SJ

Dein Mindset Crashkurs – in 3 Schritten mit sexy habits zu deinem glücklichen, erfolgreichen Leben #ichmachdasjetzt

Simone Janak ist Mindset Coach und Lebens und Sozialberaterin mit dem Fokus auf Umsetzung (#IchMachDasJetzt) Klarheit und Selbstwert. Sie bildet selbst Potential und Life Coaches aus, ist Autorin, Speakerin und Expertin im Radio.

www.simonejanak.de

Herzlich willkommen!

Ich freue mich riesig, dass du beim Mindset Crashkurs dabei bist.

Du wirst sehen – 4 Videos können den Unterschied machen.
Gehen wir es an. Es erwarten dich die spannenden Themen:

- Sexy habits
- Blockaden und Zweifel
- Dranbleiben und Ziele erreichen

Ich freue mich auf dich.

Deine Simone

Foto Caro Strasnik

Die Klarheit deiner Ziele

Um dort anzukommen, wo du hinwillst, brauchst du Klarheit über deine Ziele. Das muss nicht kompliziert sein, aber es ist wichtig, dass du dich damit konkret beschäftigst und auch sicher bist, dass es deine aktuellen Ziele sind (und nicht übernommene oder alte Ziele).

Deine Vision ist das ganz „Große“ – und das bedeutet nicht, dass es für jeden dasselbe bedeutet. Für die einen ist das ganz Große „ich rette die Welt vor dem Plastik“ für andere ist es „ich lebe glücklich“ „ich mache die Welt von Kindern glücklicher“ oder „ich lebe jeden Tag voller Freude“ … also das ist das, warum du hier bist!
Aus der Vision entstehen Ziele: Wie kann ich die Vision erreichen, was sind die konkreten Dinge die zu tun sind? zB „Ich säubere 10 Quadratkilometer Ozean von Plastik bis Ende Juni“ „Ich fühle mich wohl in meinem Körper und bin fit und gesund“ „Ich nehme 10 Kilo ab“ ….

Daraus entstehen immer Zwischenziele (falls das erste Ziel mittel oder langfristig ist): „ich kontaktiere eine Ozeansäuberungs NGO“ „ich mache 2 Mal die Woche Sport“ „ich meditiere 2 mal am Tag“ … und daraus entstehen Gewohnheiten, die du JEDEN Tag machst!

ZIEL (E)

↓

ZWISCHENZIEL (E)

↓

GEWOHNHEITEN

Wie sollten Ziele sein?

Du kennst bestimmt die Definition von Smarten Zielen?

SMART: Ziele müssen, um erreichbar und überprüfbar zu sein, spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sein.

- Spezifisch: genau beschrieben, leicht verständlich
- Messbar: quantitativ, qualitativ
- Attraktiv: also mit Motivation
- Realistisch: ambitioniert, erreichbar
- Terminiert: Zeitlich festgelegt

Ich finde diese Definition zwar sehr wissenschaftlich, aber doch trifft sie die wichtigsten Punkte genau. Je konkreter Ziele sind, desto mehr Klarheit, desto besser sind Gewohnheiten zu finden und somit auch Erfolge zu erreichen. Achte also sowohl bei dir und auch bei Freunden und Kunden darauf, dass die Ziele **sehr klar definiert sind, mit einem Timing und immer in der Gegenwart geschrieben.**

Kein Konjunktiv „würde“, Keine Zukunft „ich werde“ und keine NEIN oder negativen Formulierungen (ich bin nicht mehr wütend..)!

Beispiele für Ziele:

- Ich wiege an meinem 50. Geburtstag 70 Kilo
- Ich nehme bis Dezember 10 Kilo ab
- Ich laufe bis Juli die 10 km durch
- Ich gewinne bis Juli 10 Neukunden
- Ich erstelle meine Homepage bis Januar
- Ich habe ein netto Einkommen von 5000€ im Dezember
- Ich bin gelassen und habe Zeit für mich im Sommer

Es geht aber auch als Prozess (vor allem wenn viel Unsicherheit herrscht)

- Ich lerne Englisch fließend zu sprechen bis Ende…
- Ich schaffe Klarheit, ob ich diesen Job noch so möchte bis…

Daraus lassen sich dann Zwischenziele definieren und daraus Gewohnheiten

- Ich nehme bis X 5 Kilo ab
- Ich laufe 5km bis X
- Ich schreibe 50 Neukunden an bis
- Ich sammle offene Jobangebote
- Ich schreibe jede Woche eine Bewerbung
- Ich mache jeden Morgen eine Morgenroutine
- Ich meditiere jeden Tag einmal
- Ich schreibe jeden Tag einen Kunden an
- Ich mache jeden Tag 30 Minuten für meine finanzielle Bildung

Wenn du dein Ziel klar hast, definierst du deine daraus resultierenden Zwischenziele und Gewohnheiten, so wie oben beschrieben.

Was sind sexy habits?

Es geht vor allem um die Gewohnheiten, von denen wir sonst ausgehen, dass sie gar nicht so sexy sind. Meistens verbinden wir nämlich mit Gewohnheiten eher so etwas wie „Oh, jetzt muss ich das und das tun“. Disziplin. Aber ich möchte von der anderen Seite kommen und sagen, „Gewohnheiten, die einen erfolgreich machen und unsere Ziele erreichen lassen, die sind wirklich sexy“.

Nicht Sexy Gewohnheiten dagegen sind die, die wir ausführen, obwohl wir genau wissen, dass sie uns eigentlich nicht guttun und nicht zum Ziel passen. Zum Beispiel stundenlang am Handy scrollen, vielleicht doch die Nachspeise etwas üppiger ausfallen lassen, o.ä.

Wichtig ist also zu schauen, was für Gewohnheiten habe ich eigentlich? Sind diese zielführend oder sind sie es nicht?

Nehmen wir ein Beispiel: Ich möchte dringend abnehmen oder den nächsten Marathon laufen. Das heißt, ich habe ein klares Ziel. Dann schaue ich mir an: Was mache ich tagtäglich? Ich kümmere mich

darum, dass ich täglich Sport mache, dass meine Ernährung einigermaßen gesund ist und auch zuträglich für das Abnehmen. Oder sind da einige Gewohnheiten dabei, die nicht dazu passen?

Es gibt Gewohnheiten, die sind direkt an ein Ziel gekoppelt und andere, die sind einfach an das Leben gekoppelt.

Wenn wir ein Ziel nehmen, das nicht unbedingt mit unserem Alltagsleben zu tun hat, zum Beispiel: „Ich baue mir ein Business auf und möchte 10000€ mehr Umsatz machen“. Dann könnte ich sagen, es ist relativ einfach, eine Gewohnheit zu entwickeln, die heißt, ich kümmere mich jeden Tag um meine Finanzen und ich kümmere mich um Neukunden. Das macht Sinn und ist direkt an das Ziel gekoppelt.

Aber dann gibt es noch die Gewohnheiten, bei denen wir nicht merken, dass sie direkt ans Ziel gekoppelt sind. Das sind die Gewohnheiten, Ernährung, Bewegung und Entspannung, die mindestens genauso wichtig sind. Nur wer diese im Alltag umsetzt ist langfristig erfolgreich.

Wichtig ist:

- Bewusst machen, welche Gewohnheiten habe ich und passen nicht zum Ziel
- Anschauen, woher kommen denn die Gewohnheiten? Das können auch tiefe Strukturen sein, die aus der Erziehung kommen, aus den Erfahrungen, aus der familiären Struktur.
- Die Ursachen dort lösen und dann direkt ins Handeln kommen.

Das Spannende an Gewohnheiten ist, dass es oft nur kleine Entscheidungen sind, die den Unterschied ausmachen. Kleine Entscheidungen sind aber manchmal recht tückisch, denn man kann sie so leicht machen, aber man kann sie genauso leicht nicht machen. Da hilft es nur, den ersten Schritt zu gehen.

Manchmal ist das ja gar nicht so klar von Anfang an, und da hilft es zu sagen, ich nehme mir in den nächsten 3 Tagen ein Zeitfenster von einer halben Stunde vor, in der ich nichts anderes tue, als mir Gedanken zu machen, was ich gerne in mein Leben integrieren und was ich weglassen möchte.

Ich mache meinen Kalender auf und trage mir genau diese Termine für die nächste Woche ein. Das sind beispielsweise Sportzeiten oder auch einfach nur Zeit für sich selbst. Zeit in der Natur verbringen, vielleicht auch Zeit für gute Gespräche oder zum Lesen.

Es ist eine Frage, den ersten Schritt zu gehen und sich EIN Zeitfenster einzurichten, um sich Klarheit darüber zu verschaffen, wo es hingehen soll und dies dann auch einzuplanen.

Die allerwichtigsten Gewohnheiten sind die am Morgen und am Abend.

Morgenroutine und Abendroutine

Morgenroutine:

- Guten Morgen „Geist/Seele“ = Achtsamkeitsübung/ Meditation
- Guten Morgen „Körper“ = Bewegung (Workout, Yoga oder einfach nur 3 Minuten Übungen)
- Ernährung = gesundes Frühstück inklusive guter Getränke

Abendroutine

- Handy und andere Geräte mindestens 1 Stunde vor dem zu Bett gehen aus machen

- Lesen oder frische Luft oder gute Gespräche
- Journaling (Dankbarkeiten und Erfolge aufschreiben)
- Meditation

Passe diese Routinen so an dich an, dass sie zu dir passen (manche machen das Tagebuch zum Beispiel lieber am Morgen), wichtig ist nur, dass du es machst!

Los geht's – oder etwa doch nicht?

Was könnte dich aufhalten?

Du hast ein Ziel, deine Gewohnheiten passen zu deinem Ziel, alles läuft prima… aber dann. Ja dann, dann lässt du dich auf Social Media ablenken, isst ungesund, schreibst keine Neukunden mehr an… kurzum du fällst in alte Strukturen. Was ist da los? Das schauen wir uns hier genauer an.

Schattenarbeit

Schattenarbeit ist der Oberbegriff aller Methoden und Erfahrungen, die helfen, die eigenen alten Strukturen zu erkennen, zu verstehen und damit umzugehen beziehungsweise aufzulösen. Wo Licht ist, ist immer auch Schatten und das Ziel der Schattenarbeit ist diese dunklen Seiten unseres Ichs anzuerkennen als Teil von uns und damit im Positiven leben zu können. Andere Worte für Schatten: Summe der Glaubenssätze, alte Strukturen, Blockaden, Innere Stimmen, Dunkles, alte Gedankenmuster, und noch viele mehr!

Wann und worüber hast du dich das letzte Mal aufgeregt?

Sicherlich kannst du einen oder mehrere Momente benennen, in denen du dich scheinbar über deine Partner, einen anderen Menschen, etc. aufgeregt hast. ABER: **Wenn du dich aufregst, regst du dich immer über dich, über etwas in dir, auf.**

2 wichtige Punkte:

1. Tiefgehende Probleme/ Traumata gehören IMMER zu einem Experten (Psychiater, Psychologe, Psychotherapeut), nicht zu selbst „doktern" – dieses Modul ist lediglich für die Arbeit von gesunden Menschen an ihren störenden Überzeugungen!
2. Die Hauptaufgabe bei der Schattenarbeit ist es NICHT die Schatten wegzumachen, sondern sie bei dir zu integrieren und mit ihnen positiv zu leben, ja sie sogar ins Positive zu verwandeln!

Dein Schatten ist dein Freund!

Das ist besonders wichtig, für dich! Ist der Schatten dein Freund?

- Es ist dein persönliches Schutzprogramm, mit dem du „überlebt" hast.
- Als Teil deines Schutzprogramms darfst du fragen: wovor schützt du mich? Was kann ich lernen?
- **Es sind Anteile von dir, die AUCH Teil von dir sind, auch wenn du sie nicht „Magst" oder sie dir nicht ERLAUBST und genau diese Anteile wollen geliebt werden, OHNE sie bist du nicht komplett und auch nicht in der Lage zu vollkommener Selbstliebe**

Schatten erkennen

1) Überreaktionen emotional oder körperlich
2) Wiederkehrende Herausforderungen, Probleme (Schleifen)
3) Blockaden und Grenzen im aktuellen Leben (nicht weiterkommen, Gewohnheiten immer wieder probieren aber nie durchziehen)

Überreaktion

Immer wenn wir überreagieren können wir davon ausgehen, dass unser Schatten „getriggert“ = angestupst/ausgelöst wurde. Das bedeutet, dass wir auf eine Situation mit einem Menschen oder einem „Erlebnis“ sehr stark reagieren, obwohl es von der körperlichen oder emotionlen Intensität nicht zur Situation passt.

Alte Schleifen, Beispiele:

- Ich gerate immer an denselben Typ Mann
- Meine Kollegen/ Chefs sind immer narzistisch
- Ich ziehe das magisch an
- Warum passiert mir das immer? Warum darf ich das nie?
- Warum sind andere immer besser?

Blockaden, führen dazu, dass die Menschen

- ihr Ziel nicht erreichen,
- ihre Gewohnheiten nicht umstellen,
- im Leben nicht so weiterkommen, wie sie möchten,
- die Veränderung nicht klappt,
- die Beziehungen nicht so sind wie sie sich das vorstellen oder das Business

Aktuelle Situation analysieren

1) Was fühlst du konkret, mit wem, wann – Auslöser Suche
2) Was tust du dann? Welches Abwehrprogramm?
3) An was erinnert dich das? Gab es sowas schon einmal? Wann?
4) Verbindung alte und neue Gefühle

Um dies zu analysieren, bedarf es meist den Weg in die Vergangenheit, nicht vergessen, das geschieht am besten mit einem professionellen Begleiter. Bei normalen Blockaden gesunder Menschen gerne mit dem Coach (einfach bei mir melden, da habe ich einige Methoden für dich) bei Traumata unbedingt zum Experten gehen!

Wir können aber Glaubenssätze auch in der Gegenwart anschauen und auflösen, oder besser damit umgehen. Auflösen können wir dann, wenn wir erkannt haben, woher sie kommen, dies angenommen haben und nun die Bedeutung in der Gegenwart verändern. Und dazu schauen wir uns heute eine Beispiel Technik an, die du auch zuhause verwenden kannst (wenn gleich es mit einem Coach sicher besser und effizienter ist 😉)

Byron Katie – The Work

Positive Motivation kann nicht erfolgen, wenn stressbringende Gedanken den Geist behindern. Hält man inne und stellt sich den negativen Gedanken, kann man oft rasch erkennen, dass sie entweder gar nicht so stressbringend sind oder versteht besser woher sie kommen und welche Funktion sie in unserem Leben eingenommen haben. Das wirkt versöhnlich und schafft Ressourcen, statt weiter Kraft zu rauben.

Byron Katie entwickelte eine simple Methode, mit einschränkenden Gedanken umzugehen, aus der eigenen Erfahrung heraus. „The Work“ beginnt mit einer Selbsterkenntnis. Da uns von der Gesellschaft beigebracht wurde, niemanden verurteilen zu dürfen, erzeugt, der Wunsch, dies zu tun, schon ein schlechtes Gewissen und eine Reihe unangenehmer Glaubenssätze.

Bei Byron Katie gibt es jedoch keine Schranken im Denken. Jeder Gedanke hat seine Berechtigung und darf existieren. Er muss nur bewusst gemacht werden. Die Menschen in unserer Umgebung sind unser Spiegel und zeigen uns, was uns bis jetzt über uns verborgen geblieben ist. Im ersten Schritt wird also ein Arbeitsblatt erstellt, wo der Arbeitende seine Urteile über andere voll ausleben kann, ohne dafür selbst verurteilt zu werden.

Die Methode ist jederzeit und überall, allein, zu zweit oder in einer Gruppe, anwendbar. Sie erfordert keine theoretischen Hintergründe, um sie auszuprobieren. Die eigentliche Arbeit bei „The Work“ besteht aus der aufrichtigen Beantwortung von vier Fragen und einer Umkehrung.

Die Fragen beziehen sich auf eine Aussage, die unangenehme Gefühle auslöst – oder auch einen einschränkenden Glaubenssatz, der ja ebenfalls mit unangenehmen Gefühlen verbunden ist.

1. Ist es wahr?

2. Kann ich wirklich wissen, dass es wahr ist?

3. Wie geht es mir, wenn ich an diese Aussage/den Glaubenssatz denke?

4. Wir ginge es mir bzw. wer wäre ich ohne diese Aussage/den Glaubenssatz?

5. Umkehrung der Aussage/des Glaubenssatzes Oft gibt es mehr als eine Möglichkeit, die ursprüngliche Aussage umzukehren.

Beispiel: Ich kann nicht joggen gehen, weil ich so viel arbeiten muss.

1. Ist es wahr? Es könnte durchaus sein, dass es tatsächlich im Augenblick so wahrgenommen wird, also wird der Satz vorerst für wirklich wahr gehalten.

2. Kann ich wirklich wissen, dass es wahr ist? Im Grunde nicht. Vielleicht muss ja die Arbeit nicht heute getan werden muss. Vielleicht MUSS es ja überhaupt nicht sein. Vielleicht könnte mir jemand einen Teil abnehmen?

3. Wie geht es mir, wenn ich an diese Aussage denke? Schlecht. Ich habe ein schlechtes Gewissen, weil der Arzt mir auf Grund meiner schlechten Gesundheit Jogging verordnet hat, andererseits verursacht der Gedanke an die viele Arbeit in mir Stressgefühle. Außerdem bin ich böse auf meinen Job, weil ich keine Zeit für mich habe.

4. Wir ginge es mir bzw. wer wäre ich, ohne diese Aussage/den Glaubenssatz? Vielleicht würde ich mich freier in meiner Entscheidung fühlen, vielleicht mehr Spaß an der Arbeit haben, vielleicht würde mir eine andere Sportart einfallen, die ich zu Hause machen kann

5. Umkehrungen der Aussage: Ich kann joggen gehen, obwohl ich so viel arbeiten muss. Andere können nicht joggen gehen, weil ich so viel arbeiten muss. Ich will nicht joggen gehen, weil ich so viel arbeiten muss. Ich kann nicht joggen gehen, weil mein Kollege so viel arbeiten muss

Willst du wirklich die Wahrheit wissen? Untersuche jede einzelne deiner Aussagen, indem du die vier untenstehenden Fragen und die Umkehrung verwendest. Verzichte auf jede Aussage, die mit „aber“, „weil“ oder „und“ beginnt. Gehe jeweils mit nur einer einzigen negativen Überzeugung durch den Untersuchungsprozess. Oft haben wir mehrere negative Überzeugungen über einen Menschen. Nimm stets nur ein Urteil pro Untersuchung.

Du wirst sehen – immer wieder geübt wirkt diese Methode Wunder!

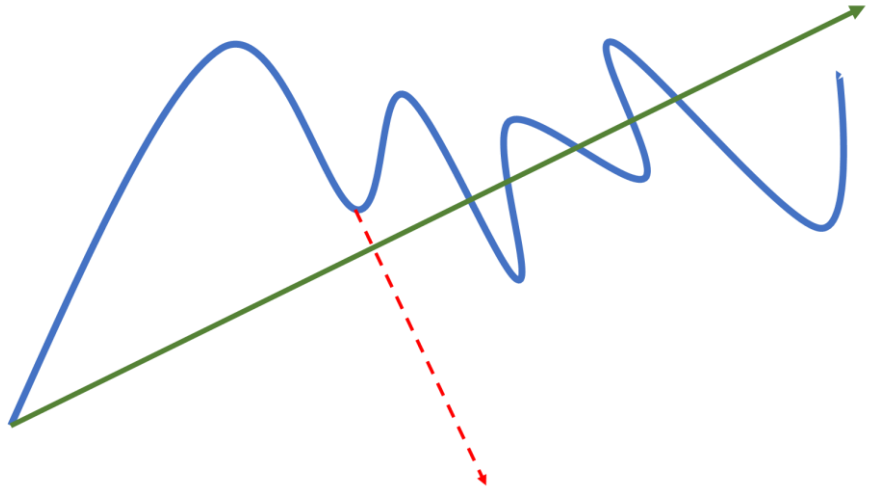
Und warum machen wir das nochmal? Richtig weil wir ja dranbleiben wollen, und darum soll es jetzt auch gehen.

Wie kann ich dranbleiben? 3% und so…

3 % der Menschen sind erfolgreich? Mir egal – ich will ja gar nicht erfolgreich sein. 3 % der Menschen sind körperlich richtig zufrieden, sind mental zufrieden… hm … gemeinsam haben sie alle: sie bleiben dran und sind konsequent in ihren Gewohnheiten!

Klingt das jetzt deprimierend? Dann ist es Zeit für Schattenarbeit. Denn wo ein Problem gesehen wird, aber eine Chance vor dir liegt, da darfst du noch ein wenig „ran“. Es ist einzigartig und toll, zu den 3% zu gehören, es schafft Zufriedenheit und Erfüllung, und das Schöne ist, durch die immer mehr einkehrenden kleinen Erfolge wirst du immer zufriedener und schätzt dich auch viel mehr Wert.

Schauen wir uns nun die Motivationskurve an, um besser zu verstehen, warum es bestimmte Punkte gibt, an denen es nicht so einfach ist:



Die Kurve der Motivation bedeutet:

Anfangsmotivation ist riesig (blau), dann gibt es einen Punkt, an dem es kippt, und wenn drei Tage lang die Gewohnheiten /Taten nicht mehr umgesetzt werden, kann das zu Frust führen und „Absturz“ (rote Linie).

Wenn du die Kurve aber bekommst – durch den Fokus auf deine Ziele, deine Erfolge und das Teilen mit deinen Buddies/Mentoren (kommen nachher noch drauf), dann geht es in Wellen stetig nach oben. Der Durchschnitt ist dann die grüne Linie. Du siehst, es ist gar nicht so schwer, zu den 3% zu gehören, du darfst einfach nur ein paar wichtige Informationen verinnerlichen und umsetzen, und dazu gehört auch das Folgende:

Compound Effekt

Buchempfehlung: Die 1% Methode James Clear, Der kleine Vorsprung Jeff Olson, Grafik hier von Selbst Management Biz

Die meisten Menschen wollen zu viel und sie wollen es zu schnell! Wir kennen das ja von den Neujahrsvorsätzen! Volle Motivation voraus (wie oben in der Kurve beschrieben), aber dann sieht es schon nach 10tagen, 3 Wochen oder 3 Monaten (je nach Thema) wieder ganz anders aus. Der Compound-Effekt gibt da eine andere Möglichkeit, er zeigt auf, warum es sich lohnt dran zu bleiben.

Die Formel des Compound Effekt sieht so aus:

Kleine Schritte + Konsequenz + Zeit = Unterschied/ Veränderung/Erfolg

3 Millionen Euro sofort oder einen Cent, der sich jeden Tag verdoppelt?
Nun, 3 Millionen Euro sind mit Sicherheit nicht schlecht, aber ein Cent, der sich für 31 Tage jeden Tag verdoppelt, wäre mir dann doch lieber. Denn am Ende dieser 31 Tage hättest du 10,7 Millionen Euro am Konto. Rechne gerne nach.

Und was brauchst du dazu? Die **Gewohnheiten sind der Schlüssel!**

- Deine klaren Ziele und deine Vision
- Deine Zwischenziele
- Deine dazu passenden Gewohnheiten – sexy habits
- Dein wichtiger erster Schritt als Start der Umsetzung
- Dein Tracking (digital oder schriftlich, wie du das möchtest)

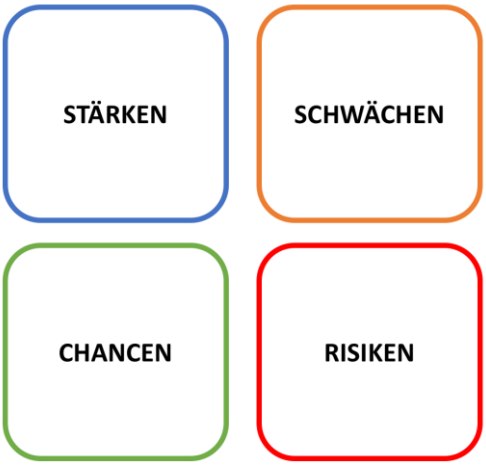
Und was bringst du dafür mit, um das alles zu schaffen? **DICH!!**

Was hab ich in mir und bringe ich mit?

Beschäftige dich mit dir, finde heraus, was dich ausmacht und vor allem was deine Stärken sind. Wunderbar dafür ist die so genannte Swot. Der Name kommt aus dem Englischen und bezeichnet die Begriffe „Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threads“

Male dir selbst ein Blatt Papier mit vier Bereichen.

SWOT



Deine Stärken

In das linke obere Feld schreibst du nun alle deine Stärken, aber auch günstige Umstände wie Wissen, Kontakte, Geld,… die bereits vorhanden sind und dein Ziel unterstützen.

Hier einige Fragen:

- Welche Fähigkeiten, Stärken, Erfahrungen hast du? Dabei kannst du dich auch von dem separaten Arbeitsplatt „Kompetenzen und Intelligenzen“ inspirieren lassen
- Welche guten Gewohnheiten?
- Welche Vorteile siehst du für dich? Äußerlich, Begabungen,..
- Worin bist du richtig gut, was kannst du gut?
- Welche einzigartigen | günstigsten Ressourcen hast du, innen und außen?
- Worin sehen andere deine Stärken? Siehe Stärkenübung

Deine Schwächen

In das rechte obere Feld schreibst du nun alle deine Schwächen, aber auch widrige Umstände…, die bereits vorhanden sind und dich sabotieren könnten.

Hier einige Fragen:

- Welche Charaktereigenschaften könnten dir im Weg stehen?
- Welche Gewohnheiten sind nicht ideal?
- Woran fehlt es dir? Wissen, Mut, Klarheit, Geld,…
- Was könntest du noch verbessern?
- Was solltest du vermeiden?
- Worin glaubst du, sehen andere Menschen deine Schwächen?
- Welche Faktoren bzw. Schwächen könnten zum Misserfolg führen?
- Was sind deine tiefen Glaubenssätze, die noch immer wieder auftauchen?
- Hast du dich in der Tiefe damit beschäftigt und was ist offen?

Deine Chancen

In das linke untere Feld schreibst du nun alle Möglichkeiten und Chancen, die du für dich siehst.

Hier einige Fragen:

- Welche guten Chancen siehst du für die Erfüllung deiner Wünsche?
- Welche weiteren Chancen und positiven Entwicklungen tun sich auf, wenn die Ziele in Erfüllung geht?
- Welche derzeitigen Entwicklungen in deinem Umfeld unterstützen deine Ziele?
- Welche Entwicklungen in deinen Netzwerken und Freundschaften unterstützen deine Ziele?
- Welche erst einmal ungewöhnlich oder sogar verrückt klingenden Ideen könnten zu einer außergewöhnlichen Chance für dich werden?

Deine Risiken

In das rechte untere Feld schreibst du nun alle Risiken, die du für dein Ziel siehst.

Hier einige Fragen:

- Was könnte dein Ziel verhindern?
- Welche Hindernisse bzw. Risiken stehen im Weg? Innen und außen?
- Was sind Schwachstellen? In dir? Im Außen?
- Was ist das schlimmste Szenario?

Es ist wie eine kleine Landkarte deines Status. Es hilft dir, dich besser zu kennen, besser abzuschätzen, wo du wirklich bereits richtig tolle Fähigkeiten hast, welche Chancen dahinterstecken und wo du vielleicht noch daran arbeiten kannst auf deinem Weg zum Ziel.

Du bringst aber natürlich noch viel mehr mit, sei dir dessen bewusst!

Deine Ressourcen

Was gibt es für weitere Ressourcen in uns (und sie sind alle bereits da!), die wir direkt in den Alltag integrieren können.

Generell gibt es zwei Ressourcenquellen:

- innere Ressourcen
  - innere Ruhe
    - Meditation, Achtsamkeit
  - Mindset, Glaubenssätze und auch Emotionen
    - Affirmationen, Manifestation
    - Schattenarbeit
  - Stärken und Fähigkeiten, SWOT
  - Energie, Werte
  - Erfahrungen, Motivation

- äußere Ressourcen: Informationen, Beziehungen, finanzielle Mittel
  - Informationen
  - Beziehungen
  - Mentoren
  - Werkzeuge (Computer, Maschinen, aber auch Geld, o.ä.)

Du kannst deine Ressourcen freisetzen, in dem du sehr stark an deinen Gewohnheiten arbeitest und somit an deiner Selbstwirksamkeit. Des Weiteren hilft Dankbarkeit (welche du ja schon in deine

Gewohnheiten mit aufgenommen hast), Erinnerung an Momente, in denen du bereits gewisse Ressourcen genutzt hast und immer wieder Fragen stellen und dich selbst in Frage stellen inklusive Schattenarbeit.

Du siehst es steckt so viel in dir! Alles ist bereits da – und mit deinen sexy habits und all deinen Fähigkeiten und Ressourcen, schaffst du es auch dranzubleiben und deine Ziele zu erreichen

Was brauchst du also dazu:

- DICH und deine Einzigartigkeit
- Deine klaren Ziele, Gewohnheiten
- Einen einfachen ersten Schritt im Einklang mit deinen Zielen für den Start der super Motivationskurve
- Das Wissen um den Compound Effekt und die Motivationskurve
- Erfolg feiern, Motivation nutzen weiterzumachen
- „den schwierigen Punkt“ erkennen und selbst umkehren oder Hilfe suchen (Mentor oder Coach wie mich)
- Schattenarbeit nicht vernachlässigen
- „Buddy“ System, also mit Menschen teilen und Begleitung
- Die Freude an deinem Weg und deinem Wirken

Ich freue mich, wenn du nun deinen Weg gehst zu deinem glücklichen und erfolgreichen Leben mit deinen persönlichen sexy habits.

Die nächsten Schritte könnte sein:

- Schaue dir meine Ausbildung an zum Life & Potential Coach www.simonejanak.de/ausbildung
- Business Positionierung und Mindset: 5 Schritte zu deinem Business Erfolg, Persönlichkeit, Positionierung, Kundengewinnung, Business Mindset, Dranbleiben https://www.simonejanak.de/business_kurs/
- Einzel Unterstützung und Klarheit für die nächsten Schritte, mach dir einfach einen Termin für ein kostenloses Beratungsgespräch https://www.simonejanak.de/beratungsgespraech/

#ichmachdasjetzt

Deine Simone