



*„Wer immer tut, was er schon kann,  
bleibt immer da, wo er schon ist.“*

Henry Ford



# *Wie du deinen Erfolg verwirklichst*

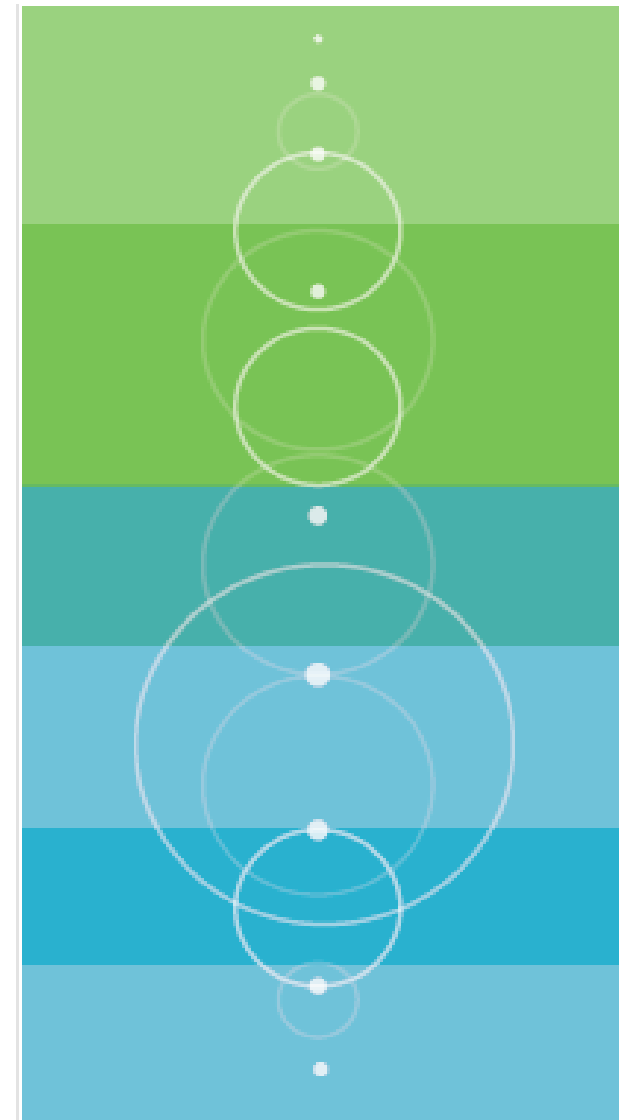
## 5-Schritte-Programm

- neurowissenschaftlich fundiert -

Die Welt ist voll mit Tipps für ein erfolgreiches Leben, Glück und Reichtum. Statistisch fühlen sich jedoch nur wenige Menschen zufrieden und glücklich. **Erfolg** ist also eine **ganz persönliche Definition**. Aber es gibt eine neurowissenschaftliche **Formel für Erfolg**:

Deine **Gedanken** (Hirnzellen) + **deine Gefühle** (Biochemie) = dein **Handeln**. Ändere deine Gedanken und unmittelbar veränderst du deine Gefühle und handelst differenziert. Dein Hirn bildet neue synaptische Verbindungen und du machst andere, **neue Erfahrungen**. Du handelst bewusst, zielgerichtet und erschaffst dir so erfolgreich deine andere, neue Zukunft. Du hast ab sofort die Wahl!

So wie du Laufen lerntest, kannst du Erfolg lernen: Mit Neugierde, Beharrlichkeit, Mut zum Hinfallen, kraftvollem wieder aufstehen und ... durch das **5-Schritte-Programm**. Es wurde für deine zukünftigen Erfolge kreierte – los geht's!



## Schritt 1 – Selbst-Analyse Teil 1

### WAS LIEF BISHER GUT? UND WIE HAST DU DAS GESCHAFFT?

Denke an deine privaten und beruflichen Leistungen / Erfolge:  
Auf was bist du besonders stolz? Was hat dazu beigetragen? Welche persönlichen Fähigkeiten hast du genutzt? Gab es Unterstützer?

Was bedeuten diese (Teil-)Erfolge für dich? Für deine Zukunft? Mit welchen positiven und vielleicht neuen Erfahrungen sind sie konkret verknüpft?

Welche persönlichen Bedürfnisse (oder Wünsche) hast du dir damit erfüllt?

Kannst Du diese positiven Erfahrungen auf künftige Projekte übertragen?

Glückwunsch! –  
du hast erfolgreich  
das Selbstcoaching-  
Tool *Wie du deinen  
Erfolg verwirklichst*  
herunter geladen.

Das Tool führt dich  
schrittweise und  
effektiv zu deinem  
persönlichen Erfolg.

Beginne nun mit  
deiner Selbstanalyse.



Nebenstehende  
Fragen helfen dir  
bei der Analyse.

#Was ist  
geschehen?

#Welche  
wertvollen  
Fähigkeiten kannst  
du künftig bewusst  
für deinen Erfolg  
nutzen?

## Schritt 1 – Selbst-Analyse Teil 2

### WAS LIEF ZURÜCKLIEGEND WENIGER GUT? WARUM FIEL ES DIR SCHWER?

Wie hast du es geschafft deine Ziele/Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren?  
Durch was oder wen hast du dich ablenken oder ausbremsen lassen?  
Kennst du dieses Verhalten aus der Vergangenheit?

Gibt blockierende / behindernde Denk- oder Verhaltensmuster? Wiederholen  
sich diese negativen Glaubenssätze? Wenn ja, formuliere sie bitte so genau  
wie möglich:

Welche persönlichen Bedürfnisse (oder Wünsche) blieben unerfüllt?

Und als du dich an dein Ziel/Bedürfnis rückerinnert hattest ... gab es etwas ganz  
Konkretes, das dich veranlasste, dein Ziel/Bedürfnis weiter zu verfolgen?  
>>Es ist wichtig dies als Fähigkeit zu erkennen und aufzuschreiben, denn sie ist  
deine wirksame Ressource für künftige Projekte<<

Nimm dir Zeit die  
Fragen zu  
beantworten.

#Lerne aus deiner  
Vergangenheit.

#Verbinde  
Gedanken und  
Gefühle mit einer  
klaren Intention.

## Schritt 2 – Wertschätzende Selbstreflexion der Gefühle

ERFOLGREICH BIST DU NUR, WENN DU DEINE ERKENNTNISSE  
(Schritt 1) MIT DEN ENTSPRECHENDEN GEFÜHLEN MATCHST.

Wie fühlt sich Erfolg an? Wo spürst du dieses Gefühl in deinem Körper?  
Koste das Gefühl aus, freue dich über kleinste Glücksmomente!

Wie fühlt es sich an, weniger erfolgreich oder gar gescheitert zu sein? Wo spürst  
du das in deinem Körper? (Wahrscheinlich wird dir das schwerer fallen, da wir erfahrungsgemäß  
lieber Positives erleben. Versuch's trotzdem unbedingt! In dem du dich damit aktiv auseinandersetzt, verliert  
das Gefühl seine Stärke – gleichzeitig steigerst du deine Resilienz: Künftige (vermeintliche) Misserfolge  
bewältigst du mit wachsender Leichtigkeit)

Nun gehe noch einmal intensiv in deinen Erfolgs-Modus:  
Wie fühlst du dich, wenn du die Ziellinie erreicht hast? Was denkst du dann?  
Welche positive Erfahrungen wirst du machen? (Imagination erhöht dein Emotionslevel,  
verankert sich als Erfahrung wirksam in deinem Körper und ist in Notsituationen als schnell Unterstützung  
abrufbar)

Übung macht den  
Meister.

#Imaginationen  
hält dein Hirn für  
real.

#Tu so als ob und  
trainiere täglich  
deinen Erfolg.

## Schritt 3 – Focussing

### FOKUSSIERUNG und WIEDERHOLUNG MACHEN ERFOLGREICH.

Der Grad deines Erfolges ist abhängig von bewusster Konzentration all deiner Energie auf dein Erfolgsziel. Programmier dich daher täglich auf Erfolgs-Modus. Wie denkst du als erfolgreicher Mensch? Wie fühlt sich das für dich an? Wo im Körper spürst du das? Welche neue Erfahrungen machst du? Wie handelst du ab sofort?

Immer wenn Zweifel, Ängste oder Versagensgedanken aufkommen, versuche nicht sie wegzudrücken oder zu leugnen. Diese alten Reaktionsmuster haben dir zurückliegend auch geholfen - sei dankbar für diese Erfahrungen. (In dem du dankbar bist, werden deine Zweifel oder Ängste schwächer und du kannst dich erneut deinem Erfolgs-Modus zuwenden. Beobachte. Sei wertschätzend. Beschreibe genau diesen Wandlungsprozess den du durchläufst)

Und dann: Wie fühlt sich *dein* Glück an? Was empfindest du, gesteckte Ziele erreicht zu haben? Wie denkst du dann über dich? Handelst du dann voller Vertrauen noch mehr zu erreichen? Welche neuen Erfahrungen helfen dir künftig, stärken dich?

Nutze den  
Placebo-Effekt.

#Exakte  
Zieldefinition.

#Verändere dein  
Verhalten konkret.

## Schritt 4 – deine Transformation

### FORMULIERE DEINE ZUKUNFTSWIRKSAME VISION VON DIR.

Welche primären Ergebnisse, Ziele und Erfolge möchtest du für das kommende Halbjahr/Jahr realisieren? Welche Teilziele/Etappen/Meilensteine sind damit verbunden? Welche Gefühle sind darin involviert? (Definiere und formuliere konkret!)

Welche deiner persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten aktivierst du dafür? Wenn dir noch wichtige Fähigkeiten fehlen: Wie und wann eignest du dir diese an? Welche Schwächen wandelst du ab sofort in Stärken (fühle es) und nutzt diese nachhaltig für dich?

Gibt es Vorbilder/Mentoren/Menschen, die dich gerne unterstützen würden? Wann und wie nimmst du Kontakt zu ihnen auf? Welche Schritte sind dafür erforderlich? Empfinde Dankbarkeit über diese Unterstützung!



Konsistenz und  
Disziplin.

#Streng dich an.

#Freue dich über  
kleinste Erfolge  
und nutze Miss-  
erfolge als  
Wegweiser.

## Schritt 5 – Bleib dran – never give up!

FOKUSSIERE, PRIORISIERE, WIEDERHOLE.

Dein bedingungsloses Versprechen ab heute: Ich und meine Ziele haben Vorrang! Formuliere dein Selbst-Versprechen und notiere, was du dafür tust und wie du es realisierst. (Nur du kannst das, was schon lange in dir schlummert zum Leben erwecken!)

Wer möchtest du sein? Wie denkst du als diese neue Person? Wie handelst du? Und wie fühlt sich deine Vision von dir hier und heute an?

Verbinde dich täglich morgens und abends mit deinen Gedanken und Gefühlen: Wie sieht dein Tag heute aus? Was war heute gut? Was machst du ggf. wie morgen anders? Integriere diese Übung in deinen Tagesablauf.

Dankbarkeit.

#Sei für alles dankbar.

#Kultiviere Freude.

Nutze die  
Intelligenz deines  
Körpers.

## Schritt 5 – Bleib dran – never give up!

Zum Schluss: Sei jetzt bereits dankbar für deine kommenden Erfolge, deine neuen Erfahrungen, dein emotionales Wachstum und deine vervielfachten Handlungsmöglichkeiten. Jetzt ist bereits die Zeit dafür. Bedanke dich täglich bei dir selbst!

Denn...Dankbarkeit ist das höchste Energie-Level, das wir Menschen erreichen können.

Es ist der ultimative Zustand um Neues zu erschaffen. Dankbarkeit produziert jede Menge Hormone (Oxytocin, Dopamin, Endorphine) und Neurotransmitter.

Am Ende.

#Alles ist gut.

#Bestimme du  
deinen Weg.

## Add ons

Manchmal verlieren wir uns doch wieder im Außen, lassen uns ablenken und von unserem Erfolg abhalten und leugnen unsere Großartigkeit.

Damit das nicht geschieht, macht es zum Beispiel Sinn unterstützend regelmäßig zu meditieren. Dafür habe ich wirksame Meditationen gesprochen, die Sublimationen und Solfeggioklänge enthalten. Fordere sie [hier](#) über meine *tiefbewegt*-Homepage ab.

Oder du lässt dich an schwierigen Stellen coachen oder nutzt eines meiner Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung.

Ich freue mich, wenn du mich auf meiner [Homepage](#) besuchst!