thomas Edison, der nach ca. 10.000 Versuchen die Glühbirne erfunden hat. Hätte er nach 100 Versuchen aufgegeben, dann hätte es noch lange kein Licht gegeben.

Auch eine bekannte Erfolgsstory ist die des Gründers von Kentucky Fried Chicken. Dieser hat erst im reifen Alter über 1000 Male seine Rezeptur vorgestellt und er hatte erst mit 65 den Durchbruch. Siehe auch viele Sportler, welche über Jahre hinweg trainieren und auch mit Rückschlägen umgehen müssen. Sie wissen aber genau, wohin sie wollen ...





- 3. Klare Entscheidungen.** Sie führen immer zu einem Resultat. Nicht immer das, was man anstrebt, aber dann korrigiert man und fällt eine neue Entscheidung. (Entscheiden. Du scheidest dich von etwas). Solange sich jemand nicht entscheidet, ist die Energie gebunden und blockiert. Nach der Entscheidung fängt die Energie an zu fließen, vor allem, wenn sie mit einer **klaren, ausdauernden und repetierenden Aktion/Handlung gekoppelt ist** in die **Richtung der Entscheidung**. Richtige Entscheidungen basieren auf einer Erfahrung. Eine Erfahrung kann aufgrund einer «falschen» Entscheidung basieren. Gerade dann ist es wichtig, eine weitere und neue Entscheidung zu fällen. (Genau das verpassen aber viele.) **Erfolg ist das Ergebnis vieler richtiger Entscheidungen und Handlungen.** Eine falsche Entscheidung kann dich zu einer richtigen Entscheidung führen.

4. **Klarheit.** Ist die Optimierung, **schneller und leichter ans Ziel** zu kommen. Unklarheit ist wie ein Blinder, der nur Umrisse sehen kann, sich oft «anstößt» und gerne mal am Ziel vorbeiwankt.
5. **Erfolg ist eine freudige, aufgeregte, neugierige, leichte Energie**
– verbissene Energie blockiert Erfolg.
Denk wie Pipi Langstrumpf:



6. **Hürden sind zum Überwinden da** – nicht um gestoppt zu werden. «Hürden sind Teste Gottes, die dich prüfen, ob du es ernst meinst.» Frag dich, wie du die Hürde / das Hindernis überwinden kannst.



7. **Mindset.** Mindset = deine **Einstellung**. Wie bist du ein-gestellt? Wie stellst du dich ein auf das, wo du hinmöchtest. Wo liegt dein FOKUS? Welchen Wert gibst du deinem Ziel? Was bist du bereit dafür zu tun / zu verzichten / zu «zahlen»? **Bist du bereit die Spielregeln von Erfolg einzuhalten?** (Wer die Spielregeln nicht kennt, dem passiert auch mal ein «Eigentor»). Nur wer die Spielregeln kennt und einhält, kann die Resultate hervorrufen, die er/sie möchte – und nicht die, die er/sie nicht möchte.



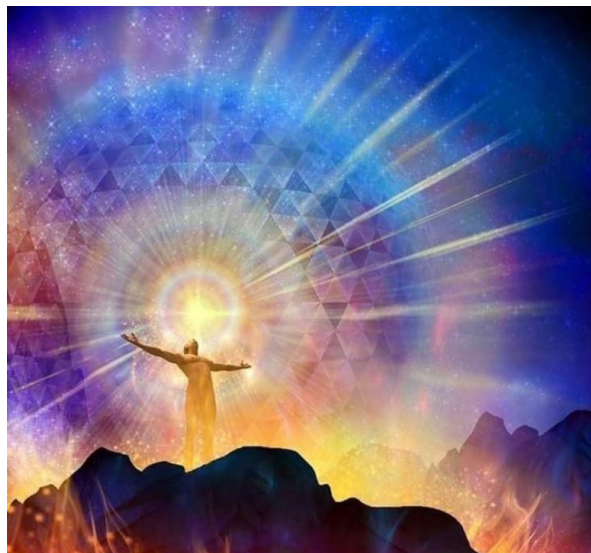
8. **Lösungsorientiert denken und handeln.** Was ist die Lösung? Wie kann ich etwas lösen? Erfolgreiche fokussieren sich auf Lösungen – Erfolglose auf Probleme. **ES GIBT IMMER EINE LÖSUNG!**

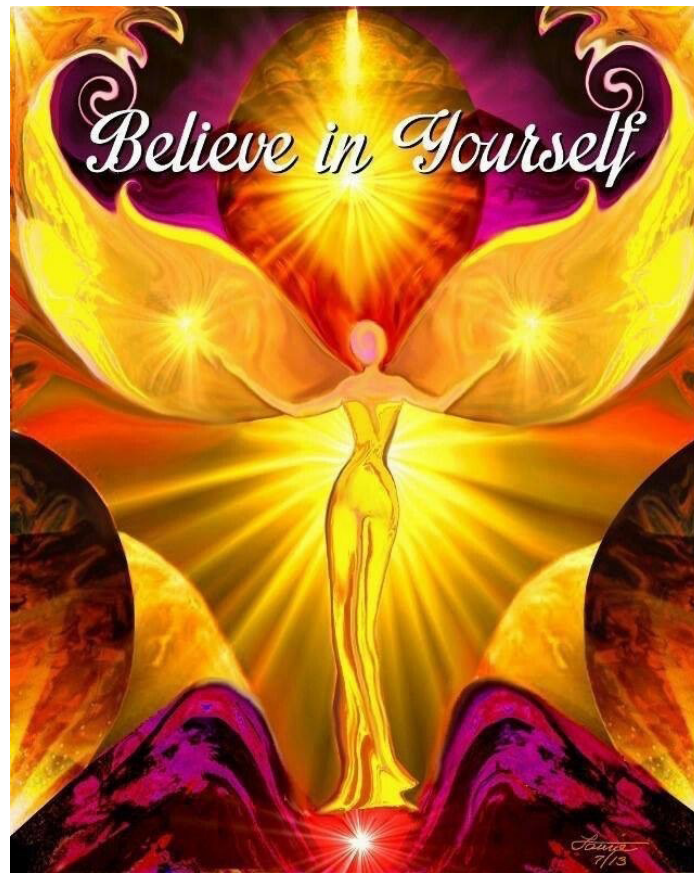


9. **Glaube an dein Ziel und an dich. Wenn nicht du – wer dann?**

Beobachte dich in deinem Denken. Was denkt es gerade in dir? Willst du es wirklich?

Unterstütze dich mit Powersätzen und Affirmationen. (z. B. «Ich schaffe es!», «Ich bin zu allem fähig!», «Alles, was ich anpacke, kann ich mit Ausdauer erreichen!». « I am unstoppable!», «Ich verdiene das Beste!», «Ich bin powervoll!», «Das Leben ist für mich!», «Ich verdiene mein Ziel!», «Ich gönne mir, dieses Ziel zu erreichen!», «Ich bin genug!», «Ich bin dankbar für alles, was ich bin und erreiche.» ...)

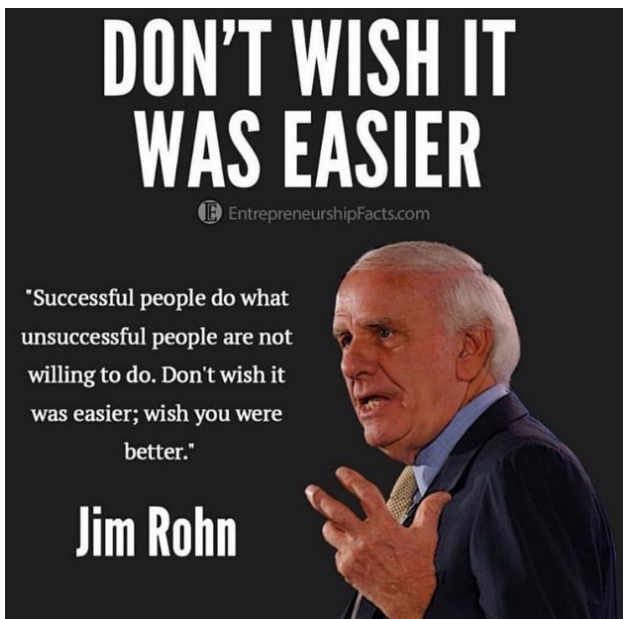




Schreib sie auf, sprich sie laut, nimm sie auf, höre es an etc. Deine Zellen hören dir zu!! (zur Anregung von Affirmationen und Powersätzen gibt es auch Apps)
Du bist fähig dich zu motivieren und mit Power selber zu beeinflussen!
Sag es immer und immer wieder laut, kraftvoll und mit Überzeugung.
Glaubst du, dass das Leben FÜR DICH ist?
Versetze dich in einen kraftvollen Zustand durch z. B. kurzes Powertanzen oder Sport und dann mit diesen Powersätzen und Affirmationen. (Formuliere sie auch spezifisch, je nach Ziel und auch gegebenenfalls mit Zeitfenster.)

*Erfolg und Fülle sind ein
Training!*

Wie einen Muskel trainieren ... Welche Glaubenssätze & Affirmationen dienen dir nicht mehr, die in dir destruktiv abgespult werden? (Siehe nochmal B1 & B2).
(Genaue Ausführung im Video/Audio).



10. Think BIG. Nicht zuuuu groß, sondern so, dass du dich immer noch damit identifizieren kannst (und nicht innerlich dann sabotierst), du dich aber gut strecken musst und «aufgeregt» bist und es «dich zieht und motiviert». Z. B. von 4- auf 5-stellig. Nicht gleich von 3-stellig auf 6-stellig. Das **WARUM** ist wichtiger als das **WIE**. Wenn das Ziel zu klein ist und dich nicht inspiriert, dann bist du nicht motiviert. Erlaube dir größer zu denken als bisher.

Think out of the box!

Fühlt es sich guuuut an oder total unwirklich? Unser Geist kann in alle Richtungen groß werden ... Stell es dir erst einmal vor! Alles ist zuerst im Geist entstanden ... denke in eine größere Richtung als im Autopilot-Modus, der bei dir üblicherweise eingeschaltet ist. Alles was du imaginieren kannst, kannst du auch erreichen. Begrenze dich nicht in deinen inneren Bildern und Gedanken (Beispiel Video: Kuh). **Denke größer, weiter, anders als üblich und anders als die Masse!** Genauso mit den inneren Bildern. **Du gewöhnst dich daran!**




11. FOKUS auf das, was du willst. Lass dich nicht ablenken. Laserscharfer Fokus. «Scheuklappen auf» und nur noch dein Ziel im Fokus.

Dort wo die Aufmerksamkeit hingeht, dorthin fließt die Energie.

Dann kann auch Flow und Magie entstehen. Mach, was du zu tun hast, visualisieren, im Inneren vom Gefühl und den inneren Bildern es schon leben, als ob du schon an deinem Ziel bist. Immer wieder durchleben. Als Geistiges Wesen können wir uns **mental und mit Gefühl** («Turbolader») woanders «hinbeamen» und immer wieder das Ziel als Ist-Zustand durchleben.

Im Leben gibt es keinen Misserfolg! «Entweder ich siege – oder ich lerne!»

Deine Vergangenheit ist Vergangenheit – lass dich nicht durch sie stoppen. Das, wo du hinmöchtest in der Zukunft, kannst du jeder Zeit neu kreieren – glaube nicht der Begrenzung deiner Vergangenheit.



Focus
on what you want



12. Richtige Fragen stellen: Was ist die Perle / das Geschenk in einer Herausforderung? Was will es mir zeigen? Wie kann ich es optimieren? Was bin ich bereit zu investieren, um das Hindernis zu überwinden, damit ich mein Ziel erreichen? **Gerade morgens:** Wofür bin ich dankbar? Was macht mich glücklich? Macht mich mein Ziel glücklich? Was begeistert mich? Lebe ich mein IKIGAI? Worauf bin ich stolz? Worüber bin ich besonders auf mich stolz? (DU hast allen Grund auf dich stolz zu sein!! Wenn du dich nicht anerkennst – wer dann? Erfolgreiche Menschen anerkennen sich selber – zumindest wenn sie ethisch sauber erfolgreich sind.)

Reflektiere abends: Was hab ich heute gut gemacht? Was kann ich optimieren? Wofür bin ich dankbar? Wofür schätze ich mich?

Mit den richtigen Fragen kannst du in hohe Schwingung kommen.

LEBE DEIN LEBEN
 UND RISKIERE ALLES NUTZE DIE CHANCEN NUTZE DIE RISIKEN
 LIEBE WAS DU TUST **LÄCHLE**
 TU WAS DU LIEBST
 WENN DU ES DIR VORSTELLEN KANNST, KANNST DU ES ERREICHEN
WAS DU DIR ERTRÄUMST, KANNST DU AUCH WERDEN
 SEI MUTIG UND COURAGIERT - WENN DU AUF DEIN LEBEN ZURÜCKBLICKST, WIRST DU DIE
 DINGE, DIE DU NICHT GETAN HAST, MEHR BEDAUERN ALS DIE DINGE, DIE DU GETAN HAST
TRÄUME GROSS SEI GROSSZÜGIG
SCHENKE LIEBE LACHE OFT
 INSPIRIERT ZU WERDEN IST SCHÖN • ZU INSPIRIEREN IST GROSSARTIG
 ES GIBT NUR EIN LEBEN ZU LEBEN UND KEINE ZEIT ZU VERLIEREN
 FÜRCHTE WENIGER HOFFE MEHR **NUTZE CHANCEN**
 HASSE WENIGER LIEBE MEHR LEBE DEINEN TRAUM UND TRAGE DEINE PASSION
 UND DIE GUTEN DINGE WERDEN DIR GEHÖREN **BLEIBE GLÜCKLICH UND SEI POSITIV**
DENKE LEBE GUT LACHE OFT LIEBE IMMER
POSITIV FORDERE DICH IMMER NEU HERAUS
 ES GEHT IM LEBEN NICHT DARUM DEN STURM AUSZUSITZEN
 ES GEHT DARUM ZU LERNEN WIE MAN IM REGEN TANZT
HALTE DEINE VERSPRECHEN



- 13. Energie haben und vital sein.** Den Körper gesund ernähren, Sport treiben, Wasser trinken, gesunde Gedanken, genügend Schlaf und Ruhe, Meditation, gesunde Beziehung, Achtsamkeit, im Dienst für etwas Höheres sein, Mehrwert geben, Natur ehren, gesunde Beziehungen führen etc. Holistic Lifestyle.

*All das führt dich in Balance
und in einen richtigen
Mindset.*



14. Vokabular des Erfolges nutzen. Achte wie du mit dir redest, welche Aussagen tätigst du über dich und wie «erfolgreich» redest du generell. Welche Worte nutzt du?

Tausche z. B. aus – anstatt:

«Ich bin dumm.» – «Ich bin lernfähig.»

«Ich kann das nicht.» – «Ich kann das bisher noch nicht.»

Achtung – nicht übertreiben , wie z. B. : «sensationell, superduper, gigantisch ...», «entsetzlich», «katastrophal» ...

Nutze Wörter mit positiver Energie: «spannend», «fantastisch», «erfolgreich», «bereichernd» , «bezaubernd», «begeisternd», ...

DU bist ein Spiegel deiner Gedanken, Worte, Gefühle ...

Beeinflusse dich POSITIV: Umgib dich mit Menschen, die schon dort sind, wo du hinmöchtest (Achtung: Auch das Gegenteil färbt ab!). Wer/Was umgibt dich, was hörst du an? Was liest du? In welchem Ambiente hältst du dich auf?

Wie ist deine körperliche Haltung? Schulter nach unten und nach vorne gerollt oder aufrecht und nach hinten? Kopf gesenkt oder erhoben? Kiefer angespannt oder entspannt? Atmung flach oder tief?

Du hast alles in dir, um ERFOLG in allen Bereichen zu erreichen!!



