

UNZUFRIEDEN UND ERFOLGLOS? STEH DIR NICHT SELBST IM WEG!

Was andere können, kannst DU auch!

Anleitung zum Abgehen mit Reflexionsfragen,
die dich sofort weiterbringen



AB GEHT'S!

Wieso schaffen es andere ein scheinbar sorgenfreies Leben zu führen und dabei auch noch erfolgreich zu sein aber du nicht? Ein häufiges Problem ist, dass man sich selbst im Weg steht! Mit dem richtigen Mindset kannst du genauso gut oder sogar noch besser sein!

Du willst dir deine Zeit nicht mehr mit Dingen vergeuden, die dich nicht glücklich machen?

Du willst etwas verändern und die beste Version deiner Selbst sein?
Dein Potenzial nutzen.

Erfolg haben.

Finanzielle Freiheit gewinnen.

Unbeschwert leben...

In dieser Anleitung zeige ich dir mögliche Ursachen auf, die dich bisher davon abgehalten haben, richtig abzugehen. Du findest auf jeder Seite Reflexionsfragen. Sie helfen dir dabei, die Ursachen für dein Dir-selbst-im-Weg-stehen zu beseitigen. Nimm dir unbedingt Zeit und beantworte sie für dich. Schreibe dir deine Antworten dazu auf, damit du sie später nochmal lesen und auf dich wirken lassen kannst. **Mit dieser Anleitung machst du den ersten Schritt, um mit deinem maßgeschneiderten Business erfolgreich, erfüllt und selbstbestimmt abzugehen!**



AUSCHIEBERITIS

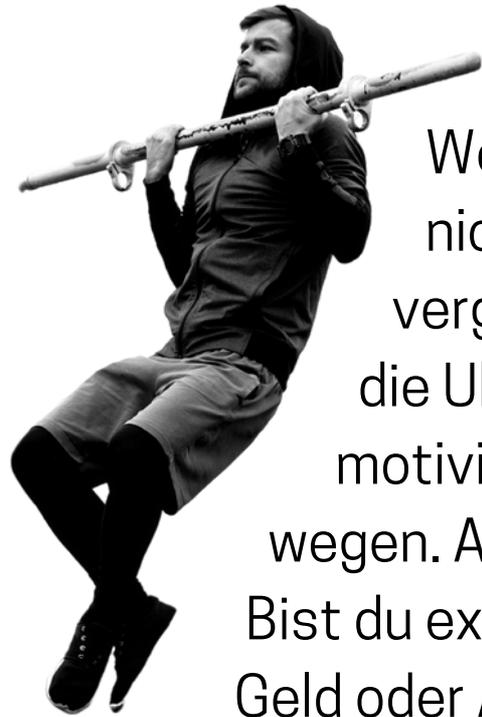
Aufschieberitis wird auch Prokrastination genannt. Unangenehmes wird nach hinten geschoben, bis schließlich eine Deadline ansteht und es erledigt werden muss. **Dein Morgen-Ich ist meistens aber nicht besser als dein Heute-Ich und wird auch selten morgen mehr Lust auf die Erledigung von typischen Aufschiebe-Aufgaben haben.** Die Aufgaben häufen sich, du denkst immer wieder daran, dass sie erledigt werden müssen und blockierst so deine Gedanken für Schönes, Produktives, Nützliches usw...



REFLEXIONSFRAGEN:

Was schiebe ich gerne auf die lange Bank?
Wie schaffe ich es, unangenehme Aufgaben
möglichst sofort zu erledigen?

MOTIVATION



Wenn die Motivation fehlt, macht nichts so richtig Spaß und die Zeit vergeht nur langsam, egal, wie oft du auf die Uhr schaust. Bist du intrinsisch motiviert, machst du etwas der Sache wegen. Also einfach deshalb, weil du es willst. Bist du extrinsisch motiviert, steht ein Anreiz wie Geld oder Anerkennung dahinter oder es soll eine Bestrafung vermieden werden. **Intrinsische Motivation ist daher die "bessere" Motivation, denn sie braucht nicht immerzu neue Anreize.** Erst wenn du weißt, was dich eigentlich motiviert, kannst du das für dich nutzen und so dein Potenzial ausschöpfen.

REFLEXIONSFRAGEN:

Was motiviert mich?

Bei welchen Tätigkeiten vergeht die Zeit wie im Flug?

GEWOHNHEITEN UND KOMFORTZONE

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. **Es dauert im Schnitt 66 Tage, bis sich eine neue Gewohnheit etabliert hat und dann ganz selbstverständlich abläuft.** Eine lange Zeit, in der wir nur zu gerne doch wieder zurück zum bequemen, sicheren Altgewohnten kehren. Gewohnheiten, mit denen man sich selbst im Weg steht, reichen vom Faulenzen bis hin zum chronischen Multitasking (inkl. Smartphone-immer-im-Blick-Syndrom), wodurch kein Fokus auf eine Tätigkeit möglich ist. Auch das Verlassen der eigenen Komfortzone fällt daher schwer, obwohl wir uns nur so wirklich weiterentwickeln können.



REFLEXIONSFRAGEN:

Was sind Gewohnheiten, die mich davon abhalten, so richtig durchzustarten?

Welche Gewohnheiten fressen meine Zeit?

Womit möchte ich meine Komfortzone verlassen und was erhoffe ich mir davon?

ANGST ZU VERSAGEN

Lieber nichts Neues wagen, dann kannst du auch nicht scheitern. Doch wer nichts wagt, der nichts gewinnt! Nur ein Schritt aus der eben angesprochenen Komfortzone ermöglicht es dir, neue Wege zu gehen. Auch mal zu scheitern ist dabei alles andere als schlimm.

Der Erfinder der Glühbirne, Thomas Alva Edison, brauchte vieeeeel Anläufe, bis es endlich klappte. Er soll einst gesagt haben:

**"Ich bin nicht gescheitert.
Ich kenne jetzt 1.000 Wege,
wie man keine Glühbirne baut."**



REFLEXIONSFRAGEN:

Was kann schlimmstenfalls passieren, wenn ich...?

Was kann bestenfalls passieren, wenn ich...?

OHNE ZIEL

Keine oder nur schwammig formulierte Ziele taugen ebenso wenig, wie zu hoch gesteckte Ziele. Wenn du nicht weißt, wo du eigentlich hinwillst, wirst du oft im Dunkeln tappen und umherirren. **Mit konkreten, realistischen und messbaren Zielen kannst du deinen Fokus richtig setzen und so deine Energie und Zeit effektiv nutzen!**



REFLEXIONSFRAGEN:

Was sind meine konkreten Ziele für die nächste Woche? Was für das nächste Jahr?
Was muss ich tun, um sie zu erreichen?

ANDERE MENSCHEN

Mutti hat gesagt: lern was Gescheites, bodenständig muss es sein! Zu Schulzeiten erzählte einem die Lehrerschaft, dass es ein Studienabschluss sein muss, um "jemand" zu sein. "Erzieh deine Kinder doch mal richtig und verwöhne sie nicht so!" oder "Hör' bloß nicht auf diese Idioten, aber hör' auf mich!"

Meinungen, Erfahrungen und Ratschläge von anderen können dir weiterhelfen und du kannst dich davon inspirieren lassen.

Schlussendlich ist es aber DEIN Leben und davon hast du genau ein einziges für eine unbestimmte aber begrenzte Zeit.

Deshalb verlasse dich nicht einfach auf andere, sondern vor allem auf dich selbst und mache dir nicht zu viele Gedanken darüber, was man von dir denken könnte!



REFLEXIONSFRAGEN:

Wobei hast du nur wegen anderen Menschen etwas getan oder nicht getan?

Was ist es, was DU aktuell willst?

GLAUBENSSÄTZE

Ich bin nicht gut genug für ... Ich darf nicht einfach so glücklich sein. Niemand arbeitet gerne. Das ist nur was für Männer/Frauen. Männer brauchen Fleisch. Frauen können nicht Autofahren. Das alles sind tiefgreifende Überzeugungen über uns selbst und die Welt, die sich seit unserer Kindheit in uns eingebrannt haben. Wir übernehmen sie einfach von z.B. Eltern und Freunden oder schließen aufgrund von persönlichen Erlebnissen darauf. **Sie prägen unser ganzes Leben aber viele Glaubenssätze sind schlichtweg falsch oder nicht förderlich für dich.**

Es bringt rein gar nichts, schlecht von sich selbst zu denken! Besser als "ich kann das nicht!" ist z.B. "ich schaffe das!". Du kannst alte Glaubenssätze neu programmieren, das geht aber nicht von heute auf morgen! Denn die alten Denkweise sind tief verwurzelt.



REFLEXIONSFRAGEN:

Was denkst du über dich?

Wie sind diese Glaubenssätze entstanden?

Welche Glaubenssätze würden dir stattdessen gut tun?

OPFERROLLE

Ob "schlechte" Gene, schwierige Kindheit oder diverse Schicksalsschläge, nicht jeder Mensch hat es leicht in seinem Leben. Wie unfair, dass manchen alles regelrecht in den A... geschoben wird, oder? Es ist so, wie es ist und die Vergangenheit kannst du nicht ändern. Vergleiche dich nicht mit anderen und zerfließe nicht in Selbstmitleid oder suche Schuldige für deine jetzige Situation, sondern mache das Beste

daraus! **Du hast es jederzeit selbst in der Hand und es ist NIE zu spät dafür etwas zu ändern. Es wird niemand kommen, um dich zu retten. Gestalte deshalb dein Leben selbst!**



REFLEXIONSFRAGEN:

Wen oder was mache ich für meine Situation verantwortlich?

Was kann ich selbst aktiv tun, um die Situation zu verbessern?

STRESS

Stress ist nicht nur unangenehm, sondern auf Dauer auch mit ernsthaften negativen gesundheitlichen Konsequenzen verbunden.

Schlaf- und Konzentrationsstörungen gehören ebenso dazu, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen und Depressionen. Wir leben in einer schnelllebigen und komplexen Welt und oft laden wir uns selbst zu viel auf, wollen alles schaffen oder es allen Recht machen.



REFLEXIONSFRAGEN:

Was stresst mich?

Welche Optionen habe ich, um den Stress zu reduzieren? Was tut mir gut und wie kann ich es in meinen Alltag integrieren?

ZU NAH DRAN

Jeder Mensch sieht die Welt anders. Es gibt daher nicht die eine objektive Realität, sondern jeder hat seine ganz eigene. Oft laufen wir wie

mit Scheuklappen durch die Welt und sehen nicht, was links und rechts von uns

ist. **Es macht daher Sinn, deine eigene Situation**

auch mal aus einer anderen Perspektive zu

betrachten. Mit etwas

Abstand, emotionslos und

neutral. So kannst du Dinge erkennen, die du zuvor nicht im Blickfeld hattest.



REFLEXIONSFRAGEN:

Was würde ich einer anderen Person in meiner Situation raten?

Was verändert sich, wenn ich meine Situation aus einer anderen Perspektive betrachte?

GEFÜHLE UND ERWARTUNGEN

Wenn du Schuldgefühle, Selbstzweifel hast oder dir etwas peinlich ist, raubst du dir selbst Handlungsmöglichkeiten. Chancen die sich dir bieten bleiben dann ungenutzt. Auch zu hohe Erwartungen an sich selbst, andere Menschen und die Welt bringen dich nicht weiter. Auch das Streben nach Perfektion bremst dich nur aus.

Nimm hin, was du nicht ändern kannst und sei nicht zu hart zu dir selbst. Dazu gehört auch, dass du Hilfe von anderen annehmen kannst und nicht alles alleine schaffen musst!



REFLEXIONSFRAGEN:

Was kann ich in Zukunft besser machen?
Wie kann ich meine Gefühle sinnvoll für Positives nutzen?

TO DOS

1. Aufschieberitis bekämpfen
2. Herausfinden, was dich motiviert
3. Gewohnheiten überdenken und Komfortzone verlassen
4. Versagensangst ablegen
5. Ziele setzen - aber richtig
6. andere Menschen nicht als Maß aller Dinge nehmen
7. Glaubenssätze herausfinden und neu programmieren
8. Raus aus der Opferrolle
10. Stress - nein danke!
11. Perspektive wechseln
12. Gefühle und Erwartungen analysieren
13. Folge mir für noch mehr guten Stoff auf allen Plattformen, damit dir garantiert nichts entgeht! 😊



UND AB GEHT'S!