

# Schritt für Schritt zum Erfolg- Alles beginnt im Kopf

Wie du mit kleinen Schritten deine  
Gesundheit, Energie und Lebensqualität  
verbesserst



COACH MICHAEL

## Haftungsausschluss

Die Informationen dieses eBooks dienen dazu, Menschen dabei zu unterstützen, ihren Fitness- und Gesundheitszielen näher zu kommen. Diese Informationen eignen sich vor allem für Menschen, die schon einiges versucht haben, aber nie wirklich den Durchbruch geschafft oder ihren Zustand nachhaltig aufrechterhalten konnten. Die Informationen in diesem eBook stammen aus jahrelanger Erfahrung des Autors, der gemerkt hat, dass die klassischen Ernährungs- und Fitnessthemen nicht die wirklichen Hürden darstellen, wenn es um jegliche Zielerreichung geht.

Die Inhalte dieses eBooks wurden sorgfältig recherchiert und sind praxiserprobt, dennoch haftet weder der Autor noch der Herausgeber für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Der persönliche Erfolg des Anwenders der im eBook beschriebenen Vorgehensweisen zur Erzielung eines Erfolges hängt immer von seinen Fähigkeiten und seinem Arbeitseinsatz ab. Eine Haftung für eine entsprechend erfolgreiche Umsetzung und etwaig dargestellte Erfolgsquoten wird nicht übernommen.

Der Leser des eBooks und Anwender der im eBook dargestellten Vorgehensweisen ist für jede Tat und Unternehmung selbst verantwortlich. Für jede Art von Anwendung haftet der Anwender selbst. Eine Haftung des Autors und Herausgebers ist in allen Fällen ausgeschlossen. Dies gilt auch für alle externen Links.

Sämtliche Inhalte, Fotos, Texte und Graphiken sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

© Michael Bachmann & Silvia Garrido López

Impressum

Michael Bachmann Unternehmung, 8142 Uitikon



## Herzlich willkommen

Ich freue mich, dass du dich entschieden hast, dir dieses eBook herunterzuladen und deine wertvolle Zeit zu investieren.

Ohne lange herumzureden, lade ich dich ein, einen Blick darauf zu werfen, was ich dir mit den folgenden Seiten mit auf deinen Weg geben möchte.

Im folgenden eBook geht es darum, wie du mit der Kraft deiner Gedanken und mithilfe von mehr Bewusstsein dein Leben zum Positiven veränderst. Wenn du jetzt befürchtest, dass dies ein stumpfes Du-schaffst-alles-wenn-du-nur-daran-glaubst-Buch ist, kann ich dich beruhigen. Alles was du auf den folgenden Seiten lesen darfst, ist wissenschaftlich fundiert, empirisch erprobt und/oder stammt von einigen der angesehensten Köpfe auf dem Gebiet der Persönlichkeitsentwicklung und Unterbewusstseinsforschung. Um maximalen Nutzen zu erzielen, lege dir bitte Stift und Papier zurecht, bevor du den nächsten Absatz liest. Ich habe mir grosse Mühe gegeben, den Inhalt so strukturiert und effizient wie möglich zu vermitteln, denn ich es ist mir bewusst, dass Zeit – neben der Gesundheit – unser kostbarstes Gut ist.

Meiner Meinung nach hat jeder Mensch ein Recht darauf sich zu verwirklichen und sein Glück im Hier und Jetzt zu verspüren.



# Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel 1 - Meine Geschichte</b>	<b>6</b>
<b>Kapitel 2 - Ausbruch</b>	<b>9</b>
Die vier Säulen	9
Das Gewohnheitstier	11
Automatischer Aufsteh-Modus	12
Smartphone und mediale Betäubung	13
Auszeit	14
Limitierende Glaubenssätze	15
Gesundheit	15
Ich habe keine Zeit	16
Mir fehlt die Willenskraft	16
Ich weiss nicht, wie es geht	17
Beziehung	18
Ich verdiene keine Liebe	18
Alle Guten sind schon vergeben	18
Ich bekomme immer die Falschen ab	19
Beruf	19
Ich kann das nicht	20
Finanzen	20
Ich kann einfach nicht mit Geld umgehen	21
Ich werde nie genug verdienen	21
Bevor es weitergeht	21
<b>Kapitel 3 - Ich 2.0</b>	<b>22</b>
Alles beginnt im Kopf	22
Gedanken werden dein Leben	24
Negativ- vs. Positiv-Spirale	25

Problem vs. Lösung	25
Schreib es auf	26
Fokussiere dich auf dein Ziel	26
Wohin soll es gehen und warum	28
Fünf Mindset Hacks	29
Die Verantwortung	30
Die Macht über deine Gefühle	32
Woher kommen Gefühle?	32
Der Effekt	33
Kämpfst du mit der Realität?	34
Verschwende keine Energie	34
Die Summe macht's	35
Angst vor dem Scheitern	35
Die Erfolgsformel	36
Das Leben ist ein Videospiele	37
Scheitern führt zum Erfolg	39
Nutze Affirmationen	39
Beeinflussung von Aussen	40
Selbstbeeinflussung	40
Affirmationen für Selbstliebe	41
Fünf Punkte für optimale Resultate	42
Die richtige Affirmation	43
Positive Gewohnheiten	43
Zu viel auf einmal	44
Step by Step Approach	44
Warum	45
Erfolgserlebnis	45
Die acht Wochen Regel	46
Schlusswort	47
Danksagung	48
Feedback	50

## Kapitel 1 - Meine Geschichte

---

Mein Name ist Michael Bachmann und ich arbeite als Personal Health & Performance Coach, mit den Schwerpunkten körperliche Gesundheit, Leistungsfähigkeit und mentale Stärke. Ich arbeite vorwiegend mit Menschen zusammen, die Sachen anpacken, Veränderungen begrüßen und ihre Blockaden durchbrechen wollen. Das sind in vielen Fällen Machpersönlichkeiten, Leader, High Performers oder einfach Menschen, die sich nicht mit dem Durchschnitt zufriedengeben.

Mein Leben lang begleitete mich Sport und Gesundheit. Schon als kleines Kind konnte ich kaum stillsitzen und wollte mich immer bewegen, draussen spielen und möglichst immer in Bewegung sein. Egal, ob es Fussball, Basketball, Karate, Tennis, Leichtathletik oder später dann Krafttraining war, für mich war immer klar, dass jegliche Form von Bewegung einen massiv positiven Einfluss auf mein Wohlbefinden hatte. Schon als Kind realisierte ich jedoch, dass es mir nicht nur um die Bewegung als Solches ging, sondern auch um Wettbewerb. Egal, in welchem Team oder auch wenn ich alleine unterwegs war, ich wollte immer besser werden und gewinnen.

Glücklicherweise bekam ich auch ein Bewegungstalent mit auf den Weg geschenkt, was mich jedoch nie davon abhielt, ständig zu üben und besser zu werden. Jedoch war dieses Talent auch begrenzt, denn um an die wirkliche Spitze zu gelangen, bedarf es eines starken Mindsets, was ich als Kind und Teenager noch nicht hatte. Und somit sind wir auch gleich beim Schlüsselthema dieses eBooks angelangt: dem Mindset.

## Schritt für Schritt zum Erfolg- Alles beginnt im Kopf

In meiner Tätigkeit als Fitnesstrainer 2012, später als selbständiger Personal Trainer bis zum Personal Health & Performance Coach, hat mich ein Thema immer begleitet und das war die Psychologie des einzelnen Menschen. In meiner Laufbahn als Coach habe ich zahlreiche Aus- und Weiterbildungen durchlaufen, immer auf der Suche des heiligen Grals in Bezug auf Training- Ernährungs- und Supplementstrategien, aber ein Thema wurde in allen Fortbildungen so gut wie nie angesprochen: der Mindset. Und das hat auch seine Gründe, denn dieses Thema ist das wohl komplexeste von allen, aber auch das Match entscheidende und wird von den meisten Coaches in der Gesundheitsbranche vermieden.

Denn wer seinen Mindset richtig ausrichten kann, kann jegliche Ziele erreichen – und zwar in sämtlichen Bereichen seines Lebens. Egal, ob das nun eine verbesserte Gesundheit, ein stärkeres Selbstbewusstsein oder Glück in Beruf und Liebe ist.

Nur leider sind sich dessen viele nicht bewusst, die gerade mit dem Thema Fitness & Gesundheit hadern, dabei sollte genau dort angesetzt werden.

Mit diesem eBook will ich dir etwas mitgeben, das dir hilft, deine Blockaden zu überwinden und zu durchbrechen. Ich selber weiss nur zu gut, wie sich das anfühlt, wenn eine grosse Hürde vor einem steht und man diese überwinden muss, um eben weiterzukommen. Es ist und bleibt nicht einfach, aber die Art und Weise wie wir eine Herausforderung angehen, entscheidet darüber, wie schwierig oder leicht wir es empfinden. Du kannst den „Schmerz“ des Überwindens schlussendlich immer von zwei Seiten betrachten: entweder als negativ oder positiv. Es wird dir jedoch massiv einfacher fallen, wenn du diesen als positiv wahrnimmst und als Teil deines Lebens, weil dir das Leben aus irgendeinem Grund diesen Stein in den Weg gelegt hat, damit du Wege findest, diesen zu umgehen.

## Schritt für Schritt zum Erfolg- Alles beginnt im Kopf

Mein Weg vom Angestellten bis hin zum erfolgreichen Fitnessunternehmer ist täglich mit Hürden konfrontiert. Je länger ich dabei bin, desto grösser werden die Hürden. Das liegt vor allem an den steigenden Herausforderungen. Schlussendlich bedeutet das, dass das Leben niemals dazu da ist, sich auf die faule Haut zu legen und zu denken, man müsse nichts für seinen Erfolg leisten.

Wer dort ist, wo er ist, hat in der Regel immer seinen entsprechenden Einsatz dafür geleistet. Das ganze Leben ist demnach eine Anreihung von Momenten der Entscheidungen und diese Entscheidungen triffst du am Ende des Tages immer selber. Sei dir deshalb immer bewusst, welche Entscheidung du triffst, denn jede hat entsprechende Konsequenzen auf dein Leben. Wenn du also auf dem Weg dazu bist, dein Energielevel, Fitness und Gesundheit auf ein ganz neues Level zu bringen, dann lies dich durch das vorliegende eBook und wende die darin besprochenen Prinzipien Schritt für Schritt für dich an.

Coach Michael



## Kapitel 2 - Ausbruch

### Die vier Säulen

Auch wenn es in diesem Buch hauptsächlich um das Thema Mindset geht und wie du mit der richtigen Einstellung und den richtigen Methoden zu mehr Glück und Erfolg kommst, so darf in diesem Zuge auch dein Körper nicht aussen vorgelassen werden. Es heisst zwar immer, der Körper folgt dem Geist, doch Fakt ist, es passiert auch andersherum. Ein gutes Körpergefühl und eine entsprechende Fitness sind nicht nur die Grundvoraussetzung den Alltag mit Leichtigkeit zu meistern und gesund alt zu werden, sie sind auch unabdinglich für geistige Höchstleistung.

Dabei geht es nicht nur um die mentale Leistungsfähigkeit, sondern auch darum, sich stark und selbstbewusst zu fühlen, da genau das einer der mächtigsten Booster für Privatleben und Beruf ist. Wenn du dich im eigenen Körper wohl fühlst und an dich selbst glaubst, gibt es wenig, was dir noch in die Quere kommen kann. Deshalb ist es wichtig, immer allen der folgenden vier Säulen deine Aufmerksamkeit zu schenken:

1. Mindset
2. Ernährung
3. Training
4. Regeneration

## Schritt für Schritt zum Erfolg- Alles beginnt im Kopf



Nur wenn du Körper und Geist als Einheit siehst, wirst du in der Lage sein, dein volles Potenzial zu entfalten. Wir konzentrieren uns hier auf den ersten Punkt, mit dem alles anfängt: deine Gedankenwelt. Nur wenn diese stimmt, kannst du dich erfolgreich um deinen Körper kümmern und dich somit zu Höchstleistungen pushen. Alles beginnt im Kopf. Deshalb wagen wir jetzt einen Blick darauf.

Your body is a physical manifestation of your thoughts.

— *Tony Robbins*

### Das Gewohnheitstier

Im Laufe unseres Lebens eignen wir uns viele Gewohnheiten an. Manche davon sind durchaus positiv, einige davon können jedoch Gesundheit, Beziehung und letztendlich auch oft die Chance auf ein glückliches und erfolgreiches Leben beeinträchtigen oder gar zunichte machen. Wenn man manche Menschen danach fragt, warum sie dieses oder jenes tun, kommt als Antwort: "Macht der Gewohnheit." Und mächtig sind sie tatsächlich, unsere Gewohnheiten. Sie sind in der Lage, gute Vorsätze im Keim zu ersticken und triumphieren oft über unseren Verstand. Um zu begreifen, warum das so ist, lade ich dich ein, einen Blick auf die Funktionsweise deines Gehirns zu werfen. Wenn du eine neue Fähigkeit lernst, wird dafür ein neuer Bereich im Hirn genutzt. Nehmen wir als Beispiel Auto fahren. Anfangs musst du ständig fokussiert nachdenken, um Vorgänge wie Gas geben, Gangwechsel und Blinker betätigen zu koordinieren, doch mit gewisser Übung fängt dein Hirn an diese Vorgänge zu automatisieren. Das ist wichtig, da du auf diese Weise deutlich energiesparender durch deinen Alltag kommst. Das Gehirn versucht also wo immer möglich eine Automatisierung von Vorgängen zu schaffen. Und genau das kann dir zum Verhängnis werden, da die meisten Menschen dadurch bereits mit Mitte 30 wie Roboter funktionieren. D.h. 95% von dem was du im Alter von 35 Jahren bist, ist ein unterbewusstes Programm an gespeicherten Verhaltensweisen und emotionalen Reaktionen, welche deine Identität kreiert haben. Gerade mal 5% arbeiten gegen dieses gespeicherte Muster. Das ist mitunter ein wesentlicher Grund, warum es so schwierig ist, Verhaltensweisen und Gewohnheiten zu durchbrechen.

Insbesondere dann, wenn die Menschen wenig Abwechslung in ihrem Alltag haben. Das klingt vielleicht ein wenig extrem, doch ich garantiere dir, dass diese über Jahre antrainierten „Programme“ deutlich mehr Einfluss auf dein Leben nehmen, als du denkst.

## Automatischer Aufsteh-Modus

Ein perfektes Beispiel hierfür ist, wie Menschen den Tag beginnen. Genau wie bei einem routinierten Autofahrer laufen die Vorgänge komplett unbewusst ab und das letzte, was vielen in den Sinn kommt, wäre in diesem Moment zu hinterfragen, ob das überhaupt alles Sinn ergibt, was da gerade geschieht: Aufstehen, Zähne putzen, Kaffee trinken, Zeitung lesen, zur Arbeit fahren; jeden Morgen der gleiche Ablauf. Und wehe, das „Programm“ wird gestört oder unterbrochen. Dann reagiert unser Gehirn meist mit Unbehagen und möchte schnellstmöglich wieder zurück zu den gewohnten Abläufen.

Und damit haben wir auch schon die erste Mammutaufgabe: den Ausbruch aus der Gewohnheit. Erste Voraussetzung hierfür ist, dass wir herausgefunden haben, dass diese Gewohnheit negative Auswirkungen hat. Um diese Erkenntnis überhaupt erst zu erlangen, musst du dir einen Moment Zeit nehmen und deine Gewohnheiten analysieren.

Nimm also Stift und Papier zur Hand, gehe in Gedanken deinen Tagesablauf durch und schreibe alle Dinge auf, die du mehr oder weniger automatisch tust. Wenn du damit fertig bist, notiere dir bitte kurz zu jeder Gewohnheit den langfristigen Effekt, den diese auf dein Leben hat und vergleiche im Geiste, inwieweit sich diese Auswirkungen mit deinen Lebenszielen decken. Du wirst relativ schnell feststellen, dass viele Gewohnheiten nicht zielführend sind und dir das Leben nur unnötig schwer machen anstatt es zu vereinfachen.

# Smartphone und mediale Betäubung

Besondere Aufmerksamkeit möchte ich dem Thema Smartphone widmen. Während der letzten Jahre hat eine faszinierende technologische Entwicklung stattgefunden, die uns zu einer unglaublichen Möglichkeiten beschert. Andererseits kann die menschliche Evolution mit dem Tempo des technologischen Fortschrittes nicht annähernd mithalten. Während wir immer noch mit den Gehirnen unserer in Höhlen lebenden Vorfahren ausgestattet sind, fliegen wir mittlerweile auf andere Planeten und haben einen Supercomputer in der Tasche. Gerade dieser Computer, der so vieles in unserem Leben erleichtert, wird vielen zum Verhängnis. Hast du schon einmal darüber nachgedacht, dass dein Telefon mittlerweile wie eine Erweiterung deines Gehirns funktioniert? Das Smartphone ist ein Stück weit mit dir verschmolzen. Wenn du eine Information benötigst, greifst du einfach in die Tasche, wenn du ein Zugticket benötigst genauso und wenn du mal nichts zu tun hast, dann holst du deinen Computer hervor und checkst Mails oder surfst auf sozialen Plattformen wie Facebook, Instagram oder YouTube.

Das klingt erst einmal nicht schlimm, doch stelle dir einmal die Frage: Wie lange ist es her, seit du das letzte Mal ausgiebig über etwas nachgedacht hast? Wann hast du dir das letzte Mal ohne Ablenkung ein paar Gedanken über dein Leben gemacht? Tatsächlich sind es genau diese Momente, die nötig sind, um wichtige Erkenntnisse zu erlangen und darauf aufbauend die nötigen Entscheidungen zu treffen. Selbst wenn du dir ein motivierendes YouTube Video zum Thema Persönlichkeitsentwicklung anschaust, bedarf es danach Zeit, um dir deine eigenen Gedanken darüber zu machen. Nur auf diese Weise kannst du kurzfristige externe Motivation in echte interne Motivation umwandeln.

## Auszeit

„In der Ruhe liegt die Kraft“ ist eines der bekanntesten Sprichwörter, und besonders in der heutigen Zeit trifft dies zu wie nie zuvor. Denn durch unsere Smartphones sind wir theoretisch immer erreichbar und verfügen zudem über unbegrenzte Möglichkeiten, unseren Denkapparat anzuregen und zu beschäftigen. Fakt ist, dass diese Stimulation ein nicht zu unterschätzendes Suchtpotenzial birgt und im Extremfall sogar krank machen kann. Nicht nur unser Körper, auch unser Gehirn braucht ab und zu einfach mal Ruhe. Diese ist wichtig, um die bis dahin aufgenommenen Informationen zu verarbeiten und zu ordnen. Nicht umsonst entstehen bahnbrechende Ideen meist während Ruhepausen. Bestimmt hast auch du schon einmal gehört, dass viele Menschen einen guten Einfall hatten, während sie auf der Toilette waren oder unter der Dusche standen, oder hast diese Erfahrung sogar schon selbst gemacht. Wir wissen also, dass ruhige Momente unabdinglich für maximale Kreativität und Problemlösung sind und übermäßige Stimulation des Geistes dich sogar krank machen kann.

Überprüfe bitte, inwiefern du in ruhigen Momenten automatisch zum Smartphone greifst, um zum Beispiel auf Social Media Plattformen zu surfen oder Mails zu checken.

Wieviel Zeit während des Tages gönnst du deinem Geist echte Ruhe?



## Limitierende Glaubenssätze

In den meisten Menschen steckt ein unglaubliches Potenzial, doch Fakt ist, die wenigsten nutzen es. Grund dafür sind schlicht die Geschichten, welche uns über die Zeit unseres Lebens erzählt wurden. Sie kommen von Verwandten, Freunden, Chefs und Kollegen und manchmal auch von unserem grössten Widersacher; von uns selbst. Die Geschichten indes wären gar nicht so schlimm, wenn wir sie nicht auch noch glauben würden. Leider schenken wir den genannten Personen oft uneingeschränkt unser Vertrauen und vor allem, was wir uns selbst erzählen, nimmt unser Gehirn schnell als absolute Wahrheit an. Damit werden aus Geschichten ein Glaube, der uns daran hindern kann, glücklich und erfolgreich zu werden.

Bestimmt hast du schon einmal gehört, dass dein Glaube Berge versetzen kann. Leider kann der falsche Glaube ebenso unüberwindbare Berge erschaffen. In Fachkreisen werden diese negativen Glaubenssätze als „Limiting Beliefs“ bezeichnet, die es unbedingt zu erkennen und letztendlich durch positive Glaubenssätze zu ersetzen gilt. Bereits die blosser Einsicht, dass du solche Limiting Beliefs in dir trägst, kann dabei eine grosse Veränderung bewirken. Deshalb schauen wir uns jetzt die geläufigsten und gefährlichsten davon im Kontext vier wichtiger Lebensbereiche an.

## Gesundheit

Um unser Leben zu meistern, müssen wir zuallererst uns selbst meistern. Die eigene Gesundheit ist die Grundvoraussetzung für Leistungsfähigkeit, egal in welchem Lebensbereich. Zudem lässt sie sich nicht käuflich erwerben. Es ist also nur logisch, dass wir alles in unserer Macht stehende tun, um gesund und fit zu werden oder zu bleiben. Überprüfe bitte, ob du den nachfolgenden Glaubenssätzen folgst.

## Ich habe keine Zeit

"Ich habe so viel zu tun. Beruf, Familie, Freunde, wie soll denn da noch Zeit für Sport und gesunde Ernährung bleiben?" Gegenfrage: "Wie kümmerst du dich um deinen Beruf, deine Familie und deine Freunde, wenn du ernsthafte gesundheitliche Probleme hast? Fakt ist, wir haben alle die gleiche Anzahl Stunden zur Verfügung und es gibt Menschen, die das alles unter einen Hut kriegen. Können wir uns soweit einigen? In dem Moment, in dem dir bewusst wird, dass deine Gesundheit absolute Priorität hat, da von ihr alles weitere abhängt, wird es dir leichter fallen, endlich die notwendigen Massnahmen zu ergreifen. Es ist nie eine Frage der Zeit, sondern der Priorität. Ersetze also bitte das "Ich habe keine Zeit" mit "Ich nehme mir Zeit". Definiere dein persönliches Minimalprogramm und behandle die benötigten Termine hierfür mindestens mit der gleichen Relevanz wie Geschäftstermine. Nimm deinen Terminkalender zur Hand und trage die Zeit, die du für Training oder Coaching etc. benötigst, ein und plane alles weitere um diese Termine herum. Gib deiner Gesundheit in deiner Lebensplanung den Stellenwert, den sie verdient.

## Mir fehlt die Willenskraft

Tatsächlich ist das ein Glaubenssatz, der weit verbreitet ist. Die Ursache dafür ist, dass du vielleicht schon öfter versucht hast, regelmässig Sport zu treiben oder deine Ernährung umzustellen, und es nicht durchgezogen hast. Die daraus resultierende Geschichte, die du dir erzählst, lautet, dass du nicht genug Willenskraft hast, um im Hier und Jetzt etwas zu verändern. Ein simpler Fakt jedoch ist, dass du damit die Vergangenheit auf die Gegenwart überträgst. Nur weil du vor einiger Zeit etwas nicht geschafft hast, heisst das noch lange nicht, dass du es jetzt nicht schaffen kannst. Denn Willenskraft ist eine Fähigkeit, die sich trainieren lässt, die du sogar trainieren sollst. Es ist also überhaupt nicht schlimm, im Kampf gegen dich selbst manchmal zu scheitern. Fatal ist es nur, wenn du dir von vornherein schon einredest, dass du keine Chance hast.



### Ich weiss nicht, wie es geht

Viele Menschen reden sich ein, dass sie schlicht nicht wissen wie man richtig trainiert oder wie man sich gesund ernährt. Abgesehen von der Tatsache, dass einschlägige Bücher sowie fachmännische Hilfe eines Coaches unterstützen können, ist es schlicht nicht wahr. Denn eigentlich wissen wir alle mehr oder weniger, was gut für unseren Körper ist und was nicht. Nehmen wir als Beispiel die richtige Ernährung. Du musst absolut kein Experte sein, um zu wissen, dass Dinge wie Obst und Gemüse positive Auswirkungen auf deine Gesundheit haben, hingegen Fastfood, Süßigkeiten, Alkohol und Zigaretten eher schädlich sind. Das Gleiche gilt für das Thema Training. Du musst kein Trainingswissenschaftler sein, um zu wissen, was du zu tun hast. Natürlich gibt es bestimmte Übungen, bei denen dir dein Trainer die optimale Ausführung zeigen sollte, jedoch gibt es garantiert auch viele Dinge, die du selbst weisst. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern darum, überhaupt etwas zu machen. Wirf also deinen Glaubenssatz und deinen Perfektionismus über Bord und fang an. Wenn du dir nach einiger Zeit die Ideen ausgehen oder/und du gerne einen Feinschliff hättest, dann greife auf die Hilfe eines kompetenten Coachs zurück.

## Beziehung

Romantische Beziehungen sind ein Bereich unseres Lebens, in dem wir besonders verletzlich sind. Besonders hier können negative Glaubenssätze tief gehenden Schaden anrichten. Egal, ob du aktuell in einer Beziehung oder auf der Suche nach dem richtigen Partner bist, lass nicht zu, dass folgende "Limiting Beliefs" dein Glück verhindern.

## Ich verdiene keine Liebe

Dieser Glaubenssatz basiert auf Selbstzweifeln und mangelnder Selbstliebe. Tatsächlich ist er einer der Hauptgründe, warum viele Beziehungen in die Brüche gehen. Denn wenn du nicht daran glaubst, dass du die Liebe deines Partners verdient hast, führt das zu Eifersucht und Misstrauen, beides Erzfeinde jeder gesunden Partnerschaft. Es gilt also unter allen Umständen diesen Gedanken im Keim zu ersticken. Jeder Mensch verdient es geliebt zu werden, und keiner ist perfekt. Es muss einen Grund geben, warum dein Partner mit dir zusammen ist. Anstatt also die Liebe deines Gegenübers anzuzweifeln, nimm sie an. Im dritten Kapitel des Buches verrate ich dir übrigens ein paar mächtige Mindset Hacks, mit denen du aktiv an deiner Selbstliebe arbeiten kannst.

## Alle Guten sind schon vergeben

Es ist schon faszinierend wie oft man genau diesen Satz hört. Hast du ihn vielleicht sogar schon selbst mal ausgesprochen? Fakt ist, dass es Millionen von Singles in deinem Alter gibt, die genau wie du gerne eine erfüllte Beziehung führen möchten. Dir einzureden, dass es den richtigen Partner für dich nicht gibt, ist ein fataler Glaubenssatz, der deine Chance auf eine glückliche Beziehung aktiv verringert. Denn auch hier gilt wie immer, du bekommst das, an was du denkst. Fokussiere dich also auf das, was du willst. Schreibe dir zuerst auf, was genau du suchst und überlege dir Möglichkeiten, wie du einen solchen Menschen treffen kannst.

## Schritt für Schritt zum Erfolg- Alles beginnt im Kopf

Wir leben in einer Zeit, in der wir über das Internet unzählige Angebote zur Partnerfindung bekommen. Du bevorzugst die Oldschool-Variante? Dann plane dir Zeit zum Ausgehen und für Aktivitäten ein, bei denen du deinem Partner begegnen könntest. Werde aktiv. Wie immer im Leben gibt es keine Garantie, doch der richtige Mindset und die entsprechenden Handlungen verschaffen dir die beste Chance auf einen Volltreffer. Die Kraft der Anziehung funktioniert auch hier und das Glück oder der Zufall werden dir dabei bestimmt behilflich sein.

### Ich bekomme immer die Falschen ab

Hast auch du diese eine Person im Bekanntenkreis, die mit beeindruckender Sicherheit einen Partner wählt, der sie unglücklich macht? Jemand mit bestimmten Charaktereigenschaften, dem man nach Möglichkeit aus dem Weg gehen sollte? Vielleicht hast du ja selbst eine solche Tendenz bei der Partnerwahl. Hierzu habe ich zwei wichtige Informationen für dich: Erstens, werfe den negativen Glaubenssatz über Bord und ersetze diesen durch "Der/Die Richtige wartet auf mich". Zweitens, mach dir bewusst, dass diese Vorliebe für "problematische" Partner in der Kindheit gründen kann. Oft haben Menschen, die in einer problematischen Beziehung leben, in frühen Jahren ähnliche Erfahrungen gemacht. Informiere dich gezielt über diese Zusammenhänge und hole dir wenn nötig Hilfe von einem guten Coach. Denn nur wer seine Vergangenheit überwunden und verstanden hat, kann entsprechend gelöst und befreit in die Zukunft gehen.

### Beruf

In keinem anderen Lebensbereich verbringen die meisten Menschen mehr Zeit als bei ihrer Arbeit. Umso wichtiger ist es, auch im Beruf Glück und Erfüllung zu erfahren. Der ultimative Faktor für ein erfolgreiches Berufsleben lautet Passion und Interesse. Nur wenn du für eine Sache wirklich brennst und entsprechendes Interesse hast, kannst du das Maximum aus dir herausholen. Abgesehen davon gibt es jedoch auch hier negative Glaubenssätze, die du schleunigst ablegen solltest.

## Ich kann das nicht

Nicht nur im Beruf, sondern allgemein einer der grössten Erfolgsverhinderer, ist dieser Satz. Vielleicht schaust du zu bestimmten Personen auf und denkst dir "Was sie/er kann, könnte ich nie." Statt diesen „Limiting Belief“ zu nähren, frage dich lieber, was hat diese Person getan, um dort zu sein, wo sie jetzt ist. Welche Fähigkeiten werden dazu benötigt und wie kann man diese erlangen? Nimm dir dafür ein wenig Zeit und schreibe es strukturiert auf. Nach getaner Arbeit wirst du einen klar definierten Weg vor dir sehen und dir wird auffallen, dass auch du diesen Weg gehen kannst, wenn du wirklich willst. Geht das von heute auf morgen? Wahrscheinlich nicht. Wird es dich viel Arbeit, Schweiß und Tränen kosten? Wahrscheinlich schon. Und da wären wir auch schon beim Knackpunkt: Wenn du dir erfolgreiche Menschen bei ihrer Arbeit anschaust, siehst du sozusagen die Spitze des Eisbergs. Fakt ist, dass in den allermeisten Fällen schlicht jahrelange Vorbereitung zum jetzigen Erfolg geführt hat. Die gute Nachricht ist, auch du kannst die nötigen Schritte gehen, um dein wahres inneres Potenzial vollständig zu entfalten.

## Finanzen

Geld allein macht vielleicht nicht glücklich, doch definitiv vieles leichter. Und tatsächlich gibt es einige Studien, die belegen, dass unsere finanzielle Situation eben doch direkten Einfluss auf unser Lebensglück hat, was auch nur logisch ist. Schliesslich gibt einem Geld nebst der Fähigkeit, seine Grundbedürfnisse zu decken, auch die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung und zudem die Chance, Gutes in dieser Welt zu tun. Beides sind Dinge, die die meisten Menschen mit Glück erfüllen. Das Ganze hat jedoch seine Grenzen. Laut einer Studie führt alles über einem Jahresverdienst von CHF 80'000 zu keiner weiteren Verbesserung. Schauen wir uns nun zwei der Limiting Beliefs an, die dir finanziellen Erfolg grundsätzlich erschweren und die es zu ersetzen gilt.

### Ich kann einfach nicht mit Geld umgehen

Dieser Glaubenssatz ist ebenso verbreitet wie gefährlich. Fakt ist, der Umgang mit Geld muss gelernt werden. Es ist eine Fähigkeit, die sich trainieren lässt. Als Erstes gilt es den Ist-Zustand zu erfassen. Es gibt mittlerweile äusserst hilfreiche Apps, die dir dabei helfen, einen Überblick über deine Ausgaben zu erstellen. Besonders wichtig hierbei ist es, alle "Kleinigkeiten" zu erfassen. Viele Menschen sind am Ende des Monats überrascht, welche Summen durch minimale Ausgaben zustande kommen. Als nächstes gilt es zu definieren, welche Ausgaben nötig und wo Einsparungen möglich sind. Statt dir einzureden, was du nicht kannst, erstelle einen Plan und arbeite daran.

### Ich werde nie genug verdienen

Im Zusammenhang mit diesem Glaubenssatz gibt es einige wichtige Fragen zu klären: Wieviel kannst du mit deinem momentanen Beruf verdienen? Möchtest du den Beruf wechseln? Welches Nebeneinkommen ist für dich möglich? Und vor allem: Was tust du, um dein Geld zu vermehren? Gerade der letzten Frage solltest du besondere Aufmerksamkeit schenken. Dein Ziel sollte es sein, dein Geld für dich arbeiten zu lassen. Selbst wenn du nur eine kleine Summe monatlich sinnvoll investierst, kann dir das in einigen Jahren zu finanzieller Unabhängigkeit verhelfen. Tu dir selbst einen Gefallen und mach endlich Schluss, dich diesem verheerenden Limiting Belief unterzuordnen. Setze dir jetzt einen Termin im Kalender, um an deinen Finanzen zu arbeiten.

### Bevor es weitergeht

Lieber Leser, im vergangenen Kapitel hast du einen Einblick in die Funktionsweise deines Gehirns erhalten und einige der gefährlichsten negativen Glaubenssätze kennengelernt. Immer wieder gab es auch Momente, in denen du gefordert warst, etwas schriftlich festzuhalten. Solltest du stattdessen jeweils fasziniert weitergelesen haben, ist jetzt der Moment, es nachzuholen. Nimm dir Zeit für dich und deine Zukunft. Ich freue mich schon, dich im nächsten Kapitel begrüßen zu dürfen. Bis gleich.

### Kapitel 3 - Ich 2.0

Du hast den ersten Schritt erfolgreich gemeistert. Es gibt nun wahrscheinlich einige Dinge, die dir bewusst geworden sind und an denen du arbeiten möchtest. Im Optimalfall hast du dir zu diesen Punkten schon Gedanken gemacht und einen Plan erstellt. Im folgenden Kapitel werde ich dich mit den notwendigen mentalen Werkzeugen ausstatten, um deine Gedankenwelt zu meistern. Zuerst schauen wir uns ein paar wichtige Zusammenhänge an und sorgen somit für besseres Verständnis. Danach bekommst du wichtige Tipps, um deine Gedankenwelt positiv zu beeinflussen und lernst fünf der mächtigsten Mindset Hacks kennen. Zum Schluss verrate ich dir noch eine erprobte Technik zum erfolgreichen Aufbau guter Gewohnheiten. Ausgestattet mit diesem Wissen wirst du in der Lage sein, die beste Version deiner selbst zu werden und dein Leben auf ungeahnte Weise zu meistern. Lass uns direkt loslegen!

### Alles beginnt im Kopf



## Schritt für Schritt zum Erfolg- Alles beginnt im Kopf

Bestimmt hast du schon Sätze gehört wie "Du bist was du denkst!" oder "Auf was du dich konzentrierst, das bekommst du auch." Zu diesem Thema gibt es mittlerweile unzählige Bücher, manche auf wissenschaftlicher Basis und manche von eher esoterischer Art. Es ist schon auffällig, dass trotz unterschiedlichster Lebensanschauung der Konsens immer der gleiche ist. Und mit fast bestimmter Sicherheit kannst auch du diesen Zusammenhang aufgrund deiner eigenen Lebenserfahrung bestätigen. Schau dazu einfach in deinen Bekanntenkreis. Hast du dort vielleicht den einen oder anderen Freund, der ständig alles negativ sieht und sich ständig einredet, das Leben sei besonders hart zu ihm? Wie erfolgreich und glücklich ist dieser Mensch über die letzten Jahre gewesen? Oder kennst du vielleicht auch jemanden, der ein hoffnungsloser Optimist ist? Jemand der immer daran glaubt, dass alles gut geht? Eine dieser Personen, denen sprichwörtlich die Sonne aus dem Allerwertesten scheint? Kann es sein, dass dieser Person schon oft Gutes widerfahren ist und sie ihr Leben besonders gut meistert?

Tatsächlich können wir dies ständig beobachten. Negativen Menschen geschieht Negatives und positiven Menschen Positives. Es scheint schlicht ein universeller Fakt zu sein, mit dem wir es hier zu tun haben. Doch warum ist das so? Oder auch andersherum formuliert: Du kannst zwar auf vieles in deinem Leben einen Einfluss haben, aber manche Dinge kannst du nicht kontrollieren. Was du jedoch immer selber steuern kannst, ist, wie du auf eine Situation reagierst. Der positive Mensch hat vielleicht noch mehr erlebt als der negative, doch gerade in solchen Momenten unterscheidet er sich vom negativen durch seine bewusste Entscheidung, wie er auf etwas reagiert.

We are shaped by our thoughts; we become what we think. When the mind is pure, joy follows like a shadow that never leaves..

— Buddha

## Gedanken werden dein Leben



Untersuchungen zur Folge haben wir jeden Tag circa 50.000 Gedanken, die meisten davon unbewusst. Jeder dieser Gedanken produziert wiederum ein mehr oder weniger starkes Gefühl. Gefühle veranlassen uns zu bestimmten Handlung und unsere Handlungen machen uns letztendlich zu dem, was wir sind. Klingt das logisch für dich? Wenn wir uns diese Verkettung anschauen, steht am Anfang also ein Gedanke. Wenn du dein Leben positiv verändern möchtest, macht es am meisten Sinn, das zu beeinflussen, womit alles beginnt: deine Gedanken. Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass sie einen Einfluss auf ihre Gedanken haben können und nehmen diese schlicht als gegeben hin. Falls es sich um negative Denkmuster handelt, werden diese Menschen zu Gefangenen ihrer eigenen Gedanken. Sie limitieren also ihr Potenzial, indem sie die falschen Gedanken denken und immer wieder zulassen.

## Negativ- vs. Positiv-Spirale

Ein Mensch, der ständig negativ über etwas nachdenkt, handelt unbewusst auch dementsprechend. Das gleiche gilt umgekehrt für den positiven Denker. Über die Zeit passiert dann folgendes: dem Negativen geschehen auf erklärte Weise vorwiegend negative Dinge, was ihn wiederum in seiner Denkweise bestätigt. Das Unterbewusstsein fühlt sich sozusagen im Recht und sagt sich selbst "Schau, habe ich dir doch gleich gesagt." Der positive Denker indessen wird durch seine Herangehensweise des Öfteren mit positiven Resultaten belohnt und fühlt sich dadurch in seinem Denken und Handeln bestätigt. So werden wiederum Attribute wie Selbstbewusstsein gestärkt und es entsteht eine positive Spirale. Du siehst also, dass allein die Art wie du über etwas nachdenkst, letztendlich über dein Glück und deinen Erfolg entscheidet.

## Problem vs. Lösung

Eine äusserst gewinnbringende Angewohnheit in diesem Zusammenhang ist der Fokus, wenn es um Probleme geht. Bist du jemand, der sich auf das Problem konzentriert, oder denkst du sofort über eine mögliche Lösung nach? Als erstes empfehle ich dir das Wort "Problem" durch "Aufgabe" zu ersetzen. Damit signalisierst du deinem Unterbewusstsein ganz automatisch, dass es eine Aufgabe zu lösen gilt, anstatt sich auf ein Problem zu fokussieren. Falls du im Team arbeitest oder sogar ein Unternehmen leitest, bietet es sich an das Wort "Problem" komplett aus dem gemeinsamen Sprachgebrauch zu verbannen. Ein Freund von mir hat bei sich in der Firma noch eins obendrauf gesetzt: Nebst der Vorgabe für seine Mitarbeiter, ausschliesslich das Wort Aufgabe zu verwenden, muss auch schon eine mögliche Lösung aufgezeigt werden, wenn die Aufgabe Kollegen oder Vorgesetzten präsentiert wird. Durch diese kleine, aber wirkungsvolle Änderung wird in höchstem Masse lösungsorientiertes Denken trainiert. Die Auswirkung im Falle meines Bekannten war und ist herausragend positiv. Innerhalb von kürzester Zeit verbesserte sich die Produktivität innerhalb seines Teams signifikant, da die meisten Aufgaben bereits von der ersten Person durchdacht und gelöst wurden, die damit konfrontiert wurde.

## Schreib es auf

Probleme heissen bei dir also ab sofort Aufgaben. Ich möchte dir nun einen kleinen Trick verraten, wie du vor allem schwere Aufgaben meisterst. Wenn eine besonders schwerwiegende Situation vorliegt, passiert es oft, dass wir uns überfordert oder gar hilflos fühlen. Tritt solch eine Situation ein, empfehle ich dir zu Stift und Papier zu greifen und deine Aufgabe aufzuschreiben. Überlege dir nun mögliche Lösungen und die damit erzielten Resultate. Allein dieser einfache Vorgang wird dir deutlich dabei helfen ans Ziel zu kommen. Wenn wir etwas aufschreiben, bringen wir die zahllosen Gedanken, die in einer anspruchsvollen Situation in unserem Kopf umherschwirren, in eine sinnvolle Struktur. Du wirst überrascht sein, wieviel leichter es dir fällt, eine Lösung zu finden, wenn du diese Technik anwendest.

## Fokussiere dich auf dein Ziel



## Schritt für Schritt zum Erfolg- Alles beginnt im Kopf

Wir alle haben im Leben bestimmte Wünsche und Ziele, die so unterschiedlich sind wie die Menschen selbst. Der eine will einen Ferrari, die nächste will erfolgreich selbstständig sein und wieder ein anderer wünscht sich nichts sehnlicher als eine erfüllte Partnerschaft. Meist ist es auch nicht nur eine Sache, die wir gerne hätten. Vollkommen egal, was für dich persönlich deine Ziele darstellen, es ist von elementarer Wichtigkeit, dass du diese zuerst klar definierst. Schreibe deine Ziele auf und hänge sie klar sichtbar in deinen vier Wänden auf. Das ist das einfachste und wirksamste, was du tun kannst, um sie im wahrsten Sinne des Wortes ständig vor Augen zu haben. Am besten kombinierst du es mit Bildern, wie sie in deinem Leben in Zukunft vorkommen sollen, bspw. in Form eines Vision Board.

Um dich zusätzlich zu motivieren, möchte ich dir gerne von einer Studie berichten: 1979 wurde den Absolventen im Rahmen des Harvard MBA Programms folgende Frage gestellt: "Haben sie klar definierte, niedergeschriebene Ziele für die Zukunft und haben sie einen Plan, wie sie diese erreichen?" Nur 3% der Studenten hatten ihre Ziele klar gesteckt und niedergeschrieben. 13% hatten zwar Ziele, jedoch nicht in schriftlicher Form, und 84% hatten schlicht keine klaren Ziele. Zehn Jahre später wurde dieselbe Gruppe analysiert, und zwar mit einem erschreckend deutlichen Ergebnis: Die Mitglieder der Gruppe der 3% mit klaren und schriftlich festgehaltenen Zielen verdienten im Durchschnitt zehnmal so viel wie die restlichen 97%. Damit ist die Botschaft eindeutig: habe klar definierte Ziele im Leben und visualisiere sie, fühle und verinnerliche sie jeden Tag. Zudem überprüfe immer wieder, ob sie sich mit der Zeit verändern und passe sie entsprechend an, damit du einen exakten Fokus entwickeln kannst.

## Wohin soll es gehen und warum

Um dir einen Weg zu überlegen, musst du zuerst wissen, wohin es gehen soll. Um deine Gedanken auf etwas zu fokussieren, brauchst du zuallererst ein Ziel. Dabei ist es vollkommen egal, ob du noch am Anfang deines Lebens stehst oder schon viel erreicht hast: Ohne ein klares Ziel wird dein Handeln nicht halb so effektiv sein. Ausser dem Ziel selbst muss dir auch das „Warum“ dahinter klar sein, weil dieses darüber entscheidet, ob du dein Ziel auch genügend motiviert und dauerhaft verfolgen kannst. Wenn dein „Warum“ stark genug ist und du wirklich für eine Sache brennst, wirst du in deinem Handeln unaufhaltbar. Falls du zum Beispiel als Hauptmotivation etwas wie „Weil die andern es von mir erwarten“ hast, vergiss es am besten gleich wieder. Auch Geld sollte nie deine Hauptmotivation sein.

Falls dein „Warum“ jedoch beispielsweise darauf gründet, deiner gesamten Familie mit diesem Geld ein aussergewöhnliches Leben zu ermöglichen, sieht die Sache gleich wieder anders aus. Frage dich bei deinen Zielen also bitte nach dem „Warum“ und überprüfe, ob die Absicht stark genug ist, um dich auch in schwierigeren Zeiten ausreichend zu motivieren. In solchen Momenten brauchst du zusätzlich Inspiration, um die Motivation nicht zu verlieren. Diese bzw. dein wahres „Warum“ werden dich davor bewahren, den Bettel hinzuwerfen und werden dich auch in schlechten Zeiten begleiten. Stelle also sicher dass du die Inspiration immer klar vor Augen hast.

## Fünf Mindset Hacks

Im folgenden Abschnitt bekommst du fünf Techniken vermittelt, die dir, richtig angewendet, das Leben ungemein erleichtern. Der erste Schritt ist, die Information zu verstehen und zu verinnerlichen. Doch damit ist es nicht getan. Dein Verstand folgt gewissen Mustern, die es zu durchbrechen gilt. Das bedeutet, selbst wenn du in der Theorie die optimale mentale Herangehensweise für eine Situation kennst, wird dein Gehirn versuchen, erst einmal gewohnte Wege zu gehen. Wichtig ist es, diesen Moment zu realisieren und genau dort anzusetzen. Es gilt, aufmerksam zu sein und dich zu beobachten und zu reflektieren.

Wenn du erfolgreich diejenigen Momente identifizierst, in denen du in negative Denkmuster verfallst und hier gezielt dein neues Wissen einsetzt, wirst du unglaubliche Erfolge feiern. Wie immer gibt es keine 100%ige Garantie. Wir sind keine Maschinen, und selbst wenn wir mit einem mentalen Update versehen werden, läuft dies nicht automatisch und reibungslos ab, zumindest nicht am Anfang. Durch ausreichende Wiederholung wird es dir jedoch möglich sein, dein neues Wissen weitgehend automatisch anzuwenden. So wenig, wie du von deinem Körper erwartest, dass er an einem Tag ein neues Bewegungsmuster wie zum Beispiel Skifahren lernt, kannst du vom Geist erwarten, an nur einem Tag ein neues Denkmuster zu verinnerlichen. Mache dir klar, dass es eine Weile dauern wird und dass es wiederholtes Training braucht. Doch ich garantiere dir, es lohnt sich.

### Die Verantwortung

Die meisten Menschen schieben die Verantwortung für viele (vor allem negative) Ereignisse gerne auf andere ab. Der Grund dafür ist sehr einfach: ist kein anderer daran Schuld, bedeutet das logischerweise, dass wir es selbst verbockt haben. Und wer gibt schon gerne zu, an einem negativen Ergebnis schuld zu sein? Unser Verstand versucht also mit allen Mitteln einen Weg zu finden, die Verantwortung auf andere zu schieben und somit zum Beispiel den Arbeitskollegen, dem Strassenverkehr oder der Politik die Schuld zu geben. In extremen Fällen kann aus solchen Gedanken sogar Hass entstehen, eines der schädlichsten und stärksten Gefühle überhaupt.

Ich gebe dir nun ein paar Beispiele, damit du verstehst, was ich mit Verantwortung abgeben meine. Du hast einen äusserst wichtigen Geschäftstermin und der Zug fällt aus. Du kommst zu spät und bekommst den Auftrag nicht. Klar, daran ist die Bahn schuld. Dein Trainingspartner sagt dir öfter kurz vor dem Training ab, du gehst nur unregelmässig ins Fitnessstudio und erreichst dadurch dein Trainingsziel nicht. Liegt das an dir? Nein, dein Trainingspartner ist schuld. Du findest keinen Job? Das liegt ohne Zweifel an der Wirtschaft und der Politik. Du verdienst zu wenig? Dein Chef ist schuld. Du bist unglücklich? Dein Partner ist schuld.

The key is taking responsibility and initiative, deciding what your life is about and prioritizing your life around the most important things.

— *Stephen Covey*

## Schritt für Schritt zum Erfolg- Alles beginnt im Kopf

Diese Liste lässt sich beliebig lange fortsetzen. Aber wie du wahrscheinlich schon festgestellt hast, führt das zu nichts. Diese Denkweise ist einer der grössten Glücks- und Erfolgsverhinderer überhaupt, denn was suggerierst du dir damit? Du erzählst deinem Unterbewusstsein auf diese Weise ständig, dass du es nicht selbst in der Hand hast. Du kreierst ein Gefühl der Machtlosigkeit und vergisst dadurch zu handeln. Die unliebsame Wahrheit ist nämlich, dass wir in den allermeisten Fällen selbst für alles verantwortlich sind. Nur wenn wir uns dies eingestehen, bekommen wir einen Mindset, der Erfolg möglich macht. Hinzu kommt, dass wir, wenn wir die Fehler nicht bei anderen suchen, automatisch darüber nachdenken, was man besser machen könnte. Interessanterweise fällt uns dabei in 99% der Fälle auf, dass es "eine Lösung" gibt. Wären wir auf Nummer sicher gegangen und hätten einen Zug früher genommen, wären wir pünktlich gewesen. Wären wir auch ohne unseren Trainingspartner ins Studio gefahren, hätten wir unser Ziel erreicht.

Einer der mächtigsten Mindset Hacks ist der einfache Satz:

**"Ich übernehme die volle Verantwortung für mein Tun und Handeln in meinem Leben!"**

Schreibe dir diesen Satz auf und hänge ihn in dein Schlafzimmer. Lies ihn dir regelmässig laut vor. Und vor allem, identifiziere Momente, in denen dein Verstand versucht, die Verantwortung abzugeben. Wenn du das schaffst, hast du einen grossen Schritt in Richtung Glück und Erfolg getan.

### Die Macht über deine Gefühle

Als ich diesen Mindset Hack für mich entdeckt habe, hat sich mein Leben schlagartig verbessert und ich hoffe, dir wird es ähnlich ergehen. Richtig verinnerlicht, gibt dir die folgende Erkenntnis ungeahnte Macht. Was wäre, wenn ich dir sage, dass dir kein Mensch und keine Situation auf dieser Welt mehr etwas anhaben kann? Die Rede ist hier von mentalem Schaden, nicht von physischer Gewalt. Wie wäre es, wenn egal wie ärgerlich oder enttäuschend eine Situation ist, du keine negativen Gefühle dabei empfinden müsstest? Aufgepasst, jetzt kommt der Knackpunkt: Es gibt weder ärgerliche, noch enttäuschende Situationen! Damit möchte ich nicht sagen, dass alles immer perfekt verläuft. Ganz im Gegenteil. Wir werden im Leben immer wieder mit Situationen konfrontiert, die uns nicht gefallen. Aber der springende Punkt dabei ist: Es liegt in unserer Hand, wie wir darauf reagieren. Sei jetzt bitte sehr aufmerksam. Die folgende Erkenntnis kann, wie gesagt, dein Leben verändern.

### Woher kommen Gefühle?



## Schritt für Schritt zum Erfolg- Alles beginnt im Kopf

Wenn ich sage, dass es keine ärgerlichen Situationen gibt, dann meine ich das genauso. In der Tat ist das in der richtigen Sichtweise nicht möglich. Was ist Ärger? Ärger ist eine Emotion. Woher kommen Emotionen? Sie entstehen in dir und werden von dir kreiert. Halte bitte einen Moment inne und überprüfe diese Aussage. Es ist von elementarer Bedeutung, diesen Fakt zu verinnerlichen, denn die Schlussfolgerungen daraus sind unglaublich mächtig. Wenn Emotionen also ausschliesslich in dir und damit auch durch dich entstehen, bedeutet das, dass du die Macht über diese hast. Du musst dir dessen lediglich bewusstwerden, was nur mit regelmässigem Training gelingt. Anfangs sollte es das Ziel sein, in verhältnismässig einfachen Momenten jegliche negativen Gefühle im Keim zu ersticken. Lege dir dazu einen Satz zurecht und sage diesen in Gedanken auf. Eine mögliche Formulierung wäre "Ich und nur ich entscheide, was und wann ich wie fühle." Wenn dir also das nächste Mal die Vorfahrt genommen wird, wende diese Technik an, bevor du dich ärgerst. Und auch bei allen anderen Situationen, bei denen negative Gefühle in dir aufkommen, erinnere dich daran, dass allein du diese Gefühle verursachst, nicht die Situation.

### Der Effekt

Regelmässig angewendet verringert diese Technik die Häufigkeit und Wirkung deiner negativen Emotionen drastisch. Stell dir einfach mal vor, wie gut sich das anfühlt, wenn du kaum mehr Ärger, Enttäuschung, Trauer und Hass empfinden würdest. Um dir noch mehr Motivation mit auf den Weg zu geben, verrate ich dir jetzt eine wichtige Information: Forscher haben herausgefunden, dass unser Unterbewusstsein nicht unterscheiden kann, ob wir wütend auf jemand anders oder auf uns selbst sind. Das Gleiche gilt auch für die anderen negativen Emotionen. Zudem verursachen negative Gefühle auch messbare Auswirkungen in deinem Körper, zum Beispiel den Anstieg von Stresshormonen. Das bedeutet, dass du jedes Mal, wenn du dich über jemanden aufregst, niemand anderem als dir selbst schadest. Mach dir das bewusst und kombiniere es mit dem Wissen, dass du dich entscheiden kannst, was du letztendlich fühlst, und dein Leben wird schlagartig leichter.

### Kämpfst du mit der Realität?

Ein alter religiöser Spruch lautet "Herr, gib mir die Kraft zu ändern, was zu ändern ist und die Klugheit das anzunehmen, was ich nicht ändern kann." In diesen weisen Worten ist Mindset Hack Nummer drei enthalten, ein echter Lebenserleichterer. Auch hier kann die bloße Erkenntnis dir wieder zu mehr Gelassenheit und positiver Energie verhelfen. Es geht schlicht darum, dich in jeder Situation, die dir nicht gefällt, folgendes zu fragen:

"Liegt es in meiner Macht dies zu ändern, und möchte ich das?"

Ist die Antwort darauf "Ja", dann wirst du ganz automatisch anfangen, dir einen Lösungsweg auszudenken. Ist die Antwort jedoch "Nein", dann hör auf, auch nur einen Gedanken an diese Sache zu verschwenden. Klingt logisch, denkst du jetzt bestimmt. Fakt ist jedoch, dass die meisten Menschen, mich eingeschlossen, immer wieder vergessen, sich besser nicht mit der Realität anzulegen.

### Verschwende keine Energie

Eines meiner Lieblingsbeispiele ist der Strassenverkehr bzw. das Thema Stau. Einer meiner Bekannten hat auf dem Weg zur Arbeit eine Strecke zurückzulegen, auf der es regelmässig zu Stau und stockendem Verkehr kommt. Interessanterweise wird er nicht müde, sich darüber auszulassen, wie nervig und zeitraubend das doch sei. Stellen wir doch hier einfach mal die alles entscheidende Frage: "Liegt es in seiner Macht, dies zu ändern und möchte er das?" An der Verkehrslage lässt sich schlicht nichts ändern. Die einzige Möglichkeit wäre also, Wohnort oder Arbeitsplatz zu wechseln. Da ich meinen Bekannten kenne und weiss, dass er sowohl sein Haus als auch seinen Arbeitsplatz niemals aufgeben würde, kommen wir zu einer einfachen Schlussfolgerung. Die Antwort auf die Frage lautet "Nein." Es ergibt also schlicht keinen Sinn, wertvolle Energie damit zu verschwenden, sich zu ärgern.

## Die Summe macht's

Wenn du dir jetzt denkst, das Verhalten meines Bekannten sei doch nur menschlich und auch nicht weiter schlimm, dann denke bitte über folgendes nach: Alle Experten sind sich mittlerweile einig, dass unsere Gefühle massgeblich entscheidend für unser Handeln und damit für den Verlauf unseres Lebens sind. Es ist also äusserst erstrebenswert, negative Emotionen weitgehend aus deinem Leben zu eliminieren. Abgesehen davon, dass du dich damit auf Erfolg polst, wirst du auch automatisch glücklicher. Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, wie oft sie sich über die unveränderliche Realität ärgern und wie viel Kraft sie das kostet. Starte also bitte ab sofort folgendes Experiment: Stelle dir in einer Situation, die dir nicht gefällt, die alles entscheidende Frage. Ist die Antwort "Nein", dann mach dir bewusst, dass das einzig Logische ist, dich mit der Situation anzufreunden. Erinnerung dich daran, dass du dir mit Ärger und Frustration nur selbst schadest und freue dich über deine neu gewonnene mentale Gelassenheit.

## Angst vor dem Scheitern

Mindset Hack Nummer vier lässt sich zwar auf alle Lebensbereiche anwenden, ist jedoch ein ganz besonderer Booster für dein Berufsleben. Das zugrunde liegende Thema ist die Art, wie wir mit Misserfolgen umgehen. In unserer westlichen Gesellschaft, insbesondere in der Schweiz, ist die Meinung dass Scheitern etwas Negatives darstellt, tief verankert. Aus diesem Grund haben viele Menschen Angst davor etwas zu wagen.

Ich habe eine Idee für eine neue Produktlinie, doch was, wenn es dem Chef nicht gefällt?

Ich möchte mich gerne selbstständig machen, doch was, wenn ich nicht genug verdiene?

Ich würde sie/ihn so gern ansprechen, doch was, wenn sie/er mich ignoriert?

Mein Traum ist es auszuwandern, doch was, wenn es am Ende nicht klappt?

# Schritt für Schritt zum Erfolg- Alles beginnt im Kopf

Leider sorgt die Angst vor dem Scheitern dazu, dass oft gar nichts unternommen wird. Angst lähmt und ist einer der grössten Erfolgsverhinderer. Dies trifft vor allem dann zu, wenn schon ein Versuch mit negativem Resultat unternommen wurde. Viele Menschen lassen sich von einem missglückten Versuch entmutigen und projizieren den Ausgang eines vergangenen Momentes unbewusst auf ihre Zukunft. Dieser eine Misserfolg hindert sie also daran, letztendlich ihr Ziel zu erreichen.

## Die Erfolgsformel

In diesem Kontext ist es unglaublich interessant, sich ein paar der erfolgreichsten Menschen auf unserem Planeten näher anzuschauen. Tut man dies, wird schnell klar, dass es vor allem der Umgang mit Misserfolgen ist, der diese von den anderen unterscheidet.



James Dyson, der Erfinder des Dyson Staubsaugers, konstruierte über 5000 Prototypen, bevor ihm endlich der Durchbruch gelang. Heute sind Dyson Produkte weltweit verbreitet.

## Schritt für Schritt zum Erfolg- Alles beginnt im Kopf

Colonel Sanders brauchte über 1000 Anläufe, bis er es schaffte, sein Fried Chicken Rezept zu verkaufen. Heute ist KFC eine der erfolgreichsten Fastfood Ketten weltweit.

Der Gründer der Musik und Podcast Plattform *pandora.com* musste 300 Versuche starten, um einen Investor zu finden, der sein Produkt letztendlich möglich machte. Heute ist die Plattform eine der erfolgreichsten in den USA.

Und glaube mir, diese Liste lässt sich unbegrenzt lange fortführen. Wenn du also erfolgreich sein möchtest, solltest du einen Mindset entwickeln, der es dir erlaubt, eine Sache ohne Angst und Enttäuschung immer wieder anzugehen, bis sie dir letztendlich gelingt.

### Das Leben ist ein Videospiel



## Schritt für Schritt zum Erfolg- Alles beginnt im Kopf

In sogenannten Jump n' Run Games geht es darum Level für Level zu meistern. Du musst dafür Hindernisse überwinden, Gegner besiegen und meist kämpfst du auch gegen die Zeit. Zudem besteht stets ein klares übergeordnetes Ziel, wie zum Beispiel die Rettung einer Prinzessin. Einer der bekanntesten Vertreter dieses Genres ist Super Mario. Diese Art von Videospiele werden von Level zu Level anspruchsvoller, doch auch deine Fähigkeiten verbessern sich. Dank der vorangehenden Levels weisst du mittlerweile wie du bestimmte Hindernisse überwindest oder wie du mit bestimmten Gegnern umgehst. Trotzdem bleibt unklar, was im nächsten Level auf dich wartet, und das Spiel wird dich immer wieder überraschen und aus der Reserve locken. Vielleicht erkennst du jetzt schon die Analogie zu deinem Leben. Auch hier geht es darum, immer besser zu werden und die Hindernisse, die dir in den Weg gelegt werden, gekonnt zu überwinden. Und auch hier hast du nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung. Doch wie hilft dir dieser Vergleich dabei, erfolgreicher zu sein? Ganz einfach: in Videospiele ist es üblich, unzählige Male zu scheitern. Egal, wie oft du in einen Abgrund stürzt oder ein Gegner dich besiegt, du nimmst sofort den nächsten Anlauf.



## Scheitern führt zum Erfolg

Mit jedem Versuch lernst du das Level und seine Gegner genauer kennen und weißt immer besser, worauf du zu achten hast. Zudem werden deine Fähigkeiten wie Reaktionszeit und Koordination bei jedem Mal trainiert und dadurch verbessert. Kurz gesagt, du optimierst deine Fähigkeiten so lange, bis du es irgendwann schaffst. Und genauso funktioniert auch dein Leben. In dem Moment, in dem du verstehst, dass Scheitern nicht nur vollkommen normal, sondern sogar unbedingt nötig ist, bist du dem Erfolg schon ein gutes Stück näher. Wenn du nicht aufgibst und eine Sache immer wieder von neuem angehst, wird es irgendwann auch klappen. Betrachte dein Leben als ein Videospiel und leg los. Das heisst nicht, dass es sich nicht lohnt, gut vorbereitet an ein Projekt oder eine Aufgabe zu gehen, doch manche Dinge kannst du nur während des Prozesses lernen. Mach dir von Anfang an bewusst, dass Scheitern dazu gehört und sei dankbar für jede Lektion, die dir das Leben liefert. Wenn etwas schiefgeht, startest du genau wie im Videospiel den nächsten Anlauf. Wenn du diesem Grundsatz folgst, wirst du früher oder später die Prinzessin retten, garantiert.

## Nutze Affirmationen

Affirmationen sind einfache und positiv formulierte Sätze, die du dir in Gedanken oder laut vorsagst und zählen zum Standard Repertoire in Sachen Persönlichkeitsentwicklung. Der Grund dafür ist ganz einfach erklärt: sie funktionieren. Trotzdem komme ich immer wieder mit Menschen in Kontakt, die Affirmationen für Nonsens halten. Damit du verstehst, warum und wie Affirmationen wirken, gehe ich nun auf ein paar Hintergründe ein.

## Beeinflussung von Aussen

Ziel der Affirmationen ist es, dein Unterbewusstsein erfolgreich zu beeinflussen und dir somit zu neuen, positiveren Denkmustern zu verhelfen. Mit Affirmationen können wir mentale Blockaden lösen, die wir manchmal schon seit der Kindheit mit uns herumtragen. Fakt ist, dass wir Dinge, die öfter zu uns gesagt werden, ins Unterbewusstsein aufnehmen, wobei wir als Kind besonders beeinflussbar und leichtgläubig sind. Wenn unsere Eltern uns zum Beispiel sagen, dass wir alles schaffen können, wenn wir nur wollen, dann glauben wir das. Leider gilt dies auch für weniger ermutigende Dinge. Sätze wie: "So wirst du es nie zu etwas bringen" und "Sei realistisch, das klappt nie", werden von Kindern ungeprüft ins Unterbewusstsein übernommen und prägen auf diese Weise manchmal ihr ganzes Leben. Doch auch im Erwachsenenalter sind wir immer noch anfällig für solche mentalen Attacken, und im schlimmsten Fall leidet dadurch unsere Selbstliebe und unser Selbstvertrauen.

## Selbstbeeinflussung

Glücklicherweise kannst du jedoch diese negativen Glaubenssätze und Blockaden mit den richtigen Gegenmassnahmen auflösen und sogar umkehren. Das einzige, was du dafür tun musst, ist es, dir oft genug das Gegenteil zu erzählen. Das Ganze funktioniert übrigens auch in Bereichen, in denen du keine Blockade hast und einfach nur besser werden möchtest. Dort ist es sogar noch um einiges leichter. Möchtest du zum Beispiel deine Fähigkeit verbessern, vor Menschen einen Vortrag zu halten, hilft dir die Affirmation "Ich kann gut vor Menschen sprechen und fühle mich wohl im Mittelpunkt!" Möchtest du pünktlicher werden, kannst du dir sagen: "Ich starte früh genug und bin pünktlich da!".

Und jetzt kommt das Beste: Selbst wenn du anfangs nicht wirklich glaubst, was du da von dir gibst, wird die Affirmation letztendlich ihre Wirkung entfalten. Das liegt ganz einfach daran, dass dein Unterbewusstsein davon ausgeht, dass du die Wahrheit sagst. Warum solltest du dich auch selbst belügen?

## Affirmationen für Selbstliebe

Im zweiten Kapitel habe ich dir versprochen zu zeigen, wie du aktiv an deiner Selbstliebe arbeiten kannst. Affirmationen sind hierfür dein Werkzeug. Machen wir vorab ein kleines Experiment. Nimm dir einen ruhigen Moment und sage laut folgenden Satz: "Ich mag mich!" Danach verstärken wir die Wirkung noch mit "Ich liebe mich!" Gar kein Problem für dich? Herzlichen Glückwunsch! Du scheinst ein gutes Bild von dir selbst zu haben. Falls sich das jedoch komisch für dich anfühlt oder du den Satz kaum über die Lippen bekommst, ist die Arbeit an deiner Selbstliebe umso wichtiger. Ich garantiere dir jedoch, dass sich folgende Affirmationen immer positiv auf dein Leben auswirken, auch wenn du schon ziemlich gut in diesem Bereich bist:

- Ich mag mich!
- Ich bin gut und es ist mir egal was andere sagen!
- Ich bin einzigartig gut!
- Ich danke mir selber dafür, dass ich immer weiter an mir arbeiten werde.
- Ich bin dankbar dafür, dass es mich in meiner Einzigartigkeit auf dieser Welt gibt.



## Fünf Punkte für optimale Resultate

Um maximalen Effekt aus diesem Mindset Hack zu schöpfen, solltest du folgende Dinge beachten:

1. Formuliere Affirmationen stets positiv. Viele Forscher sind sich einig, dass dein Unterbewusstsein keine Negationen erkennt. Statt "Ich esse kein Fastfood mehr", sage dir also "Ich ernähre mich gesund und das fühlt sich gut an."
2. Rede in der Gegenwart. Besonders effektiv sind Affirmationen, wenn du dir suggerierst, dass du dein Ziel jetzt schon erreicht hast. Statt "Ich werde wieder gesund" sage dir "Ich bin gesund und werde immer stärker."
3. Finde die richtige Umgebung. Wenn möglich nimm dir für das regelmässige Aufsagen einen ruhigen Moment und atme vorher ein paar Mal tief durch. Sage nun laut und voller Überzeugung mindestens 20 Mal deine Sätze auf. Je öfter, desto besser. Falls das in der Form manchmal nicht möglich ist, lass dich davon nicht abhalten. Auch leise oder im Geiste gesagt entfalten Affirmationen ihre Wirkung.
4. Visualisiere. Durch bildliche Vorstellung deiner Affirmation wird der Effekt nochmals verstärkt. Stelle dir vor wie du aussiehst und wie du dich fühlst, wenn du das Ziel erreicht hast.
5. Bleibe dran. Besonders um negative Glaubenssätze aus der Kindheit zu ersetzen, braucht es Zeit. Denn diese Sätze wurden uns nicht nur zigmal in der Kindheit erzählt, wir haben sie danach ein Leben lang im Geiste unbewusst wiederholt.

## Die richtige Affirmation

Jeder Mensch hat andere persönliche "Baustellen" und andere Ziele. Es gibt zwar einige universelle Affirmationen, die an sehr wichtigen Punkten ansetzen, doch solltest du auch immer eigene Sätze formen, die spezifisch auf deine Bedürfnisse angepasst sind. Denn besonders wenn du dir deine Affirmation selbst ausgedacht hast, sie optimal auf deine Situation passt und du sie dir oft genug auf sagst, hat dein Unterbewusstsein keine Chance. Auch wenn es mitunter lange dauern kann, bis negative Glaubenssätze überschrieben werden, wirst du die ersten Unterschiede schon nach zwei bis drei Wochen spüren. Nimm dir jetzt sofort ein wenig Zeit und überlege dir die richtigen Affirmationen für deine momentane Lebenslage. Meine persönliche Empfehlung ist, immer auch einen Satz mit Bezug auf Selbstliebe einzubauen. Schreibe dir deine Affirmationen auf und hänge sie an einem passenden Ort auf. Überlege dir auch jetzt sofort, wann und wo du dir regelmässig Zeit nimmst, um Affirmationen aufzusagen.

## Positive Gewohnheiten

In einem motivierten Moment fasst du den Entschluss, endlich alles besser zu machen. "Ab morgen treibe ich wieder regelmässig Sport, esse gesünder, stehe nicht mehr so spät auf und trinke genug Wasser." Kennst du solche Momente? Und, hast du es geschafft, dein Leben von einem auf den anderen Tag komplett umzukrempeln? Wenn ja, dann herzlichen Glückwunsch! Du bist einer unter 10.000. Wenn nicht, sind die folgenden Informationen für dich von unglaublichem Wert. Ich verrate dir jetzt nicht nur warum dein Vorhaben von vornherein zum Scheitern verurteilt war, sondern auch, wie du es endlich schaffst, positive Gewohnheiten erfolgreich in dein Leben zu integrieren.

## Zu viel auf einmal

Der Grund warum du die guten Vorsätze meist nicht dauerhaft umsetzen kannst, ist schlicht, dass du dir zu viel auf einmal vornimmst. Es ist typisch für den menschlichen Verstand, dass wir alles "Jetzt" möchten. Leider sorgen wir mit dieser Einstellung dafür, dass wir letztendlich wenig oder gar nichts erreichen. Denn wenn wir uns übernehmen und unsere Vorsätze nicht vollumfänglich umsetzen, sind wir frustriert. Wir sind von uns selbst enttäuscht und nähren vielleicht sogar den Glaubenssatz "Ich werde es nie schaffen mein Leben zu ändern."

Ich lade dich nun ein, über folgendes nachzudenken: Was wäre, wenn du in einem Jahr endlich all die wichtigen Dinge in deinen Alltag integrieren könntest, die dir zu mehr Gesundheit, beruflichem Erfolg und einem erfüllten Privatleben verhelfen?

## Step by Step Approach

Das Erfolgsrezept ist folgendes: Schreibe alle Gewohnheiten auf, die du dir gerne aneignen möchtest und bringe diese danach in eine Reihenfolge. Wähle als ersten Punkt etwas, was dir verhältnismässig leicht fallen sollte, zum Beispiel den Tag mit einem grossen Glas Wasser zu beginnen. Ordne die folgenden Punkte dann nach Priorität aber überlege auch, ob es mitunter eine logische Reihenfolge gibt.

Ein Beispiel: Du weisst, dass dir Sport ein besseres Körpergefühl verschafft und es dir damit leichter fällt, auf deine Ernährung zu achten. Dann berücksichtige das und setze diese Ziel an die erste Stelle. Wenn du fertig geordnet hast, konkretisiere bitte jeden einzelnen Punkt:

Was genau bedeutet gesünder essen für dich? Welchen Sport möchtest du wann, wie oft und wo ausüben?

Falls du dabei mehrere Unterpunkte erhältst, ordne auch diese nach Priorität.

## Warum

Wenn du mit dem Ordnen fertig bist, mache dir für jeden einzelnen Punkt bewusst, warum du diese Gewohnheit gerne hättest. Warum möchtest du regelmässig Sport machen? Warum möchtest du jeden Tag 30 Minuten Spanisch lernen? Warum möchtest du jeden Tag 15 Minuten meditieren?

Schreibe dir die Ergebnisse in Stichpunkten und roter Farbe neben die jeweiligen Gewohnheiten. Schau dir deine Liste jetzt in Ruhe an und stelle dir vor, wie du in einem Jahr alle diese Dinge regelmässig tust und wie sich die Auswirkungen anfühlen. Visualisiere dein verbessertes Ich. Wenn du fertig bist, hänge die Liste bitte irgendwo auf, wo du sie immer wieder siehst.

## Erfolgserlebnis

Nach der Theorie beschäftigen wir uns jetzt mit der Praxis. Beginne ab sofort mit dem ersten Punkt deines Plans. Nehmen wir als Beispiel wieder das Glas Wasser am Morgen. Stelle dir Wasser und Glas ans Bett oder ins Badezimmer, um dich daran zu erinnern und dann zieh es durch. Es ist von elementarer Wichtigkeit, dass du dabei keinen Tag auslässt. Sollte es jedoch, aus welchem Grund auch immer, dazu kommen, mach einfach am nächsten Tag weiter als wäre nichts gewesen und vermeide unter allen Umständen negative Glaubenssätze. Dein Ziel ist es eine neue Gewohnheit aufzubauen und dir selbst zu beweisen, dass es möglich ist. Nach einigen Wochen wird dir auffallen, dass du dich gar nicht mehr gezielt daran erinnern musst, das Glas Wasser zu trinken, sondern es passiert automatisch. Bleibe trotzdem fokussiert und führe deine neue Gewohnheit fort.

Perfection is not attainable, but if we chase perfection we can catch excellence

— Vince Lombardi

## Die acht Wochen Regel

Wenn du dich jetzt fragst, was mit all den anderen wichtigen Punkten auf deiner Liste ist, hier kommt die Antwort: Nachdem du acht Wochen erfolgreich jeden Tag deinen ersten, einfachen Punkt erfüllt hast, kommt der nächste Punkt an die Reihe. Studien haben gezeigt, dass es in den meisten Fällen ca. zwei Monate benötigt, um sich eine neue Gewohnheit erfolgreich anzueignen. Die ersten acht Wochen haben bewiesen, dass es möglich ist, was dir unterbewusst im weiteren Verlauf helfen wird. Nimm dich also im acht Wochen Rhythmus Punkt für Punkt deiner neuen Gewohnheiten an. Achte dabei ganz besonders auf die ersten zehn Tage und setze alles daran, die Serie nicht abreißen zu lassen. Mit dieser Technik hast du eine sehr gute Chance, endlich all die Dinge in dein Leben zu integrieren, die dich zur besten Version deiner selbst machen und dein wahres inneres Potenzial entfalten. Egal, auf welcher Stufe des Lebens wir uns befinden, wir alle stehen immer wieder vor neuen Herausforderungen.



## Schlusswort

Damit sind wir am Ende meines E-Books angelangt. Ich hoffe von Herzen, dass du wichtige Erkenntnisse für dein Leben erlangt hast und die aufgeführten Techniken erfolgreich anwenden kannst. Bedenke bitte bei allem was du tust, dass es nicht darum geht, perfekt zu sein. Tatsächlich ist die Perfektion auch ein mächtiger Erfolgsverhinderer. Wenn du den Anspruch hast, alles perfekt zu machen, wirst du erfahrungsgemäss oft nicht zum Handeln kommen. Doch genau darum geht es. In diesem Buch hast du einen tiefen Einblick in deine Gedankenwelt erhalten. Du weisst jetzt, dass alles in deinem Kopf beginnt. Doch eines ist sicher: Sind deine Gedanken auch noch so intensiv, ohne die nötigen Handlungen werden sie ungenutzt verpuffen. Der richtige Zeitpunkt für Veränderung ist immer jetzt. Überfliege bitte nochmals kurz alle Kapitel und erstelle die empfohlenen Dokumente. Auf diese Weise stellst du sicher, dass du maximalen Nutzen aus diesem Buch ziehst. Mach dir zudem bewusst, dass sich manche Dinge zuerst etwas komisch anfühlen werden. Das ist ganz normal. Schliesslich verlässt du deine Komfortzone und probierst die eine oder andere neue Sache aus. Ich garantiere dir, das komische Gefühl wird bald verschwinden und es wird dir von Tag zu Tag leichter fallen, das Richtige zu tun

Und wenn du mal scheiterst, egal ob in kleinen oder grossen Momenten, mach dir bewusst, dass das dazugehört. Anstatt mit dir ins Gericht zu ziehen, sei stolz auf dich, denn du bist auf dem besten Wege, die optimalste Version deiner Selbst zu werden.

Viel Erfolg!

Dein Coach Michael

### Dankbarkeit

Normalerweise würde ich zuerst eine Liste von Menschen nennen, denen ich zu danken habe, aber ich mache es bewusst umgekehrt, denn zuerst danke ich mir selber. Und es ist mir durchaus bewusst, dass dies jetzt komisch klingen mag, weil es eben nicht Usus ist. In unserer Gesellschaft versucht man es oft den anderen recht zu machen statt zuerst sich selber. Es bedarf einer gesunden Portion Egoismus, damit auch du deine Ziele erreichen kannst. Und, was noch wichtiger ist: du kannst erst dann deinem Umfeld helfen, wenn du dich als Priorität Nummer eins behandelst.

Dass ich dieses Jahr nun mit diesem eBook erfolgreich vollenden kann, liegt u.a. daran, dass ich nie aufgehört habe, an mich zu glauben, mich weiter zu entwickeln, zu wachsen, meine Komfortzone etliche Male zu verlassen und das immer mit meiner Vision im Hinterkopf. Ich bin überaus dankbar für die zahlreichen und herausfordernden Momente in diesem Jahr. Denn sie haben mich vieles gelehrt. Und darauf gilt es 2020 aufzubauen und meiner Vision immer Schritt für Schritt näherzukommen

Ich möchte so vielen Menschen wie möglich helfen, dass sie alleine über ihr Glück bestimmen, egal in welchen Bereichen ihres Lebens, allen voran ihrer Gesundheit. Denn wer ihr nicht Sorge trägt, wird auch seiner Umwelt nicht helfen können und genau das ist eine grosse Vision von mir. Dass Menschen zuerst sich selber mehr Sorge tragen und diese Selbstliebe dann nach Aussen bringen. Denn schlussendlich ist der aktuelle Zustand unseres Planeten das Spiegelbild unserer mangelnden Selbstliebe. Und um diesen Zustand zu verändern, benötigt es die Absicht jedes einzelnen, Dinge zu verändern, achtsamer, bewusster und vor allem mit mehr Selbstliebe durch's Leben zu gehen.

When you direct your focus toward gratitude, you will find true joy and fulfillment.

— Tony Robbins

## Schritt für Schritt zum Erfolg- Alles beginnt im Kopf

Dennoch möchte ich die Gelegenheit nutzen, folgenden Menschen, die mich dieses Jahr begleitet und herausgefordert haben, zu danken. Ohne deren Hilfe und Unterstützung wäre ich jetzt nicht da, wo ich jetzt bin. Und dafür bin ich ihnen äusserst dankbar.

[Daria Vodopianova & Sébastien Nuñez](#): Dafür, dass ihr meinen Mindset auf's nächste Level gepusht habt und ich mich von alten Blockaden lösen konnte.

[Silvia Garrido López](#): Dafür, dass du mein bester Spiegel bist und mich immer wieder auf's Neue herausforderst. Und: dass du die besten und schönsten Fotos schiesst und mein Leben vollkommen machst.

[Marco Laterza](#): Dafür, dass wir schon so lange befreundet sind, den wertvollen Austausch und den gemeinsamen Weg, den wir bislang gegangen sind.

[Claudia Conradi](#): Dafür, dass du immer so positiv, voller Tatendrang und Motivation bist: ein echter Sonnenschein und eine Macherfrau.

Und zuletzt meinen aktuellen und vergangenen Kunden: Dafür, dass ich jeden Tag von euch lernen darf. Ohne euch wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin.

Und ein grosses Dankeschön meiner grössten Inspiration: Tony Robbins...

## Feedback

Dieses eBook hat mich Monate an Schweiß und Arbeit gekostet. Dennoch werde ich es als kostenlosen Download zur Verfügung stellen.

Möchtest du mir dabei einen Gefallen machen und meine harte Arbeit in irgendeiner Form unterstützen, dann bin ich um jedes Feedback hinsichtlich dieses eBooks dankbar. Sollte dir dieses eBook gefallen, dann darfst du es gerne an Menschen weiterleiten, denen es helfen könnte.

Ausserdem bin ich dir dankbar, wenn du dein Feedback zu diesem eBook auf [Google Maps](#) hinterlassen kannst.

Vielen Dank für deine Unterstützung.



Michael Bachmann

Online Fitness & Health Coach

for leaders

[info@coach-michael.com](mailto:info@coach-michael.com)

[www.coach-michael.com](http://www.coach-michael.com)

NEU seit Januar 2021 im Angebot: Wie du in 12 Wochen bis zu 10 Kg verlieren kannst und (wieder) die Kontrolle über deinen Körper erlangst. Mehr dazu: [coach-michael.com/online-personal-training/](http://coach-michael.com/online-personal-training/)