MEISTERE DEIN DENKEN

AKTIONSHANDBUCH

Teil I. Ungenaues Denken loslassen

1. Die Folgen von ungenauem Denken

A. Ungenaues Denken schafft unnötiges Leid in deinem Leben

Schreibe zwei oder drei Beispiele für ungenaue Annahmen auf, die du vielleicht gerade jetzt machst oder in der Vergangenheit gemacht hast.

B. Ungenaues Denken führt dazu, dass du Zeit verschwendest

Sieh dir alles an, was du diese Woche getan hast. Waren alle Tätigkeiten absolut notwendig? Waren einige dieser Aufgaben unnötig?

Schreibe deine Antwort unten auf:

C. Ungenaues Denken führt dazu, dass du dich schlecht fühlst

Schreibe drei Situationen auf, in denen du unrealistische Erwartungen hattest und dich enttäuscht oder frustriert gefühlt hast, als du deine Ziele nicht erreicht hast.

Situation Nr. 1:

Situation Nr. 2:

Situation Nr. 3:

Schreibe dann deine Antwort auf die folgenden Fragen auf:

Was ist ein aktuelles Ziel, bei dem du vielleicht unrealistische Erwartungen hast? Wie könntest du deine Erwartungen anpassen, um sie realistischer zu machen?

D. Ungenaueres Denken führt dazu, dass du dich überfordert fühlst

Fülle die folgende Tabelle aus:

- Schreibe in die erste Spalte alle Informationen, die du in den letzten sieben Tagen konsumiert hast (z. B. Bücher, Artikel oder E-Mails, die du gelesen hast, Webseiten, die du besucht hast, Videos, die du angeschaut hast, usw.).
- Schreibe in die zweite Spalte „N“ für nützliche Informationen oder „U“ für unnötige Informationen.
- In der dritten Spalte schreibst du die konkreten Maßnahmen

auf, die du ergreifen wirst, um mit den Informationen umzugehen, die du als unnötig identifiziert hast.

Informationen, die ich in den letzten sieben Tagen konsumiert habe	Nützlich (N) oder Unnötig (U)	Handlungen, die ich unternehmen werde

2. Warum dein derzeitiges Denken ungenau ist

A. Falsche Annahmen verzerren dein Denken

Schreibe drei schwächende Annahmen auf, die du vielleicht gerade in deinem Leben machst.

Annahme Nr. 1:

Annahme Nr. 2:

Annahme Nr. 3:

Schreibe eine schwächende Annahme auf, die du möglicherweise aus jeder der unten aufgeführten Quellen übernommen hast:

Deine Eltern/Familie:

Deine Lehrer:

Deine Freunde/Kollegen:

Die Medien:

Deine Erfahrungen:

Deine Interpretation:

B. Fünf häufige Vorurteile, die dein Denken verzerren

Schreibe auf, wie sich jedes Vorurteil in deinem Leben auswirkt. Versuche, für jedes Vorurteil mindestens ein konkretes Beispiel zu nennen.

Ein Beispiel für eine eigennützige Voreingenommenheit:

Ein Beispiel für einen Trugschluss der versunkenen Kosten:

Ein Beispiel für einen Planungsirrtum:

Ein Beispiel für eine Überlebensverzerrung:

Ein Beispiel für den Dunning-Kruger-Effekt:

C. Wie dein Ego dein Denken beeinflusst

Schreibe zu jeder Aktivität unten ein konkretes Beispiel aus deinem persönlichen Leben auf:

Ein Beispiel für „in Verleugnung leben“:

Was ich dagegen tun könnte: Ein Beispiel für „Dich weigern, um Hilfe zu bitten“:

Was ich dagegen tun könnte:

Ein Beispiel für „Fehler vermeiden“:

Was ich dagegen tun könnte:

Ein Beispiel für „Anderen Menschen oder äußeren Umständen die Schuld geben“:

Was ich dagegen tun könnte:

D. Wie deine Emotionen dein Denken verzerren

Führe die folgende Übung durch:

- **Erinnere dich an eine Zeit, in der sich alles hoffnungslos oder düster angefühlt hat und du nicht geglaubt hast, dass du wieder glücklich sein kannst. Dann stelle fest, dass deine negativen Gefühle irgendwann verblasst sind.**
- **Denke an drei aktuelle Herausforderungen in deinem Leben, eine nach der anderen. Wie lässt dich jede von ihnen jeweils fühlen? Visualisiere nun drei Dinge, für die du dankbar bist oder die dich begeistern. Fühlst du dich besser?**
- **Denke an eine schlechte Entscheidung, die du aufgrund negativer Emotionen (Wut, Hoffnungslosigkeit, Frustration usw.) oder positiver Emotionen (Euphorie) getroffen hast.**
- **Schenke dir eine volle Minute lang einige Worte der Ermutigung. Erwinnere dich selbst daran, wie gut du die Dinge machst, dass du edle Absichten hast und dass du stolz auf all die Dinge sein kannst, die du erreicht hast. Wie fühlst du dich dabei?**

3) Drei häufige negative Denkmuster, die du vermeiden solltest

Denkmuster Nr. 1: Verallgemeinerung

Wann immer du dich dabei ertappst, dass du verallgemeinerst, formuliere den Satz so um, dass er die Realität besser wiedergibt. Siehe Beispiele unten:

Ich bin immer zu spät.

—> Ich bin vielleicht öfter zu spät, als mir lieb ist, aber ich bin auch oft pünktlich.

Ich bin immer derjenige, über den sich die Leute lustig machen.

—> Die Leute machen sich vielleicht gelegentlich über mich lustig, aber ich bin sicher nicht der Einzige. Und es passiert auch nicht ständig. Ich mache nie etwas richtig.

—> Ich mache manchmal Dinge falsch, aber ich mache auch viele Male Dinge richtig.

Denkmuster Nr. 2: Alles-oder-nichts-Denken

Schau dir jeden Bereich deines Lebens an und erkenne, wo du vielleicht dem Alles-oder-nichts-Denken verfallen bist. Versuche, mit konkreten Beispielen gegenzusteuern:

Karriere:

Finanzen:

Gesundheit:

Persönliches Wachstum:

Beziehungen:

Spiritualität:

Denkmuster Nr. 3: Dramatisierung

Erinnere dich an einen Moment, als du dir über etwas Sorgen gemacht hast, das nie passiert ist. Schreibe es unten auf.

Eine Sache, über die ich mir Sorgen gemacht habe, die aber nie passiert ist:

Teil II. Dich mit der Realität in Einklang bringen

1. Die Realität akzeptieren, wie sie ist

Sollte vs. Könnte

Führe die folgenden Übungen durch:

Schreibe mindestens drei „Sollte“-Aussagen auf, die du häufig verwendest.

Sollte-Aussage Nr. 1:

Sollte-Aussage Nr. 2:

Sollte-Aussage Nr. 3:

Ersetze bei jeder Aussage „sollte“ durch „könnte“.

Könnte-Aussage Nr. 1:

Die folgenden Fragen sollen dir helfen, deine Annahmen zu identifizieren:

- Was sind deine Annahmen bezüglich der besten Wege, dieses Ziel zu erreichen? Welche Strategien werden deiner Meinung nach funktionieren und warum?
- Glaubst du, dass es leicht oder schwer sein wird und warum?
- Wie lange, glaubst du, wirst du brauchen, um dieses Ziel zu erreichen und warum?

B. Teste deine Annahmen

- Schau dir deine Liste der Annahmen an, die du gerade aufgeschrieben hast.
- Schreibe neben jede Annahme den Genauigkeitswert, den du ihr auf einer Skala von 1 bis 10 geben würdest (wobei 1 für völlig ungenau und 10 für hundertprozentig genau steht).

3. Dein Realitätsmodell verfeinern

A. Überprüfe deine Annahmen

Was weißt du in Bezug auf dein Ziel mit Sicherheit? Schreibe unten Annahmen auf, die du in Bezug auf dein Ziel für richtig hältst.

Wie kannst du dir so sicher sein? Schreibe die Gründe auf, weshalb du glaubst, Recht zu haben.

B. Schärfe dein Denken, indem du dir selbst Fragen stellst

Nimm dir etwas Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten und dein Denken zu schärfen.

1) *Glaube ich, dass ich mein Ziel erreichen werde?*

2) *Habe ich eine Erfolgsbilanz beim Erreichen ähnlicher Ziele?*

3) *Was lässt mich glauben, dass ich dieses Ziel erreichen werde? Welche konkreten Beweise oder greifbaren Ergebnisse gibt es, um diese Behauptung zu unterstützen?*

4) *Glauben die Menschen in meinem Umfeld, dass ich mein Ziel erreichen werde?*

5) *Habe ich die nötige Energie und/oder Zeit, um dieses Ziel innerhalb des festgelegten Zeitrahmens zu erreichen?*

6) *Wie viele Menschen haben dieses Ziel schon erreicht? Wie viele Menschen versuchen jetzt, es zu erreichen?*

7) *Wer hat dieses Ziel schon erreicht?*

8) *Warum ist dieses Ziel für mich wichtig?*

9) *Wenn ich jeden Tag so weitermache wie bisher, werde ich dann meine Ziele erreichen? Wenn nicht, was genau muss ich ändern?*

10) *Was sind die besten Ansätze/Strategien, die ich verfolgen kann?*

11) *Was sagt mir meine Intuition, was ich tun soll?*

C. Befrage erfahrene Menschen

Führe mindestens eine der nachstehenden Übungen durch (vorzugsweise beide).

- Stelle jede Frage an die entsprechende(n) Person(en)
- Sieh dir Interviews an oder lies Biografien und versuche, die folgenden Fragen anhand der gesammelten Informationen zu beantworten.

1) *Wie funktioniert das?*

2) *Was sind die größten Annahmen, die du machst? Und woher weißt du, dass diese richtig oder effektiv sind?*

3) *Was muss ich verstehen, was ich vielleicht noch nicht verstanden habe?*

4) *Wenn du an meiner Stelle wärst, was würdest du tun?*

5) *Wie bist du dahin gekommen, wo du bist?*

6) *Wenn du noch einmal ganz von vorne anfangen müsstest, was würdest du anders machen, um schneller Erfolg zu haben?*

7) *Wenn du dich nur für eine Aktivität entscheiden müsstest, auf die du dich konzentrierst, welche würde dir die besten Ergebnisse bringen?*

D. Stelle eigene Recherche an

1) **Wie du hochwertige Informationen findest**

Was sind die hochwertigsten Informationen, die es für dich gibt und wo kannst du sie finden? Schreibe deine Antwort unten auf:

2) Wie du die richtigen Informationen für dich findest

a. Stelle sicher, dass du ein klar definiertes Ziel hast

Beantworte folgende Fragen:

Was genau ist mein Ziel? Was erhoffe ich mir durch die Verwendung dieser Informationen zu erreichen?

Wenn ich die perfekte Information erhalten könnte, die mir garantiert, dass ich mein Ziel erreiche, wie würde sie aussehen? Wie wäre sie strukturiert?

b. Verstehe, wie die Informationen speziell auf dich zutreffen

Trifft der empfohlene Plan, das Programm oder der Ratschlag auf meinen speziellen Fall zu?

Habe ich den Wunsch, diese Informationen zu nutzen? Wenn nicht, warum nicht? Welche Änderungen muss ich vornehmen?

c. Stelle sicher, dass die Informationen auf dem neuesten Stand sind

Um sicherzustellen, dass die Informationen auf dem neuesten Stand sind, kannst du dir einige der folgenden Fragen stellen: Sind diese Informationen heute noch relevant?

Wie kann ich sicherstellen, dass es tatsächlich so ist?

Wenn ich die beiden obigen Fragen nicht beantworten kann, kenne ich jemanden, der die Antwort weiß?

E. Sei neugierig

Bleibe neugierig, indem du dich mit den folgenden Aktivitäten beschäftigst:

- Bleibe auf dem Laufenden, indem du dir regelmäßig neue Publikationen ansiehst.
- Identifiziere die Experten in deiner Branche und folge ihnen. Hinterfrage deine Annahmen regelmäßig und überarbeite deine Strategie bei Bedarf.
- Sieh, wie du bestimmte Ideen oder Strategien aus Bereichen anwenden kannst, die nichts mit deinem Ziel zu tun haben.
- Suche nach Trends und übe dich darin, vorherzusagen, was in den nächsten Jahren passieren könnte.

F. Höre auf deine Gefühle

Beantworte die folgenden Fragen:

Wie motiviert fühlst du dich bei dem Gedanken an dein Ziel?

Was kannst du tun, um deine Motivation zu steigern? Kannst du dein Ziel neu formulieren, andere Gründe finden, die dich anspornen oder es ganz ändern?

4. Häufige Irrglauben und falsches Denken vermeiden

Bewerte auf einer Skala von 1 bis 10 (wobei 1 irrelevant und 10 voll zutreffend ist), inwieweit jeder dieser vier Irrglauben auf deine spezielle Situation zutrifft.

Irrglaube Nr. 1: Ich verdiene es, erfolgreich zu sein.

-
-
-
-
-
-
-
-
-

A. Deine Optionen eingrenzen

Führe die folgenden Übungen durch:

- Überprüfe die Ideen, die du in der vorherigen Übung entwickelt hast.
- Überlege dir mindestens drei mögliche Strategien, indem du einige deiner Ideen kombinierst.
- Nimm dir für jede Strategie einen Moment Zeit, um an all die Dinge zu denken, die du laut dieser Strategie *nicht* tun solltest.

Strategie Nr. 1:

Strategie Nr. 2:

5) Wie du vom kurzfristigen zum langfristigen Denken übergehst

a. Eine langfristige Vision entwickeln

Denke an ein wichtiges Ziel. Beantworte dann die folgenden Fragen:

Was ist die ultimative Vision hinter deinem Ziel?

Wie kannst du dieses Ziel noch spezifischer machen?

Warum ist dieses Ziel für dich so wichtig?

Welchen finanziellen, physischen, mentalen und/oder emotionalen Nutzen wirst du aus dem Erreichen dieses Ziels ziehen?

b. Oft an deine langfristigen Ziele denken

- Erstelle ein Visionboard und bringe es an einem Ort an, an dem du es oft siehst.
- Schreibe dein langfristiges Ziel auf ein Blatt Papier und lege es auf deinen Schreibtisch oder an einen Ort, an dem du es täglich sehen kannst.

- Lies dir dein langfristiges Ziel jeden Tag/jede Woche durch.

c. Dir Zeit nehmen, um dich auf das große Ganze zu konzentrieren

Nimm dir jede Woche Zeit, um dich auf das große Ganze zu konzentrieren. Um dir dabei zu helfen, gehe die Liste der Fragen unten durch:

- Womit bin ich zufrieden?
- Was will oder muss ich verbessern?
- Was kann ich anders machen, um meinen Fortschritt zu beschleunigen?
- Wenn ich die Woche noch einmal von vorne beginnen könnte, was würde ich anders machen?
- Wenn ich so weitermache wie in dieser Woche, werde ich dann mein langfristiges Ziel erreichen? Wenn nicht, welche Änderungen muss ich vornehmen? Ist meine aktuelle Strategie die bestmögliche? Wenn nicht, wie kann ich sie verfeinern, um sie noch besser zu machen?
- Was sind die wenigen Dinge, die die meisten meiner Ergebnisse generieren? Kann ich mich mehr auf diese Dinge konzentrieren?
- Was sind all die Dinge, die sich bisher als nicht effektiv erwiesen haben? Kann ich einige von ihnen streichen?
- Wenn ich in der nächsten Woche/im nächsten Monat, in diesem Jahr, nur an einer Sache arbeite, was wäre dann am besten für meinen Gesamtfortschritt?

d. Den Prozess lieben lernen

Vervollständige den folgenden Satz.

Mich mehr auf den Prozess zu konzentrieren, würde für mich bedeuten:

e. Die Angst loslassen, etwas zu verpassen

Führe die folgenden Übungen durch:

Schreibe die Bereiche deines Lebens auf, in denen du Angst hast, etwas zu verpassen.

-
-
-
-

Wähle einen bestimmten Bereich oder ein Ziel aus und schreibe alle Möglichkeiten auf, die es tatsächlich gibt. Was sind deine Möglichkeiten? Was sind all die Dinge, die du tun könntest?

Dein Bereich/Ziel:

All die Optionen, die es gibt/ Dinge, die du tun könntest:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Nimm dir einen Moment Zeit, um all die Möglichkeiten wertzuschätzen, die dir zur Verfügung stehen.

f. Dich selbst daran erinnern, geduldig zu sein

Erinnere dich regelmäßig daran, dass du Zeit hast. Um dies zu tun, kannst du:

Dein eigenes Mantra wie „Das Leben ist ein Marathon, kein Sprint“ oder einfach „Ich habe Zeit“ oder „Sei geduldig“ nutzen. Denke oft daran, schreibe dein Mantra auf und/oder hänge es über deinen Schreibtisch oder an deine Wand. Sieh dir einige Videos von Gary Vaynerchuk über die Bedeutung von Geduld an. Suche auf YouTube nach folgenden Videos:

- Gary Vee: People have forgotten the Art of Patience
- Gary Vee: Overnight Success

Visualisiere alles, was du in den letzten Monaten/Jahren bereits getan hast und erinnere dich daran, wie viel Zeit dir noch zur Verfügung steht.

7-Schritte-Methode, um jede beliebige neue Aufgabe anzugehen

Um sicherzustellen, dass du so produktiv wie möglich bist, empfehle ich dir, den unten beschriebenen 7-Schritte-Prozess zu befolgen, bevor du eine wichtige Aufgabe beginnst:

Schritt 1: Priorisiere deine Aufgabe

Bevor du mit der Arbeit an einer Aufgabe beginnst, frage dich selbst:

- Wenn ich heute nur eine Sache tun könnte, welche Aufgabe hätte die größte Wirkung?
- Bringt mich diese Aufgabe näher an mein Hauptziel?
- Muss ich es wirklich jetzt machen oder kann ich es später machen?

Übe dich darin, in Prioritäten zu denken und das große Ganze im Auge zu behalten.

Schritt 2: Beurteile die Gültigkeit deiner Aufgabe

Um sicherzustellen, dass die Aufgabe etwas ist, was du tatsächlich tun musst, stelle dir die folgenden Fragen:

- Muss ich diese Aufgabe wirklich erledigen?
- Ist jetzt der beste Zeitpunkt? Was würde passieren, wenn ich die Aufgabe um eine Woche verschiebe? Einen Monat? Für immer?
- Muss ich diese Aufgabe erledigen oder mache ich sie, weil sie mich kurzfristig gut fühlen lässt? Kurz gesagt, arbeite ich an dieser Aufgabe, um vor dem zu fliehen, was ich eigentlich tun sollte?

Es gibt nichts Unproduktiveres, als etwas zu tun, was man von vornherein nicht hätte tun müssen. Die Beantwortung dieser Fragen kann dir helfen, einen solchen Fehler zu vermeiden.

Schritt 3: Kläre, was getan werden muss

Bevor du eine Aufgabe startest, solltest du sicher sein, dass du genau weißt, was erforderlich ist. Frage dich daher, bevor du eine Aufgabe beginnst:

- Was genau muss ich hier tun?
- Was versuche ich zu erreichen?
- Wie sieht das fertige Ergebnis/Produkt aus?

Sei spezifisch. Wenn du genau weißt, wie das Ergebnis aussehen soll, kannst du deinen Ansatz optimieren und die Aufgabe effektiver angehen.

Schritt 4: Bestimme, ob du die Person bist, die diese Aufgabe erledigen sollte

Du hast Stärken, aber du hast auch Schwächen. Wann immer es möglich ist, versuche, eine Aufgabe zu delegieren, die jemand anderes besser, schneller oder kostengünstiger erledigen kann als du. Stelle dir die folgenden Fragen:

- Ist diese Aufgabe wirklich meine Zeit wert?
- Kann es jemand anders besser als ich? Wenn ja, wen kann ich um Hilfe bitten?
- Was würde passieren, wenn ich diese Aufgabe einfach entferne/verschiebe?
- Macht mir die Arbeit an dieser Aufgabe Spaß? Motiviert sie mich?

Nach und nach solltest du dir angewöhnen, alles, was du nicht gut kannst, abzugeben und dich nur auf die hochwertigen Aufgaben zu konzentrieren, in denen du überragend bist.

Schritt 5: Finde die effektivste Art und Weise für die Erledigung der Aufgabe

Wenn du dir nur ein paar Minuten Zeit nimmst, um herauszufinden, wie du am besten an eine Aufgabe herangehst, kannst du viel Zeit sparen. Stelle dir die folgenden Fragen:

- Welche(s) Werkzeug(e) kann ich verwenden, welche Leute kann ich fragen oder auf welche Methode kann ich mich verlassen, um diese Aufgabe so effizient und effektiv wie möglich zu erledigen?
- Welche Fähigkeit(en) könnte ich lernen oder verbessern, damit ich diese Aufgabe in Zukunft schneller erledigen kann?

Schritt 6: Verbinde die Aufgaben mit anderen ähnlichen Aufgaben

Einige Aufgaben können mit anderen Aufgaben kombiniert werden, die die gleiche Art von Aufwand oder Vorbereitung erfordern. Zum Beispiel nehmen sich viele YouTuber einen kompletten Tag in der Woche Zeit, um Videos aufzunehmen, anstatt *jeden Tag* ein Video zu drehen.

Frage dich selbst:

- Kann ich diese Aufgabe mit anderen ähnlichen Aufgaben verbinden, um meine Produktivität zu steigern?

Schritt 7: Automatisiere/Systematisiere deine Aufgabe

Schließlich solltest du Wege finden, deine Aufgabe zu automatisieren oder zu systematisieren, besonders wenn es sich um eine sich wiederholende Aufgabe handelt. Frage dich selbst:

- Kann ich Vorlagen erstellen, die ich jedes Mal wiederverwenden kann, wenn ich an dieser oder an ähnlichen Aufgaben arbeite? Du könntest zum Beispiel Vorlagen für bestimmte E-Mails, Präsentationen oder Dokumente entwerfen, die du immer wieder erstellen musst.
- Kann ich eine Checkliste erstellen? Checklisten geben dir bestimmte Schritte vor, die du befolgen musst, sodass es weniger wahrscheinlich ist, dass du abgelenkt oder verwirrt bist.

Wenn du diesen 7-Schritte-Ansatz befolgst, kannst du deine Produktivität erheblich steigern. Auch wenn es einige Zeit dauern kann, bis du diesen Prozess verinnerlicht hast, wird er fast automatisch ablaufen, sobald du ihn umsetzt.

Teil III. Dein Realitätsmodell stärken

I. Eine stärkende Umgebung erschaffen

A. Deinen Freundeskreis ändern

Beantworte die folgenden Fragen:

Mit wem möchte ich mehr Zeit verbringen?

Mit wem möchte ich weniger Zeit verbringen?

Welche Menschen haben die Ziele, die ich erreichen möchte, bereits erreicht?

Wo kann ich diese positiven und unterstützenden Menschen finden?

1) Wie du dich vor negativen Menschen schützen kannst

Mache eine Liste mit all den Menschen, die einen negativen Einfluss auf dein Leben haben:

-
-
-
-
-
-

Beantworte die folgende Frage: Wie wahrscheinlich ist es, dass ich mein Ziel erreiche, wenn ich mit denselben Leuten Zeit verbringe?

2) Umgib dich mit Menschen, die dich unterstützen werden

a. Schließe dich einer Gruppe von Gleichgesinnten an

Welcher Gruppe oder welchen Gruppen könntest du beitreten? Wen könntest du kontaktieren?

b. Veranstalte dein eigenes Event

Wen möchtest du in dein Leben ziehen und welche Art von Veranstaltung könntest du organisieren, die diese Personen anspricht?

c. Suche dir einen Mentor/eine Mentorin oder engagiere einen Coach.

Fange gegebenenfalls an, nach Menschen zu suchen, die dich als Mentor oder Coach begleiten könnten.

B. Deine physische Umgebung wechseln

Was kannst du tun, um mehr Zeit mit Menschen zu verbringen, die dein Ziel unterstützen?

Was kannst du tun, um ein positiveres Umfeld zu schaffen, das dich motiviert, an deinem Ziel zu arbeiten?

Was kannst du tun, um deine aktuelle Umgebung zu optimieren und die Arbeit an deinem Ziel zu erleichtern?

C. Dein digitales Umfeld optimieren

Optimiere deine digitale Umgebung durch folgende Schritte:

- Schalte deine Handy-Benachrichtigungen aus
- Überprüfe deine E-Mails so selten wie möglich (beschränke deinen E-Mail-Zugang nach Möglichkeit auf ein- bis zweimal pro Tag)
- Schalte dein WLAN aus oder halte dich von sozialen Medien oder anderen Quellen der Online-Ablenkung fern (z. B.

Software installieren, um Ablenkungen bei Bedarf zu entfernen)

- Melde dich von unnötigen Newslettern ab

2. Unerschütterliches Vertrauen entwickeln

A. Glaubenssätze verstehen

Denke an Folgendes, wenn es darum geht, Glauben zu entwickeln:

1. Nicht möglich →
2. Möglich →
3. Wahrscheinlich →
4. Unvermeidlich

B. Wichtige, bestärkende Überzeugungen annehmen

Drucke die Seite mit den fünf Glaubenssätzen am Ende dieses Aktionshandbuches aus und lies sie regelmäßig durch. Denke oft an sie. Wenn du weitere, großartige Überzeugungen findest, die du übernehmen möchtest, dann füge sie deinen Aufzeichnungen hinzu. Zur Erinnerung: Die fünf Überzeugungen sind:

1. Langfristig kann ich mich immer verbessern.
2. Wenn es jemand anders kann, kann ich es auch.
3. Wenn ich es einmal tun kann, kann ich es wieder tun.
4. Andere werden aufgeben, also werde ich Erfolg haben.
5. Erfolg ist unvermeidlich.

C. Deine Ziele aufschlüsseln und Beständigkeit entwickeln

Führe die folgenden Übungen durch

- Verwende das Ziel, mit dem du bereits gearbeitet hast, erneut und unterteile es in Jahres-, Monats-, Wochen- und Tagesziele.
- Setze dir für die nächsten dreißig Tage drei einfache tägliche Aufgaben und stelle sicher, dass du diese erledigst.

Dein Ziel aufschlüsseln:

Jahresziele:

-
-
-

Monatsziele:

-
-
-

Wochenziele:

-
-
-

Tagesziele:

-
-
-

D. Deinen Geist konditionieren

1) Verwende Affirmationen

Erstelle deine eigenen Affirmationen, indem du die folgenden Tipps nutzt:

- **Formuliere deine Aussage im Präsens.**
- **Vermeide Negativformulierungen** und formuliere deine Affirmation in der positiven Form. Sage zum Beispiel „Ich bin mutig“ und nicht „Ich habe keine Angst mehr“.
- **Beziehe deinen Körper ein.** Aktiviere deinen Körper und experimentiere mit verschiedenen Stimmlagen. Das verleiht deiner Affirmation mehr Kraft.
- **Nutze die Kraft der Visualisierung.** Sieh dich selbst in bestimmten Situationen, die sich auf deine Affirmation beziehen und versuche dann, dich so zu fühlen, als wäre das, was du willst, schon Realität. Wenn du auf diese Weise deine Emotionen mit einbeziehst, wird deine Affirmation wesentlich kraftvoller.

Schreibe unten deine eigenen Affirmationen auf:

-
-
-
-

2) Ändere deine Selbstgespräche

Schreibe ein paar Sätze auf, die du als positive Selbstgespräche verwenden kannst, um einige der einschränkenden Überzeugungen

zu überwinden, die du in Bezug auf dein Ziel hast.

Deine einschränkende Überzeugung Nr. 1:

Dein positives Selbstgespräch:

Deine einschränkende Überzeugung Nr. 2:

Dein positives Selbstgespräch:

Deine einschränkende Überzeugung Nr. 3:

Dein positives Selbstgespräch:

3) Übe Visualisierungen

Verbringe jeden Morgen ein paar Minuten damit, dir vorzustellen, wie du dein Ziel erreichst. Versuche außerdem, den ganzen Tag über an deine Ziele zu denken.

2) Denke immer wieder darüber nach, was du willst

Verbringe jeden Tag ein paar Minuten damit, dich auf das zu konzentrieren, was du willst. Ich empfehle dir, dich zweimal am Tag auf dein Ziel zu konzentrieren (als Erstes am Morgen und direkt vor dem Schlafengehen).

3) Sende deine Wünsche in die Welt

Was ist eine bestimmte Sache, die du tun kannst, um deine Ziele an Menschen zu senden, die dir möglicherweise dabei helfen könnten, sie zu erreichen?

4) Handle konsequent im Rahmen einer klar definierten Strategie

Stelle sicher, dass du konsequent auf dein Ziel hinarbeitest. Diese Maßnahmen sollten diejenigen sein, die du in *5. Wie du einen effektiven Prozess entwickelst, B. Einen effektiven Prozess aufbauen* identifiziert hast.

5) Lerne so viel wie möglich aus dem Feedback, das du von der Realität bekommst

Stelle sicher, dass du aus jedem Rückschlag lernst, den du erlebst. Frage dich: Was ist daran toll? Was kann ich aus dieser Situation lernen?

B. Dir selbst kraftvolle Fragen stellen

Beantworte die folgenden Fragen:

Wie kann ich mein Ziel erreichen? Was kann ich tun, damit ich es erreiche?

Was wäre, wenn ich mein Ziel erreichen könnte? Was wäre, wenn es möglich wäre?

C. Konsequente Maßnahmen ergreifen

1) Die Vorteile des Handelns

Beantworte die folgenden Fragen:

Wie gut funktioniert mein aktueller Ansatz für mich?

Mache ich wirklich genug, um mein Ziel zu erreichen?

Was würde es für mich bedeuten, massive Maßnahmen zu ergreifen?

2) Verdoppeln, was funktioniert

Beantworte die folgenden Fragen:

Was, wenn überhaupt etwas, bringt mir die besten Ergebnisse?

Was könnte ich tun, um diesen Erfolg zu verdoppeln?

D. Die Kraft der Dankbarkeit nutzen

Probiere eine der folgenden Übungen mindestens vierzehn Tage lang aus:

- Schreibe Dinge auf, für die du dankbar bist
- Danke Menschen, die deinen Lebensweg gekreuzt haben
- Fokussiere dich auf ein Objekt und schätze seine Existenz
- Höre dir ein Dankbarkeitslied oder eine geführte Meditationen an

5 Wichtige Überzeugungen zur Stärkung

1. Langfristig kann ich mich immer verbessern.
2. Wenn es jemand anders kann, kann ich es auch.
3. Wenn ich es einmal tun kann, kann ich es wieder tun.
4. Andere werden aufgeben, also werde ich Erfolg haben.
5. Erfolg ist unvermeidlich.