

## Verändere Dein Mindset - hab den Mut dazu

„Mut ist nicht Furchtlosigkeit. Mut heißt, voller Angst zu sein, aber sich nicht von ihr beherrschen zu lassen.“

Osho

Mut gibt es nicht im Supermarkt zu kaufen. Schade eigentlich. Stellen wir uns einfach vor, es gebe die Emotion Angst nicht. Dieses Gefühl, das einen bis zur Panik treiben kann und unser Stammhirn zur Höchstform auflaufen lässt. Der Säbelzahn tiger ist im Anmarsch und wir befinden uns im Modus ERSTARRUNG, FLUCHT oder ANGRIF. Früher überlebensnotwendig, warnt sie uns heute vor Risiken, jedoch nicht immer hilfreich im Alltag und bei den Zielen, die wir gerade verfolgen.

Angst ist eine Emotion und kann nicht mit dem KOPF ausgeschaltet werden. Wieso ist es überhaupt von Bedeutung. Sie ist nicht nur eine LÄHMENDE, sondern auch eine MOBILISIERENDE EMOTION. Wir können sie also perfekt für uns nutzen, dh. MITNEHMEN.

Es gibt viele Theorien und Therapien zur Angst und viele Ängste entstehen durch unsere Lernprozesse und Erfahrungen, manche sind bereits in uns gespeichert. Hier geht es nicht um Ängste, die in therapeutische Hände gehören, sondern um DAS ERLEBEN EINER NEUEN POSITIVEN ERFAHRUNG, weg von den Konditionierungen, die bereits vorhanden sind oder jeden TAG aufs Neue auf uns herein prasseln. Unsere Realität ist lange nicht so begrenzt, wie es uns jeden Tag suggeriert wird oder wir es glauben. Es ist so viel MEHR MÖGLICH.

Es gibt 2 WICHTIGE TAGE in unserem Leben. Der 1. Tag ist der, an dem Du geboren wirst. Der 2. Tag ist der, an dem Du weisst, „WARUM Du hier bist“ und genau auf diesem Weg beginnen unsere kleinen und großen Herausforderungen.

Was würdest Du TUN und wer würdest Du SEIN, wenn Du keine Angst und damit keine Bedenken hättest. Wenn es nicht diese Anspannung, dieses Unwohlsein gäbe. Wenn alles SICHER und PLANBAR wäre und Du das ERGEBNIS, ERFOLG ODER MISSERFOLG schon kennen würdest, wenn Du genau wüsstest, es kann nichts passieren, schief gehen.

Bei dem Ergebnis Misserfolg, würdest Du losgehen? Sicher nein oder Du würdest etwas ANDERS machen. Nun ja, leider haben wir DIESE KUGEL, in der man alles VORHERsehen kann nicht immer zur Hand oder sagen wir, sie ist noch nicht ausreichend wieder trainiert.

WAS genau machen wir also bis dahin? Hier einige meiner Erfahrungen, die ich selbst gemacht habe. Vielleicht sind sie bei Dir ganz anders oder ähnlich. Ich lade Dich ein rein ins Leben.

GEHE DEINEN WEG. DIE EINZIGE STELLSCHRAUBE, DIE WIR HABEN – WIR SELBST.

Hier entlang zu dem kleinen Schubs, den wir oft brauchen.

## Verändere Dein Mindset ;-)

1.  
Was ist Dein Wunsch, Dein Traum? WAS ist **DEIN WARUM** dahinter? Mache ihn zu Deinem Ziel.  
Wie fühlt sich das an?
2.  
Kläre, ob es irgendetwas gibt, dass Dich zögern lässt. Was genau ist das?  
KEINE AUSREDEN!!!! Wie keine Zeit, kein Geld, die UMSTÄNDE, der Hamster hat Durchfall....
3.  
Definiere für Dich, ob Du Angst hast, wenn ja, wovor. WAS ist der schlechteste Fall der eintreten könnte, das größte DRAMA in Deinen Augen.
4.  
Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit das genau das eintritt. Wie realistisch sind Deine Dramen in Deinem Kopf?
5.  
Willst Du DAS OPFER sein und wenn ja, wie lange noch?
6.  
**Triff (D)eine Entscheidung.**
7.  
Funktioniert noch nicht. Kläre, was genau die ANGST hinter der ANGST ist, z.B. die Angst vor Versagen, die Angst vor Ablehnung, die Angst mächtig zu sein.....
8.  
Nimm die Angst, die Anspannung und alle DEINE Bedenken mit. Integriere sie in Deinem Mindset.
9.  
Mache Dir einen PLAN, gib Deinem Ziel ein DATUM und überlege die nächsten Schritte, Dein TUN, sind sie realistisch und mit Deinem Alltag und den Menschen, die darin vorkommen, Eltern, Partner, Kinder, Freunde, Kollegen usw. kompatibel dh. Kannst DU sie umsetzen. Wenn nein, wer kann Dir helfen? Kannst Du den FOKUS halten? **Mein TIPP : speicher im Smartphone eine ERINNERUNG, die mehrmals am TAG auf Deinem Bildschirm erscheint.**
10.  
Bist Du bereit, den PREIS zu zahlen, der Dich EVENTUELL auf Deinem Weg zum Erfolg begleiten könnte z.B. weniger Zeit für Hobbys, Familie, Freunde, weniger Geld, weniger Anerkennung, weil Deine Pläne keinen Zuspruch finden, Dich alle ein bisschen schräg finden oder wie bei mir Gerede über Dich usw. WIE WICHTIG BIST DU DIR? NIMMST DU DICH ERNST?
10.  
Wer bist Du, wenn Du angekommen bist? WAS genau hat sich verändert?
11.  
Klappt gedanklich oder im täglichen TUN nicht wirklich? Dann ist folgendes wichtig.

**FINDE DEINEN MOTIVATIONSEFAKTOR !!!!!**

## Arbeitsblatt Motivationsfaktor finden inclusive 15 Min. Coaching

Für diese fünf Fragen nimm Dir WIRKLICH Zeit und beantworte sie so ausführlich, wie es Dir möglich ist. Setze ALL DEINE FANTASIE ein.

### FINDE DEINEN MOTIVATIONSFAKTOR

Persönliche Weiterentwicklung  
Unterstützung für andere z.B. Kinder, Eltern etc.  
Höheres Einkommen  
Finanzielle Unabhängigkeit  
Selbständigkeit  
Mehr Freizeit  
Neue Bekanntschaften  
Finanzielle Absicherung  
Erbe hinterlassen

und nun geht's los. Wähle aus den eben genannten Möglichkeiten.

1. Was genau hat für Dich die OBERSTE Priorität?
2. WARUM hast Du Dich genau DAFÜR entschieden?
3. WARUM ist Dir das so wichtig?
4. Was wären die Folgen, wenn Du diese Möglichkeit nicht hättest?
5. Warum macht Dir das Sorgen?

OK, willst DU DIESES ERGEBNIS? WIRKLICH? NEIN!!!!

Dann ist es Zeit für den nächsten STEP.

### LÖSUNGEN!!!

**Wie lautet DEIN ZIEL POSITIV FORMULIERT?**

.... gehe noch einmal zurück zu dem 1. Fragebogen und schau einfach hier unter Lösungen auf dieser Webseite, dort findest Du einige Möglichkeiten  
oder

kontaktiere mich für eine 15-minütige kostenfreie Beratung unter 01702483121 oder per Mail.

Gebe NIE NIE NIE AUF!!!! GLAUBE AN DICH und falls es Dir schwer fällt, Ich TUE es so lange für DICH, bis DU es kannst.