

2018

ALTE KETTEN SPRENGEN!

Julian Klein

Verstandwerker Coaching
Autor und verantwortlich für die Inhalte

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	02
Die wohl wichtigste Frage	04
Die Kraft der Gedanken	07
Alte Ketten sprengen	13
Die 4 Phasen und 5 Schritte	16
Kostspielige Fehler	31
Über den Autor	36
In Kontakt bleiben	37

Vorwort

Herzlich willkommen im ChangeBook und danke, dass du dir Zeit nimmst, dieses zu lesen. Das Lesen dieses E-Books an sich zeigt dein Interesse im Bereich der persönlichen Weiterentwicklung. Das Interesse auf der Suche nach dem Mehr im Leben. Ich möchte dir hiermit Inspirationen und Denkanstöße liefern. Dir eine Möglichkeit geben, deine Zufriedenheit, dein Glück und deinen persönlichen Erfolg zu finden.

Dies könnte der Anfang von etwas Großem sein. Vielleicht sogar auch der Tag, an dem sich für dich alles verändert. Gib dir selbst die Chance und befreie dich vorneweg von altem Glauben und einschränkendem Denken. Nimm diese Seiten hier mit der Offenheit eines Kindes an und suche das für dich Wertvollste aus, als wäre es ein Buffet. Nimm dir nicht nur das, was dir bereits schmeckt, sondern probiere auch mal etwas Neues aus. Dann kannst du immer noch entscheiden.

Ich bitte dich auch, alle potentiellen Ablenkungen zu entfernen und dich voll und ganz auf dieses Buch zu konzentrieren. Schalte hierzu alles an Social Media aus, stelle dein Handy auf lautlos und lege es auf das Display.

Viel Spaß und viel Erfolg,

Kennst Du Das?

Wir leben in einer Welt, in der alle Möglichkeiten vor uns liegen. Weder Krieg, Hunger noch andere Krisen versetzen uns in Angst oder verhindern, dass wir uns auf unsere Selbstverwirklichung konzentrieren können. Wir haben das Privileg und die Fähigkeiten, uns eine Vision zu erdenken und diese auch zu erfüllen. Doch nur die wenigsten von uns nutzen eben dieses Umfeld und akzeptieren ihr Dasein in Mittelmäßigkeit und erfüllt von Frustration.

Kennst du das? Hast du dir auch mal selbst eingestanden, dass du es einfach nicht kannst, dass du nicht fähig oder talentiert genug bist und alles hinschmeißt weil du ein Ziel wieder nicht erreicht hast? Wir alle erreichen Ziele nicht. Auch ich nicht. Selbst mit all dem Wissen über Produktivität und Planung bleibt von Zeit zu Zeit ein Ziel auf der Strecke, in welches ich eben nicht genug Energie investiert habe. Und ja, das tut auf jeden Fall weh und ist echt ein unangenehmes Gefühl. Doch selbst mit jedem nicht erreichten Ziel lernen wir etwas dazu und entwickeln wir uns weiter. Selbst wenn wir an etwas scheitern, haben wir den Versuch gewagt und somit die Chancen auf Erfolg immens erhöht. Ich möchte dich dazu ermutigen, immer wieder an großen Zielen zu scheitern und immer wieder aufzustehen, bereit eben diese nochmal zu verfehlen. Denn nur so lernen wir. Nur so entwickeln wir uns und kreieren dieses großartige Leben, von dem wir träumen.

Denn jedes Ziel, das wir gar nicht erst angehen, erreichen wir 100%ig nicht

Was Erwartet Dich Hier?

Ich selbst erinnere mich noch nur allzu gut daran, in einer andauernden Unzufriedenheit festzustecken. Wenn ich heute darüber nachdenke, kommt es mir vor, als wäre ich damals ein komplett anderer Mensch gewesen. Es verging nicht ein Tag, an dem ich mich nicht über etwas aufgeregt oder etwas/jemand anderem die

Schuld für meine Situation gegeben habe. *Ich war wirklich unzufrieden.* Ich hatte ständig dieses bedrückende Magengefühl, dass irgendetwas nicht stimmt. Nur wusste ich weder was es ist, noch wie ich es ändern kann. Soll das das Leben sein? Man ist gefangen in einem vorgefertigten Charakter und Umfeld und hat keine Chance, daraus auszubrechen oder etwas zu verändern?

Heute weiß ich, dass es nicht so ist. Ich weiß, **dass jeder alles erreichen kann.** Notwendig ist nur, mit einem gewaltigen Satz aus der Gedankenbox herauszuspringen, die einen jahrelang gefangen gehalten hat. Mit diesem ChangeBook lernst du eine andere Sicht auf die Dinge. Einerseits beinhaltet es wissenschaftliche Inhalte der Psychologie, andererseits auch philosophische und einfach ehrliche Ansätze zur Inspiration. Du lernst für dich die volle Verantwortung zu übernehmen und bekommst einen Einblick in das, was alles **möglich und für dich real sein kann.**

Auch bekommst du eine klare und funktionierende Schritt-für-Schritt-Anleitung an die Hand, um schon während des Lesens des ChangeBooks den Grundstein für ein besseres Leben fest zu verankern. Doch bevor du jetzt direkt zu der Anleitung wechselst: ohne das vorherige Wissen aus dem ChangeBook wird es dir nicht gelingen, diese einzusetzen.

Es wird Zeit abzuheben. Ein neues Level. Ein neuer Abschnitt deines Lebens. Lass uns gemeinsam deine Träume erfüllen. Wir kreieren eine Zukunft, wie du sie dir vorstellst.



01 Die Wohl Wichtigste Frage



Die meisten Menschen assoziieren Erfolg mit einem teuren Lifestyle und einem großen Haus, doch das sehe ich anders. Persönlicher Erfolg im Leben ist, die Erfüllung zu finden, die man gesucht hat. Nach eigenen Werten und unabhängig leben zu können. Eine lange Zeit meines Lebens verbrachte ich damit, Werten und Träumen nachzujagen, die allgemeingültig als angesehen gelten.

Nach dem Erreichen eines solchen Ziels merkte ich immer wieder aufs Neue, dass es mich doch nicht so glücklich macht, wie ich es erwartet hatte.

Die Wohl Wichtigste Frage



Die meisten Menschen assoziieren Erfolg mit einem teuren Lifestyle und einem großen Haus, doch das sehe ich anders. Persönlicher Erfolg im Leben ist, die Erfüllung zu finden, die man gesucht hat. Nach eigenen Werten und unabhängig leben zu können. Eine lange Zeit meines Lebens verbrachte ich damit, Werten und Träumen nachzujagen, die allgemeingültig als angesehen gelten.

Nach dem Erreichen eines solchen Ziels merkte ich immer wieder aufs Neue, dass es mich doch nicht so glücklich macht, wie ich es erwartet hatte. Vielleicht kennst du das Gefühl: Ein neues Auto wird erworben und die Zufriedenheit nimmt vorerst einen scheinbar festen Platz in dir ein. Ein paar Wochen später ist es so, als hättest du nie ein anderes Auto gefahren und alles ist wieder „normal“. *Materielle Güter mögen Probleme für eine kurze Zeit verdrängen, werden diese aber niemals beseitigen.*

Wir arbeiten und arbeiten. Trainieren und üben, um im Endeffekt etwas zu besitzen, das uns dann nicht einmal wirklich gehört. Wieso investieren wir nicht die gleiche Zeit in die Entwicklung unserer Persönlichkeit? Wieso betreiben wir nicht den gleichen Aufwand auf der Suche nach Lebensglück, wie auf der Suche nach materiellem Reichtum?

Versteh mich nicht falsch, Geld ist mit Sicherheit nichts, das verwerflich ist. Nur solltest du dafür nicht einen Preis zahlen müssen, der den Wert übersteigt, den du jemals an Geld anhäufen könntest. Meiner Meinung nach geht es in erster Linie um die persönliche Entwicklung und das Finden unseres eigenen Weges. Das kann für einen jeden komplett unterschiedlich ausfallen und muss nicht zwangsläufig beruflichen Erfolg bedeuten. Ganz wichtig ist hier, deinen persönlichen Erfolg zu finden, ganz gleich was andere von dir erwarten. Im Endeffekt geht es um dich - und gehst du deinen eigenen Weg, werden sich Menschen mit dir umgeben wollen, die dich und deine Person in deiner vollen Authentizität schätzen.

Jeder Mensch hat eine individuelle Identität. Wir alle sammeln während unseres Lebens für uns wichtige Erfahrungen. Aus diesen Erfahrungen generieren wir unterbewusst unsere Werte, unsere Lebensregeln, Moral und letztendlich unser Selbst. Oft verinnerlichen wir jedoch Werte und Regeln, welche uns im Erreichen des Erfolgs aufhalten statt fördern. Auch lassen sich viele Menschen von Dingen blenden, die man fälschlicherweise mit Erfolg verbindet und wundern sich, wieso sie im Endeffekt nicht glücklicher geworden sind.

Die Ozeane unserer Welt sind zu weniger als 10% erforscht. Das bedeutet: Wenn wir diese observieren, können wir jeden Tag Neues, in der Tiefe Verborgenes entdecken. Genauso ist es auch mit unserer Persönlichkeit und unserem Unterbewusstsein. Wir nehmen die eigene Persönlichkeit als gegeben hin und bewegen uns nur in den 10%, die wir bereits kennen. Das Potenzial, das wir fortwährend suchen, liegt jedoch in den unbewussten 90%, die wir nicht erforschen. *In den Tiefen unseres Selbst.* Verweilst du oft tagelang in Unzufriedenheit oder einem bedrückenden Gefühl, solltest du dich aufmachen, die anderen 90% zu entdecken. Du wirst dich wundern, was dabei alles zu Tage kommen kann.

Jeder Mensch definiert seinen Erfolg völlig anders, man könnte nie eine allgemeingültige Definition hierfür finden. Doch nur das Erreichen des persönlichen Erfolgs im Leben beinhaltet das Maß an Glück und Zufriedenheit, welches wir uns alle wünschen.

Nicht erfolgreich sein ist somit gleichzusetzen mit Schmerz und einer Schwere im Körper, die wir durch unser ganzes Leben tragen, wenn wir nichts verändern.

Auch ist der persönliche Erfolg kein Zeitpunkt, der erreicht oder ein Gegenstand, der besessen werden muss. Erfolg ist etwas Abstraktes, eine Aneinanderreihung von Momenten, die den eigenen Werten entsprechen. Eine stetige Suche nach Herausforderung und das Verbessern eigener Fähigkeiten. Zielerreichung, Liebe, Familie oder eine Vision leben. All das kann Erfolg bedeuten und es liegt im eigenen Ermessen herauszufinden, was es für dich selbst wirklich bedeutet.

Der persönliche Erfolg ist somit ständig im Wandel, denn man muss in stetiger Achtsamkeit für sich selbst neu definieren, was einen erfolgreich macht. Glück, Selbstvertrauen und Zufriedenheit ist ein automatisches Resultat deines Erfolgs.

Was ist Dein Persönlicher Erfolg?

Keine Frage, auf die einfach eine Antwort gefunden werden kann. Es geht auch nicht darum, jetzt zu wissen, was hundertprozentig in der Zukunft sein wird. Es geht darum, einen ungefähren Traum zu haben und sich auf einen ungewissen Weg zu begeben, um diesen Traum zu einer Vision und die Vision zur Wirklichkeit werden zu lassen.

Ob am Ende das Gleiche rauskommt, was du dir am Anfang vorgestellt hast, wage ich sogar zu bezweifeln. Der Weg ist das Ziel und egal auf welchem Weg du momentan bist, gehe ihn weiter, denn jeder Schritt bringt dich näher zu dir und deinem persönlichen Erfolg.



02

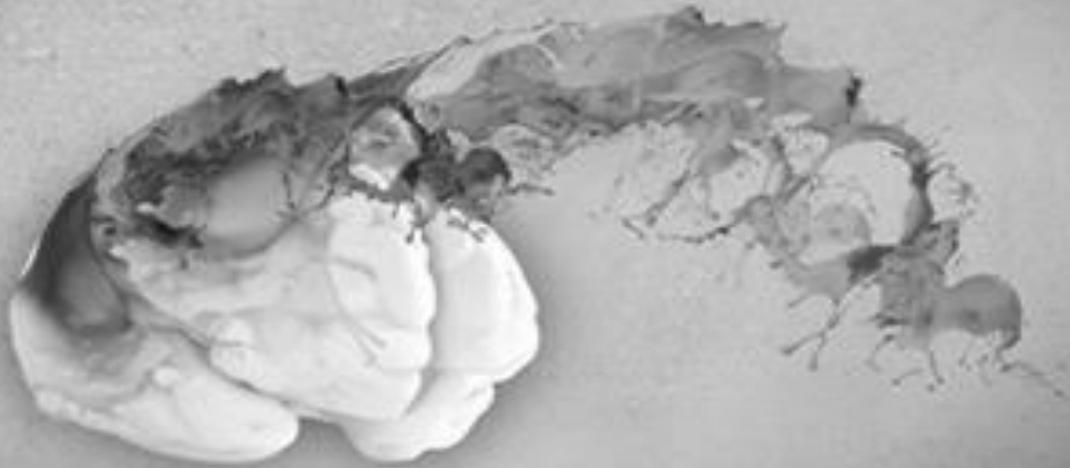
Die Kraft Der Gedanken



Ein junger Leichtathlet namens **Roger Bannister** glaubte nicht daran. Sein Traum war es, den bisherigen Glauben zu entkräften und die Meile unter 4 Minuten zu laufen. Er stellte sich jeden Abend vor dem Einschlafen vor, wie er die komplette Meile lief und es schaffte.

Am 6. Mai 1954 zerschmetterte er den bestehenden Glauben der Menschheit und lief die Meile in 3:59 Minuten.

Die Kraft Der Gedanken



In den 50er Jahren existierte in den USA der allgemeingültige Glaube, dass es die Grenze der menschlichen Leistungsfähigkeit sei, eine Meile in circa 4 Minuten zu laufen. Unter 4 Minuten sei es jedoch unmöglich. Kein Spitzensportler hatte es zu diesem Zeitpunkt geschafft, diese Herausforderung zu bewältigen.

Ein junger Leichtathlet namens **Roger Bannister** glaubte nicht daran. Sein Traum war es, den bisherigen Glauben zu entkräften und die Meile unter 4 Minuten zu laufen. Er stellte sich jeden Abend vor dem Einschlafen vor, wie er die komplette Meile lief und es schaffte.

Am 6. Mai 1954 zerschmetterte er den bestehenden Glauben der Menschheit und lief die Meile in 3:59 Minuten.

Das Außerordentliche daran war nicht der Rekord von Bannister, sondern dass er anderen Athleten die Limitation ihrer Überzeugung nahm. **Er hat gezeigt, dass es möglich IST.** Im folgenden Jahr liefen weitere 300 Läufer die Meile unter 4 Minuten. Jahre später schafften es über 20.000 Menschen, darunter auch Highschool-Schüler. Unfassbar oder?

Doch wieso ist unsere Vorstellung von der Wirklichkeit so maßgebend für uns?

Unsere Welt besteht aus einem Rauschen an Information. Physische Eindrücke wie Lichtstrahlen und Wellen treffen auf unsere Sinnesorgane, und deren Inhalt wird von unserem Gehirn interpretiert. Bei dieser Interpretation berücksichtigt unser Gehirn alle Erinnerungen und Informationen, die wir bisher erlebt haben.

Das bisher Erlebte ist in unserem Unterbewusstsein abgespeichert und tritt in Form von Werten, Interessen, Überzeugungen, Regeln, Glaubenssätzen, Moral etc. auf, welche in ihrer Gesamtheit unsere Identität bilden. Somit beurteilen wir alle neuen Informationen und Sinneseindrücke auf Basis dieses unbewussten Wissens.

Ein Neurochirurg namens **Wilder G. Penfield** hat zu seiner Zeit mit Tests zeigen können, welches ungeheure Wissen in uns abgespeichert ist. Er setzte kleine Elektroden an bestimmte Regionen des Gehirns und stimulierte diese mittels elektrischen Impulsen.

Das Resultat war erstaunlich: Die Probanden erinnerten sich lebhaft an willkürliche Momente ihres Lebens, inklusive Geräusche, Gerüche, Bilder und Gefühle. Willkürlich wurden längst vergessene Erinnerungen zu Tage gebracht. Zudem erlebten die Probanden die Erinnerungen äußerst real. *Das Gehirn der Probanden hat ihnen durch die Stimulation eine für sie reale Wirklichkeit aus dem Nichts entstehen lassen.*

Wir haben zwar keinen bewussten Zugriff auf diese Erfahrungen, trotzdem spielen sie eine große Rolle bei unserer Bewertung der Welt. Denn dieses unbewusste Wissen wirkt wie ein Filter und bestimmt zu einem hohen Maß, wie wir uns verhalten, welche Kleider wir schön finden, auf welche Dinge wir achten usw. Dies wiederum bestätigt unseren bereits bestehenden Erfahrungsschatz und hält uns in einer hauptsächlich konstanten Persönlichkeit.

Das bedeutet, wir sind, was wir gelernt haben zu sein und daraus resultiert eine noch wichtigere Erkenntnis: Was wir bewusst unserer Erfahrung hinzufügen, können wir werden!

Dadurch, dass dieser Erfahrungsschatz von Person zu Person unterschiedlich ist, können zwei verschiedene Menschen ein und dieselbe Situation völlig verschieden wahrnehmen. Beispielsweise freut sich ein Landwirt in Ägypten über Regentage nach langer Sonnenzeit, wohingegen es den Urlauber wohl verärgern mag. Im Wesentlichen ist es die exakt gleiche Wirklichkeit, sie wird nur auf einer anderen Grundlage bewertet. Wir konstruieren uns ständig unsere eigene kleine Wirklichkeit.



Kommen Wir Zur Wirklichen Kraft Der Gedanken

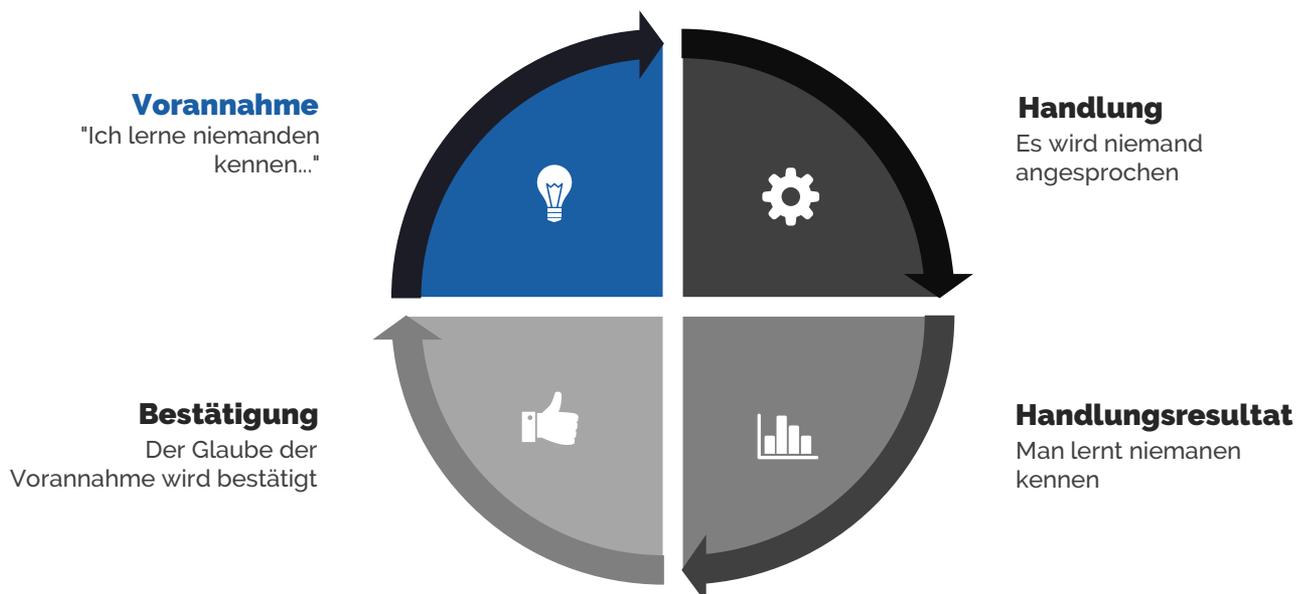
Wir wissen jetzt, dass wir sind, was wir aus unserer Erfahrung geformt haben. Dass die ein und dieselbe Wirklichkeit von jedem unterschiedlich gesehen wird und dass wir die Möglichkeit haben, unsere Zukunft mittels unserer Gedanken zu verändern. *Und genau Letzteres macht unsere Gedanken letztendlich so mächtig!*

Ich möchte dir an einem einfachen Beispiel erklären, wie so ein Gedanken-Teufelskreis funktionieren kann.

1. Du bekommst eine schlechte Note
2. Du sagst dir selbst: „Das kann ich nicht!“
3. Für den nächsten Test wird automatisch weniger Vorbereitung investiert, da du das eh nicht kannst.
4. Du schreibst folglich eine schlechte Note
5. Du bestätigst erneut den ursprünglichen Gedanken: „Siehste, ich hab doch gesagt, dass ich das nicht kann!“
6. Und immer so weiter...

Diese sogenannte „Downward Spiral“ mag zu offensichtlich klingen, als dass jemand darunter leiden könnte. Doch das bewusste Befassen mit den eigenen Themen offenbart uns einige dieser Teufelskreise.

Viele Menschen setzen dieses Verhalten als Schutz ein und merken nicht, wie schädlich diese Denke sich auswirken kann. In der folgenden Abbildung habe ich den Gedanken-Teufelskreis nochmal visualisiert und ihn an einem anderen Beispiel deutlich gemacht.



Natürlich ist das sehr simplifiziert dargestellt. Wenn du jetzt sagst „stimmt nicht, ich habe auch für Fach X gelernt, ich war trotzdem schlecht“, dann *vergleiche den investierten Aufwand für Fach X mit dem Fach, dass dich früher sehr begeistert hat.*

Unser Unterbewusstsein glaubt alles, was wir ihm erzählen und wir erzählen uns oft unser Leben lang die gleiche Geschichte. Auch wenn wir glauben, es jetzt endlich anders zu machen, erzielen wir oft die gleichen Resultate in neuer Form.

Prüfe deine Gedanken und schreibe dir mal einen Tag lang auf, wie du mit dir selbst redest. Würdest du es anderen auch erlauben, so mit dir zu reden?

Was wir für eine Veränderung brauchen, ist ein **Perspektivenwechsel**. Wenn es nicht funktioniert, wie es die ganze Zeit geschehen ist, dann wird es so in Zukunft auch nicht funktionieren. Alles, was du tust, führt zu einem Ergebnis. Tust du immer wieder das Gleiche, resultiert daraus das gleiche Ergebnis. Wie eine Fliege, die immer wieder gegen die Fensterscheibe fliegt, da das Gewollte ja vermeintlich vor ihr liegt. Würde die Fliege einen Meter nach hinten fliegen, könnte sie sehen, dass das Fenster einen Spalt offen ist.

Solange alles funktioniert, handeln wir aus unserer festen Identität, **bis irgendetwas diese in ihren Grundfesten erschüttert**. Wir machen uns erst nach schweren Rückschlägen und Tiefphasen Gedanken über uns und unser Leben.

Wir alle kennen diesen einen unangenehmen Zeitgenossen, der offensichtlich mit vielen Leuten keine funktionierende Beziehung führt, sich aber einfach nicht ändert. Einerseits ist diese Person in ihrer eigenen Identität gefangen und kann nicht objektiv auf ihr Verhalten blicken. Andererseits „funktioniert“ das Verhalten für die Person und sie verbindet ihre Rückschläge nicht mit der eigenen Persönlichkeit. Von daher findet dieser Mensch vorerst keinen Grund sich zu verändern, da es keinen Auslöser gibt.

Auf diese Art handeln wir oft. Wir ziehen jahrelang an einer Tür und erkennen erst nach einem knallharten Wechsel der Perspektive - meist ein harter Rückschlag oder ein intensives Tief -, dass die ganze Zeit „Drücken“ an der Tür stand.



Immer wieder das Gleiche zu tun und ein anderes Ergebnis zu erwarten, ist die Definition von Wahnsinn.

Albert Einstein

Sei bei dieser Frage ehrlich zu dir selbst: **Wie oft hast du dir etwas vorgenommen und dann gar nicht erst getan?** Wir beide kennen die Antwort.

Deswegen ist es so enorm wichtig, wie wir an Veränderungen rangehen. Wenn wir es nach einem erprobten und einfachen Schema machen, dann klappt es. Dann fühlen wir uns nicht wie ein Versager nach den mittlerweile nicht mehr zählbaren Misserfolgen. Ich war auch an diesem Punkt, und das oft, deswegen weiß ich, *dass es sich alles andere als gut anfühlt!* Dieses Schema müssen wir natürlich vorerst kennen, um es anwenden zu können.

Der Samen des Erfolgs muss in den eigenen Gedanken gesät werden

Erst wenn wir die Vorbereitungen getroffen haben, die notwendig sind, kann unsere Veränderung klappen. Wenn dein Unterbewusstsein nicht mitspielt, kannst du keine Veränderung erzwingen. Du musst wirklich daran glauben - wie Roger Bannister, unser Läufer aus der Geschichte am Anfang. **Nochmal: Unser Unterbewusstsein unterscheidet nicht zwischen Realität und Gedanke.** Es konstruiert uns die Wirklichkeit, an die wir glauben. Wie sonst kann sich eine schon krankhaft magere Frau als dicke Frau im Spiegel sehen? Wir müssen uns diesen Effekt zu Nutze machen!

Mit den später folgenden Übungen bekommst du die Schritt-für-Schritt-Anleitung, dein Unterbewusstsein nach Belieben mit der notwendigen Information zu versorgen. Aus diesem konstruierten Programm entsteht dein Antrieb und dein neues Ich. Doch versteh mich nicht falsch, auch Roger Bannister hat hart für seinen Rekord trainiert. Ohne dein Engagement wird jeder erneute Versuch nur ein weiterer Tropfen auf den heißen Stein sein.



**Nicht weil es schwierig ist, wagen wir es nicht,
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwierig.**

Lucius Annaeus Seneca

Bevor du weiterliest überlege dir, was genau du verändern möchtest. Fällt dir etwas ein? Wenn ja, mache JETZT einen Vertrag mit dir selbst und unterschreibe die folgende Aussage.

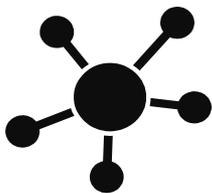
JA, ich wähle, für meine Veränderung zu arbeiten. Ich wähle es, für meine Träume und mich in Eigenverantwortung zu treten und ich wähle ab heute, meinen Lebensweg – mein neues Ich – selbst zu gestalten!

Datum, Unterschrift



03

Alte Ketten Sprengen



Suche nicht nach dem heiligen Gral an Information, der dich jetzt endlich erleuchten wird. Sei du selbst deine Rettung und erkenne, dass der Weg an sich das Wertvolle ist und nicht das vermeintliche Ende. Es gibt kein Ende. Es wird immer weitergehen, mit Hochs und Tiefs, und lediglich, was du daraus machst, bestimmt, welchen Verlauf dein Leben einnehmen wird.

Du trittst in die Verantwortung für dein Leben und es wird nicht immer rosig aussehen, doch genau darum geht es.

Alte Ketten Sprengen



Du bist hier, **weil du eine Veränderung möchtest**. Weil das, was bisher war, keine Plattform für deine Zufriedenheit ist. Dieses E-Book wird nicht das Ende deiner Reise sein. Jeder investierte Tag, jede Seite, die du liest und jede Minute, die mit einem weiteren Schritt in Richtung deiner Leidenschaft gefüllt ist, ist es wert, erlebt zu werden.

Suche nicht nach dem heiligen Gral an Information, der dich jetzt endlich erleuchten wird. Sei du selbst deine Rettung und erkenne, dass der Weg an sich das Wertvolle ist und nicht das vermeintliche Ende. Es gibt kein Ende. Es wird immer weitergehen, mit Hochs und Tiefs, und lediglich, was du daraus machst, bestimmt, welchen Verlauf dein Leben einnehmen wird.

Du trittst in die Verantwortung für dein Leben und es wird nicht immer rosig aussehen, doch genau darum geht es.

Wäre immer alles gut, könntest du das Glück nicht erkennen, in dem du lebst.

Falls du dich gerade in einem Tief befindest, dann nutze es. Schaffe dir diesen *Perspektivenwechsel*, mit welchem du das Glück im vermeintlichen Unglück findest. *Nicht suchst, sondern findest*. Dir geht es jetzt nicht gut? Dann lerne, die Umstände zu verändern, die zu diesem Verhalten führten. Nutze deine Niedergeschlagenheit als Energiequelle, um auf den herausragendsten Gipfel an Motivation und Fülle zu steigen, den du bisher erleben konntest. Denn dieser wird kommen!

Löse dich von alten Verhaltensweisen und Fesseln, die dich im Hier und Jetzt nicht länger unterstützen können.

Sei dankbar, dass es sie gab und bereue diese Zeit nicht, denn alles, was passiert ist, hat dafür gesorgt, dass du jetzt sein kannst, wer du bist. Baue dein Leben nicht auf deiner Vergangenheit auf, egal wie lange diese Vergangenheit dein Leben war. Jetzt ist sie es nicht mehr und nur jetzt hast du die Chance, etwas in deinem Leben zu verändern. **siegreich zu sein** über das, was dich am Boden gehalten hat.

JETZT ist deine Zeit, nicht gestern und nicht morgen. Immer nur jetzt, denn das Jetzt ist das Einzige, was wir wirklich haben.

“

Zeit ist überhaupt nicht kostbar, denn sie ist eine Illusion. Was dir so kostbar erscheint, ist nicht die Zeit, sondern der einzige Punkt, der außerhalb der Zeit liegt: das Jetzt. Das allerdings ist kostbar. Je mehr du dich auf die Zeit konzentrierst, auf Vergangenheit und Zukunft, desto mehr verpasst du das Jetzt, das Kostbarste, was es gibt.

Eckhart Tolle

Mit den folgenden Übungen und Schritten wirst du dir jetzt den Grundstein legen für dein selbstbestimmtes Leben. Aus vielen verschiedenen Konzepten habe ich diese 4 Phasen und 5 Schritte zusammengestellt.

Schalte nun alle potentiellen Störquellen aus und konzentriere dich voll und ganz auf das Durchführen dieser Übungen. Mache sie komplett, denn nur wenn du mit deinem Selbst arbeitest, als wäre es die wichtigste Aufgabe überhaupt, kannst du es verändern.



04

Die 4 Phasen und 5 Schritte



Durchschnittlich 66 Tage dauert es, ein neues Verhalten so zu verinnerlichen, dass es zu einem Automatismus wird. Dies kann eine verdammt lange Zeit sein, wenn die Gewohnheits-Veränderung falsch angegangen wird.

Wenn wir ehrlich sind, kennen wir es alle: Topmotiviert nimmt man sich eine große Veränderung vor. „Ab morgen hör' ich auf zu Rauchen!“, „Ab morgen mach' ich jeden Tag Sport!“, „Ab morgen stehe ich jeden Tag um 5 Uhr morgens auf!“ Aufgrund der enormen Motivation während dieses Beschlusses ist es unvorstellbar, das vorgenommene Ziel nicht erreichen zu können.

Die 4 Phasen und 5 Schritte

Durchschnittlich 66 Tage dauert es, ein neues Verhalten so zu verinnerlichen, dass es zu einem Automatismus wird. Dies kann eine verdammt lange Zeit sein, wenn die Gewohnheits-Veränderung falsch angegangen wird.

Wenn wir ehrlich sind, kennen wir es alle: Topmotiviert nimmt man sich eine große Veränderung vor. „Ab morgen hör' ich auf zu Rauchen!“, „Ab morgen mach' ich jeden Tag Sport!“, „Ab morgen stehe ich jeden Tag um 5 Uhr morgens auf!“ Aufgrund der enormen Motivation während dieses Beschlusses ist es unvorstellbar, das vorgenommene Ziel nicht erreichen zu können.

Meistens ist das Ergebnis des nächsten Tages dann aber ziemlich ernüchternd. **Wieder nicht geschafft.** Doch woran liegt das? Wieso können wir nicht einfach das schaffen, was wir uns vorgenommen haben? *Wir wollten es doch wirklich!*

Wäre es so einfach, wäre die Welt voller sehr erfolgreicher Menschen. Doch nur die wenigsten setzen sich mit dem Thema „Veränderung“ intensiv genug auseinander, um dies wirklich verstehen und effektiv durchführen zu können.

Da auch ich – wie wahrscheinlich jeder Mensch an einem gewissen Punkt – große Probleme mit dem Ablegen von (meiner Meinung nach) schlechten Gewohnheiten hatte, beschäftigte ich mich intensiv mit dem Prozess der Veränderung.

Was sorgt dafür, dass wir Verhaltensweisen festigen? Wie kann der Prozess des Veränderns strukturiert sein? Wieso fallen wir immer wieder in alte Muster zurück, obwohl wir wissen, dass es nicht förderlich für uns ist?

Diese und viele weitere Fragen führten dazu, dass ich mir einen Prozess erarbeitet habe, den ich in diesem ChangeBook mit euch teilen möchte.



Die 4 Phasen

Veränderung Verstehen

Zunächst müssen wir uns den Ablauf einer Veränderung anschauen. Wir müssen die Materie der Veränderung verstehen und kennen, um damit in allen Lebensbereichen arbeiten zu können. Denn was bringt es uns, ein gesundes Rezept zu kennen, wenn wir nicht wissen, wie wir ohne das Rezept ein ähnlich gesundes Gericht kochen können? Wenn wir verstehen, welche Zutaten das Essen gesund machen, dann können wir uns jederzeit, ohne ein bestimmtes Rezept, eine gesunde Mahlzeit kochen. Und genau deswegen ist es so wichtig, den Prozess der Veränderung zu verstehen, bevor wir einfach irgendein Rezept auswendig lernen.

01

Die Unruhe

Wir kennen es alle: Der Tag war eigentlich völlig in Ordnung und uns plagt trotzdem dieses bedrückende Magengefühl – irgendetwas stimmt nicht. Unzufriedenheit bestimmt die beschäftigungsfreie Zeit, obwohl an sich alles in Ordnung ist.

In dieser Phase deutet sich die notwendige Veränderung an, nur ist vorerst nicht zu erkennen, was wirklich verändert werden muss. Es kann sich eine große und eine kleine Veränderung anbahnen. Je größer die Veränderung wird, desto intensiver auch die verspürte Unruhe.

Falls du dieses Gefühl nachempfinden kannst, nimm dir nun eine ruhige Minute Zeit und erfasse schonungslos ehrlich, mit welchen Gegebenheiten in deinem momentanen Leben dieses Gefühl zusammenhängen könnte. Wenn es dir bewusst wird, rückst du vor zu Phase zwei.

02

Der Wunsch

In dieser Phase wird klar, was wirklich getan werden muss. „Ich wünschte, ich würde etwas abnehmen; früher aufstehen; einfach Sport machen gehen“ etc.

Uns ist nun klar, was wir verändern wollen, jedoch haben wir noch keine wirkliche Absicht der Durchführung, da es erst ein abstraktes Konstrukt unserer Vorstellung ist. Mit dieser Phase der Veränderung kann man sich gut und gerne jahrelang beschäftigen. Wir kennen es nicht nur von anderen Menschen, die dauernd über das reden, was sie doch jetzt unbedingt mal machen oder erreichen wollen. Auch kennen wir es – wenn wir wirklich ehrlich sind – von uns selbst. *Fällt dir jetzt spontan etwas ein, was du wirklich schon seit Jahren in Angriff nehmen willst?* Ich wette, ja.

Wenn wir uns nicht bewusst machen, wie diese Phase schnellstmöglich überwunden werden kann, stellt sie die Kugelfessel am Bein unserer eigenen Entwicklung dar.

Wenn diese Last der zweiten Phase endlich abgelegt ist, kommen wir zur dritten Phase.

03

Die Handlung

Im dritten Abschnitt der Veränderung bedienen wir uns unserer bisherigen Muster, um die Aktion in Angriff zu nehmen. Meist entschieden durch ein Gefühl von durchdringender Motivation, wird das Vorhaben schnell umgesetzt. Wenn dieses jedoch zu ungeplant gestaltet wird, kann uns die Enttäuschung des entstandenen Fehlversuchs, schnell wieder in Phase 2 oder sogar 1 zurück katapultieren.

Die Handlung ist der wichtigste Teil der Veränderung, denn wie wir diese anpacken, entscheidet, wie stark die Gewohnheit nachher gefestigt werden kann.

Hier muss der größte Hebel angesetzt werden, denn je besser die Handlung geplant und machbar ist, einen desto festeren Teil unserer Identität wird die Gewohnheit einnehmen.

Es gibt nichts ernüchternderes, als ständig an dieser Phase zu scheitern. *Mit der richtigen Handlungsweise jedoch können wir in dieser Phase den Grundstein für zukünftigen Erfolg legen.*

04

Die Festigung

In dieser Phase am Ende der Veränderung wird das neue Verhalten nicht nur eine neue Gewohnheit, sondern ein neuer Teil von dir. Die Veränderung an sich wird in dieser Phase abgeschlossen und was als Ergebnis bleibt, *ist der feste Teil der Identität.*

Nachdem du ein halbes Jahr trainiert hast und die kleinen Erfolge im Training schon zur Regelmäßigkeit geworden sind, fängst du an, dich mit dem Training zu identifizieren. Wenn jemand fragt, was deine Hobbies sind, dann wird die gefestigte Gewohnheit definitiv von dir genannt werden. **Diese Phase gilt es zu erreichen.**

In den folgenden fünf Schritten befasst sich der fünfte Schritt am meisten mit der Phase der Festigung. Was können wir tun, um das neue Verhalten zu einem Teil unseres Selbstbildes zu machen? Wenn wir dies geschafft haben, müssen wir nicht mehr darüber nachdenken, ob wir der Gewohnheit nun nachgehen wollen oder nicht. Es ist ein intrinsisches, also ein von innen kommendes, Verlangen geworden.

Die 5 Schritte Vom Anfang bis zur Festigung

Uns muss klar sein, dass die folgenden fünf Schritte nur eine gewünschte Wirkung zeigen können, wenn die Veränderung nicht als temporär betrachtet wird. Wenn es nur eine „Gewohnheitsdiät“ sein soll, wird die folgende Zeit der Herausforderung lediglich eine belastende Zeit mit vielleicht sogar einem kleinen Erfolg. Doch wir stellen uns unbewusst schon darauf ein, zum alten Verhalten zurückzukehren.

Diesen „JoJo-Effekt“ gibt es nicht nur beim Abnehmen, sondern auch bei allen anderen schweren Lasten, die wir mittels einer Veränderung loswerden wollen. Wir müssen uns von Anfang an bewusst machen, dass diese Veränderung uns zu einem neuen Selbst führen wird. Dass wir uns zukünftig mit dem neuen Verhalten identifizieren wollen!

Du BIST das neue Verhalten, nicht mehr die alte Gewohnheit. Der alte Ballast, der lange genug durchs Leben getragen wurde, in Hoffnung, dass er sich irgendwann von selbst auflösen würde liegt nun hinter dir.

Nimm dir eine Minute Zeit und öffne dich für den Gedanken, ein neues Ich kreieren und annehmen zu können.



“

**Egal wie weit
der Weg ist, man
muss den ersten
Schritt tun.**

Unbekannter Verfasser

5 Gründe, wieso du das überhaupt tust

Die folgenden 5 Dinge, die du aufschreiben wirst, sind wohl mit die wichtigsten im Prozess deiner Veränderung. Diese werden dich motivieren und weiter auf deinem Weg halten, wenn du kurz vorm Aufgeben bist. Eine Situation, die wahrscheinlich unausweichlich sein wird.

Doch wir werden darauf vorbereitet sein. Wenn dein Verstand dir wieder einen Streich spielen möchte und dich mit Pessimismus und Gefühlen der Bedrücktheit in alte Muster zurückwerfen möchte, dann kommen diese 5 Sätze ins Spiel.

Es werden nicht einfach nur irgendwelche 5 Gründe sein, die du jetzt aufschreibst. *Es werden DIE 5 Gründe sein, wieso du das überhaupt angefangen hast und weswegen du weitermachen wirst, bis du dein Ziel erreicht hast.* Diese Beweggründe musst du fühlen; sie sollten emotional und nicht rational begründet sein, denn mit Vernunft überzeugen wir unser Unterbewusstsein nicht.

Beispiel

Ziel: In 8 Wochen, bis zum xx.xx.xxxx, habe ich 6kg abgenommen.

Rationaler Grund: Ich steigere dadurch meine Gesundheit.

Emotionaler Grund: Ich bin selbstbewusst in der Öffentlichkeit und lerne die Frau/den Mann meiner Träume kennen.

Du merkst selbst, welche Begründung mehr in dir auslöst, das muss man nicht erklären. Nimm dir für diese Übung etwas Zeit, gehe in dich und frage dich, wieso du dein gesetztes Ziel unbedingt erreichen möchtest. **Welche zukünftigen Freuden werden damit verbunden sein?** Stell' dir genau vor, wie dein Leben aussehen wird, wenn es so kommen wird, wie du dir es in deinen kühnsten Träumen vorstellst.

Welche 5 positiv formulierten Gründe fallen dir ein, wieso du das Vorhaben jetzt durchziehen solltest?

Schritt 3

Klein anfangen


 “

**Auch der weiteste
Weg beginnt mit
einem ersten
Schritt**

Konfuzius

Zu viel zu früh zu wollen kann der größte Motivationskiller sein, womit auch die geplante Veränderung komplett boykottiert wird. Da der Veränderungsprozess lediglich das Einleiten einer neuen Gewohnheit darstellt, welche wir auf lange Sicht beibehalten möchten, mach dir bewusst, dass du noch Jahre Zeit dafür hast, viel zu wollen. Das „viel Wollen“ an sich bringt dir nichts, wenn du dadurch immer wieder scheiterst und die neue Gewohnheit in weite Ferne rückt.

Das Tun an sich macht schon den großen Unterschied, denn mit jedem Mal legt unser Gehirn für die neue Aktivität Nervenverknüpfungen an.

Stell dir vor, du stehst spät abends in einem verschneiten Stadtpark. In der Mitte der zugeschneiten Wiese steht ein Glühweinstand, der gerade erst geöffnet hat. Du bahnst dir deinen Weg durch die dicke Schneeschicht, um dir in der klirrenden Kälte einen heißen Glühwein zu gönnen. Jetzt stehst du hier am Tresen und beobachtest, wie ein Mensch nach dem anderen deine Fußspuren nutzt, um zum heißbegehrten Glühwein zu gelangen. Nach und nach formt sich aus den anfänglichen Fußspuren ein kleiner Pfad und nach weiterer Zeit und weiteren Menschen ein festgestampfter Weg.

Genauso funktioniert es auch in unserem Gehirn. Die Menschen, die durch den Schnee laufen, stellen hier das Umsetzen der neuen Gewohnheit dar. Der Weg an sich ist die Menge der Nervenverknüpfungen, die durch die Durchführung entstehen. Je mehr davon bestehen, desto leichter fällt es unserem Gehirn darauf zurückzugreifen.

Rennt jetzt nur ein Mensch mit vollem Elan so schnell er kann durch den Schnee, gelangt er zwar schnell zum Stand, jedoch ist er dann müde und die Spur nicht wirklich fester als im vorhergehenden Beispiel. Rennt also nur dieser eine Mensch durch den Schnee, entsteht der feste Trampelpfad nicht und somit auch keine neue Gewohnheit.

Kontinuität und Konsistenz führen uns zum Ziel. Falls du das Ziel hast, regelmäßig joggen zu gehen, beginne damit, jeden Morgen einmal um den Häuserblock zu gehen. *Klingt banal, aber das sind die wichtigen ersten Schritte, die so einfach klingen und auch sind, dass sie nicht überfordern oder müde machen.*

Führe das regelmäßig durch und schon bildet sich der erste Trampelpfad zum Glühweinstand aus. Irgendwann wird dir das Gehen um den Häuserblock auch so kurz vorkommen, dass du automatisch die Strecke vergrößerst länger unterwegs bist. Irgendwann sind es Zehn Minuten Gehen oder Joggen usw...

Fange klein an, um groß zu werden.



Schritt 4 Verändere dein Umfeld

Unsere Erfahrungen, Werte, Bedürfnisse und unser Weltbild schaffen unsere bisherige Umgebung. Wenn du dich in deiner Wohnung umschaust, siehst du vielleicht Dinge, die eher dein altes Verhalten begünstigen, statt das neue.

Als Raucher hast du bestimmt einen festen Raucherplatz oder Aschenbecher. Wenn nicht sogar mehrere. Als jemand, der jeden Abend fernsieht, wirst du deinen gemütlich eingerichteten „Schau-Platz“ vorfinden. Auch ein, zwei Snacks stehen bereit.

Wir richten unsere Umwelt immer automatisch so ein, dass sie uns dabei dienlich ist, genau das zu unterstützen, was wir sind. Das ist auch gut so. Möchten wir uns jedoch verändern, hält uns diese gewohnte Umgebung in den gewohnten Verhaltensweisen und Mustern.

Stelle dir einmal vor, du möchtest Sport treiben und hast folgende zwei Szenarien zur Auswahl.

Szenario 1

Du kommst von der Arbeit nach Hause. Da packst/suchst du deine ganzen Sportsachen zusammen und fährst danach zum Fitnessstudio. Du machst dein Training, kommst nach Hause und stellst deine Sachen in irgendeine Ecke. Dann machst du dir irgendwas zu essen, was dir eben gerade einfällt. Da dein Naschzeug - deine größte Schwäche - dich aus dem Regal gerade anlächelt, entscheidest du dich ausnahmsweise dafür. Danach setzt du dich auf deinen gemütlichen Fernsehplatz und genießt die allabendliche, mediale Unterhaltung.

Szenario 2

Du bist fertig mit der Arbeit und fährst direkt ins Fitnessstudio, die Tasche liegt schon fertiggepackt im Kofferraum. Heute ist ein fest eingeplanter Trainingstag, deswegen ist klar, dass du gehst. Du machst dein Training, nimmst danach die Tasche mit hoch in deine Wohnung und bereitest sie für das nächste Training vor. Dann gehst du in die Küche, in der schon direkt der Shaker, das Proteinpulver und die Banane zum Verzehr bereit liegen. Danach liest du noch ein, zwei Seiten in dem neuen Fitnessheft, das du dir gegönnt hast.

Welches Szenario ist anstrengend und welches einfach? Ich denke, das liegt auf der Hand.

Wir müssen nun zwischen verschiedenen Einflüssen unseres Umfeldes unterscheiden. Aus meiner persönlichen Erfahrung heraus gebe ich diesen Bereichen die folgenden Bezeichnungen:

Effektivitäts-Umfeld (EU), Gewohnheits-Umfeld (GU) und Informations-Umfeld (IU).

Das sind die Bereiche, welche wir sofort ändern können, ohne zwangsläufig unser soziales Umfeld beeinflussen zu müssen. Was ich damit meine, erkläre ich anhand der oben stehenden Szenarien eins und zwei.

Das Effektivitäts-Umfeld

Keep it simple ist hier von Vorteil und meistens der Leitsatz hocheffektiver Systeme und Prozesse. Sorge dafür, dass dir die Handlungen, die unabdingbar mit der neuen Gewohnheit verknüpft sind, so einfach wie möglich fallen. Oft konstruieren wir uns Hindernisse, die die Veränderung zu einer unnötig großen Herausforderung machen. Hier müssen wir über den Tellerrand hinaus denken und Prozesse unabhängig von unserer alten Gewohnheit optimieren. Auch unsere Rituale gehören zum EU. Hast du Rituale, die es begünstigen, deiner neuen Gewohnheit nachzugehen? Wenn nein, dann räume diesen feste Zeiten ein (bspw. feste Trainingstage). *Je einfacher und ritualisierter die Handlungen durchzuführen sind, desto stärker ist dein Effektivitäts-Umfeld aufgebaut.*

In unserem Szenario 2 stehen die vorbereiteten Sportsachen und die Mahlzeit nach dem Training sinnbildlich für das EU.

Doch nicht nur das EU muss verändert werden, sondern auch das Gewohnheits-Umfeld.



Das Gewohnheits-Umfeld

Das Gewohnheits-Umfeld (GU) betrifft alles, was wir bereits sorgfältig in unser Unterbewusstsein implementiert haben. Hauptsächlich befassen wir uns hier mit Gewohnheiten, die einen Gegenspieler unserer Veränderung darstellen. Der Faktor der alten Gewohnheit wird hierbei zu sehr ignoriert. Schaue ich bspw. jeden Tag direkt nach der Arbeit meine Lieblingsserie im Fernsehen, lässt das die Effektivität der fertig gepackten Sportsachen im Kofferraum ins Nichts verpuffen.

Hier gilt es nun, *alte und hinderliche Gewohnheiten aufzuspüren und diese zu eliminieren oder zu optimieren*. Zum Beispiel könnte die Lieblingsserie aufgenommen und als Belohnung nach dem Sport geschaut werden.

In unserem Szenario 1 steht das gewohnte Naschzeug und das allabendliche Fernsehen für GU.



Das Informations-Umfeld

Da unser Gehirn nicht ausschließlich über Emotionen motiviert wird, sondern auch, im Hinblick auf die Langzeitmotivation, durch rationale Fakten, sollten wir unser Informations-Umfeld (IU) stark miteinbeziehen. Dabei stellt das IU jegliche Information dar, mit der wir uns befassen. Förderliche wie schädliche. Da alles an Information uns zu einem gewissen Grad mitbeeinflusst, gilt es, veränderungsspezifisches Wissen zu fokussieren. Dabei reicht es schon, wenn man jeden Abend einen kleinen Blogartikel oder 1-2 Seiten eines Buches liest.

Ist das Abnehmen durch gesunde Ernährung das Ziel, stellt es sich als extrem hilfreich dar, täglich Bücher und Artikel über gesunde Ernährung zu lesen. Damit schaffen wir unserem Gehirn ein sinnvolles Gerüst um den emotionalen Antrieb herum. Gleichzeitig sollten wir gegenläufigen, uns hindernden Input aussortieren.

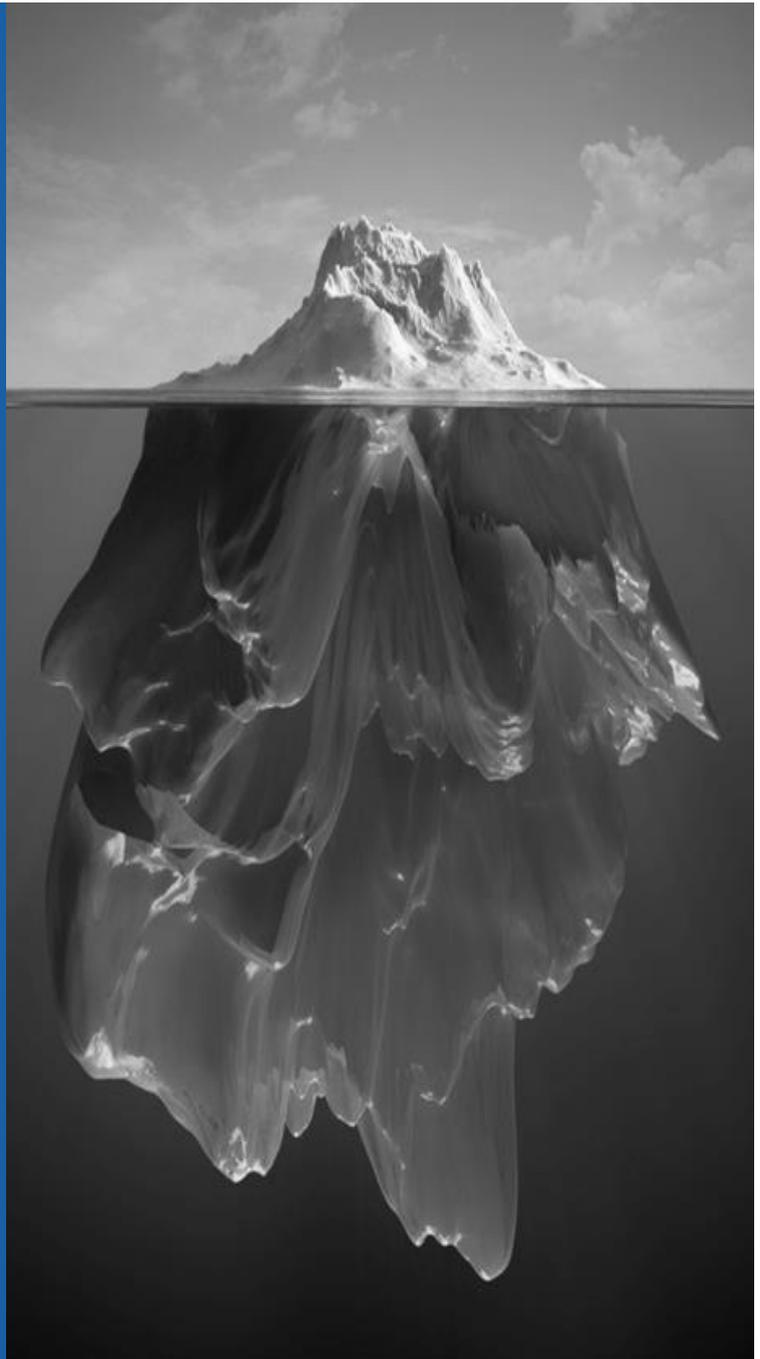
In unseren Szenarien, steht das Lesen der 1-2 Seiten des Fitnessheftes für den IU.

Diese drei Umfelder müssen, meiner Erfahrung nach, während einer funktionierenden Veränderung berücksichtigt werden. Nimm dir in der Planungsphase Zeit, die alten Muster in Frage zu stellen und direkt effektive Handlungen festzulegen.

Lies deine Liste der Veränderung jeden Morgen. Das ist das absolut Wichtigste! Du musst dir jeden Morgen klarmachen, wer du bist und wo du hin willst, sodass dein Unterbewusstsein es irgendwann als Realität akzeptiert. Liest du diese Liste nicht, kann es passieren, dass alles hinfällig wird, was du bis dahin erreicht und getan hast. Der schlimmste Fehler ist, zu meinen, es zu wissen und dadurch nicht anzuwenden. Du hast jetzt das Wissen der Veränderung, das Tun jedoch ist der entscheidende Faktor.

Mal ehrlich, würdest du es nicht wirklich wollen, hättest du dieses E-Book wohl kaum bis hierhin gelesen, oder?

Wenn du dieses Vorhaben anpackst, siehst du, wie oberflächlich du bisher auf dich selbst geschaut hast. *Wie bei einem Eisberg, dessen Spitze man sieht, die wahre Größe jedoch liegt verborgen in der Tiefe.* **Dein Selbstvertrauen und deine Erfahrung werden auf diesem Weg exponentiell ansteigen und du wirst Seiten und Potenziale in dir kennenlernen, die du nicht für möglich gehalten hast.** Gehe diesen Weg des Erfolgs, nimm die Herausforderung an und kreiere die stärkste Version deiner Selbst. *Du hast es in der Hand!*



Kostspielige Fehler



Fehler 1

Einfach wieder nicht anfangen

Dieser Fehler hat mich lange verfolgt. Ich habe Bücher über Persönlichkeitsentwicklung verschlungen und mir das Wissen angeeignet. Ich dachte, mit dem Wissen hat sich der Rest von alleine erledigt. Doch immer wieder habe ich eine neue Ausrede für mich gefunden, es nicht zu tun. Es wieder mal sein zu lassen. Egal wie viel ich auch gelesen habe, es hat nicht funktioniert. Wieso? Weil ich keine der Übungen gemacht habe. Ich dachte immer „ja klar, das ist logisch, das weiß ich ja, die Übung brauch ich nicht.“

Das ist genauso, als würde man ohne einen Tag Training bei Olympia mitmachen. Du wirst in Grund und Boden gestampft und verlierst.

Suche dir keine Ausrede, die Übungen im E-Book nicht zu tun, sondern tu es einfach. Manchmal wird aus einem „später“ ein „nie“ und es wäre mehr als schade, dieses Nie deinen Träumen zusprechen zu müssen.

Fehler 2

Die Verantwortung auslagern

Warte nicht darauf, dass jemand oder etwas dich rettet. Du bist immer dein eigener Held und kannst höchstens durch Menschen, die genauso denken, bei deinen Taten unterstützt werden. Doch warte selbst nicht auf diese Unterstützung. Wenn du etwas willst, dann hol es dir. Und wenn du nicht weißt, was du möchtest, dann höre auf dich selbst.

Jedes „eigentlich“, „würde“, „wäre“, „sollte“, „hätte“, zeigt dir Gelegenheiten, bei denen du anpacken kannst. Wenn du dir einen Tag lang aufschreibst, welche untergegangenen Wünsche und Träume in deiner Sprache verborgen liegen, kannst du die nächsten Jahre damit durchplanen und zu den glücklichsten Jahren deines Lebens machen.



Fehler 3 Das Rad neu erfinden

Wir Menschen sind untereinander sehr ähnlich, auch wenn wir das aufgrund unserer vermeintlichen Individualität vorerst nicht sehen wollen. Fast jede Herausforderung, die du hast oder hattest, hatte auch schon jemand anders. Die Chance, erfolgreich zu werden, indem man es macht wie jemand, der schon erfolgreich ist, ist wesentlich höher, als es selbst herauszufinden.

Eigne dir das Wissen derer an, die es schon geschafft haben. Dazu musst du nicht einmal zu supererfolgreichen Menschen gehen. Du wirst dich wundern, welches Wissen in deiner direkten Umgebung vorhanden ist, wenn du dich damit auseinandersetzt.

Fehler 4 Zu weit abheben

Wird Fehler 1 vermieden, wirst du mit diesen Übungen sehr weit kommen können. Du wirst dich stark weiterentwickeln und dein inneres Potenzial freisetzen. Das eröffnet dir neue Wege und lässt dich, auch für deinen eigenen Blick, in neuem Glanz erstrahlen.

Als ich damals so viel Wissen über dieses Thema aufsaugte und dachte, ich würde die Welt damit klarer sehen, fühlte ich mich besser als die Menschen, die es nicht taten. Aber genau das beweist, dass man überhaupt noch nichts verstanden hat. Du bist und wirst hiermit nicht besser als *jemand*, du wirst lediglich besser *als du es jetzt bist*.

Fehler 5

Mit sich selbst diskutieren

Wir alle kennen diese innere Stimme in unserem Kopf, die unentwegt am Reden ist. Wir identifizieren uns mit dieser Stimme, doch oftmals hält uns ihr Gerede in alten Fesseln. Wir alle kennen wohl die Situation, wenn wir vor einer Entscheidung stehen:

Ich: „eigentlich müsste ich jetzt das und das tun...“

Stimme: „Ach, in einer Stunde mach ich es, wenn nicht, geht es ja auch morgen.“

Fang nicht an mit der Stimme zu diskutieren, du kannst nur verlieren!

Sobald die Stimme, die Zweifel oder der Schweinehund sich zu Wort melden, schalte die Stimme ab und tu es jetzt erst recht! *Wenn du tief in dich hineinhorchst, dann weißt du, was für dich gut ist und was nicht. Folge deinem Herzen, nicht der Stimme im Verstand!*

Fehler 6

Keine Auszeit gönnen

Der Grat zwischen ausgewogen und übertrieben ist sehr schmal. Gönn dir deswegen eine geplante Auszeit. Ob diese Auszeit einen Tag in der Woche stattfindet oder 10 Minuten jeden Tag, bleibt dir überlassen. Während der Auszeit geht es darum, sich von Verpflichtungen zu lösen und das zu tun, was einem gut tut. Und zwar ohne sich wirklich Gedanken darüber zu machen.

Ich nenne diese Auszeit auch gerne „strategische Faulheit“, da ich dann einfach in den Tag lebe und tue, worauf ich Lust habe. Meditieren, Wellness, lesen oder einfach relaxed rumliegen. Das bringt einen enormen Energieschub für die folgende Woche.

Vorsicht hier: An diesem Tag im überzogenen Maß die alte Gewohnheit durchzuführen, ist keine Auszeit, sondern nur zusätzlicher Stress.

Fehler 7

Nicht die angefertigte Liste lesen

Ich betone diesen Fehler, speziell auf unsere angefertigte Liste bezogen. Auch wenn du es jetzt noch nicht sehen oder verstehen kannst, diese Liste, die du anfertigst, ist deine Fahrkarte zur neuen Gewohnheit.

Ohne sie wirst du im Zug kontrolliert, musst an der nächsten Haltestelle aussteigen und wahrscheinlich noch eine Strafe zahlen. Natürlich muss man sich diese Fahrkarte erst holen und das kostet auch etwas. Doch mit ihr kommst du zum Ziel. Ohne Aussteigen, ohne Umwege. Vertraue mir, nutze diese Chance und packe die Veränderung mit voller Kraft beim Schopf!

Lies jeden Morgen diese Liste. Wenn du sie noch nicht angefertigt hast: Glaub mir, ohne sie wird es mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht funktionieren!

Fehler 8

Es gibt richtige Fehler

Ich benutze das Wort „Fehler“ hier bewusst, um von der gesellschaftlichen Bedeutung Gebrauch zu machen. Natürlich gibt es keine Fehler, denn alles ist lediglich eine Rückmeldung, die individuell von dir gewertet wird. Siehe jeden vermeintlichen „Fehler“, der sich vorerst auch nicht gut anfühlt, als Möglichkeit zu lernen. Wie du sicherlich schon festgestellt hast, sind die oben genannten Punkte mehr als Vorschläge zu sehen. *Vorschläge von jemandem, der diesen Weg schon gegangen ist und einiges an Fehlern gesammelt hat.*

Auch du kannst diesen „Trial and Error“-Pfad entlang marschieren und mit Sicherheit wird dieser auch sehr einprägsam und abenteuerlich sein. Nutzt du jedoch die Informationen und Ratschläge, die ich dir aus meiner persönlichen Erfahrung heute weitergebe und die du nirgends sonst in dieser Zusammenstellung finden wirst, dann wirst du viel schneller viel weiter kommen.



Zettel und Stift werden deine Waffen und deinen Schutz darstellen. **Dein Schwert und Schild. Dein Hammer und Meißel.** Kreiere mit diesen simplen Werkzeugen deine eigene Zukunft. Einfach so. Zuerst bringst du es auf Papier und dann in die Wirklichkeit.

Wenn du die Punkte alle bearbeitet hast, dann nimm dir deinen besten Stift und lausche der Musik, die dich am meisten berührt. Fasse nun deine aufgeschriebenen Punkte in einer Liste auf ein oder zwei Seiten zusammen. *Dies ist deine Liste, deine Fahrkarte und zugleich dein eigenes Kunstwerk.* Hast du noch nicht angefangen, begib dich jetzt ans Werk. Du brauchst dich nicht mehr zu fragen ob du das willst, denn sonst wärest du nicht hier angelangt. Nimm dir deinen besten Stift, lausche dich berührender Musik und gestalte jetzt deine Zukunft.

Über Den Autor

Mein Name ist Julian Klein und ich möchte dir kurz etwas über mich erzählen.

Ich bin Trainer und Coach mit einem abgeschlossenen Studium in Fitnessökonomie und arbeite schon seit vielen Jahren mit Menschen zusammen.

Die Vorgänge unseres Körpers faszinierten mich schon von klein auf und seit einem mir eingprägten Schlüsselerlebnis widme ich meine Aufmerksamkeit unserem Denken und unserer Kommunikation. Ich kann sagen, es war schon seit jeher eine kleine, nebenberufliche Leidenschaft.

Anfangs nutzte ich mein angelerntes Wissen, um mir selbst auf die Sprünge zu helfen. Da ich eine sehr eingeschränkte Denkweise hatte, gab es dadurch auch viel über mich und die Funktionsweise unseres Denkens zu lernen. Auch Freunde und Kunden im Personal Training konnte ich dadurch besser motivieren und ihnen bei Problemen in ihrem Leben auf die Sprünge helfen. Als ich durch die Rückmeldung der Menschen merkte, dass es wirklich funktionierte und ich selbst auch einen gigantischen Wandel durchgemacht hatte, beschloss ich, diese Leidenschaft zu meiner Berufung zu machen.

Dieser Zeitpunkt war die Geburtsstunde von „Verstandwerker“. Ich bin der Überzeugung, dass sich jeder Mensch mit dem richtigen Wissen und den passenden Werkzeugen die eigene Zukunft erschaffen kann.

Mein Wunsch und mein Ziel ist es, so vielen Menschen wie möglich mit meinen Erfahrungen und meinem Wissen zu helfen!

Ich wünsche dir von Herzen alles Gute!

Julian

Über Verstandwerker



Werde Verstandwerker

Verstandwerker sein bedeutet, sich die eigene Zukunft schaffen zu können. Die Werkzeuge des Lebens bewusst in die Hand zu nehmen und sich den gewünschten Erfolg zu kreieren.

Lerne dich selbst zu motivieren und zu kontrollieren. Mit dem Wissen und den Werkzeugen von Verstandwerker wirst du alles erreichen können. Genieße das Leben durch mehr Zufriedenheit. Lerne Hindernisse galant zu nutzen.

Finde deine Leidenschaft, tritt aus der Opferhaltung heraus und gestalte bewusst deinen eigenen Lebensweg!



In Kontakt Bleiben

Es ist mir persönlich sehr wichtig, nicht nur etwas zu schaffen, das alleine meiner Meinung und Denke entspringt. Ich möchte in stetiger Kommunikation mit meinen Lesern stehen. Menschen, die auch auf ein ungeheures Wissen und Erfahrung zurückgreifen können. Menschen, die mit mir die Bewegung des Verstandwerkers vorantreiben können. Ich würde mir von Herzen wünschen, von dir eine persönliche Nachricht zu erhalten, ganz einfach an JulianKlein@Verstandwerker.com

Ich werde dir persönlich auf deine Nachricht antworten. Teile mir mit, was dir in diesem E-Book fehlt. Ob es dir geholfen hat oder nicht. War das E-Book verständlich für dich? Schreibe mir gerne ein paar Punkte, die dir zu diesem E-Book eingefallen sind.

Nur durch gegenseitige Rückmeldung und Hilfe können wir wachsen und großartig werden!

Bleibt mit mir in Kontakt und wir werden großartiges erreichen.



Danke!

Nur durch gegenseitige Rückmeldung und Hilfe können wir wachsen und großartig werden! Bleibt mit mir in Kontakt und wir werden großartiges erreichen.