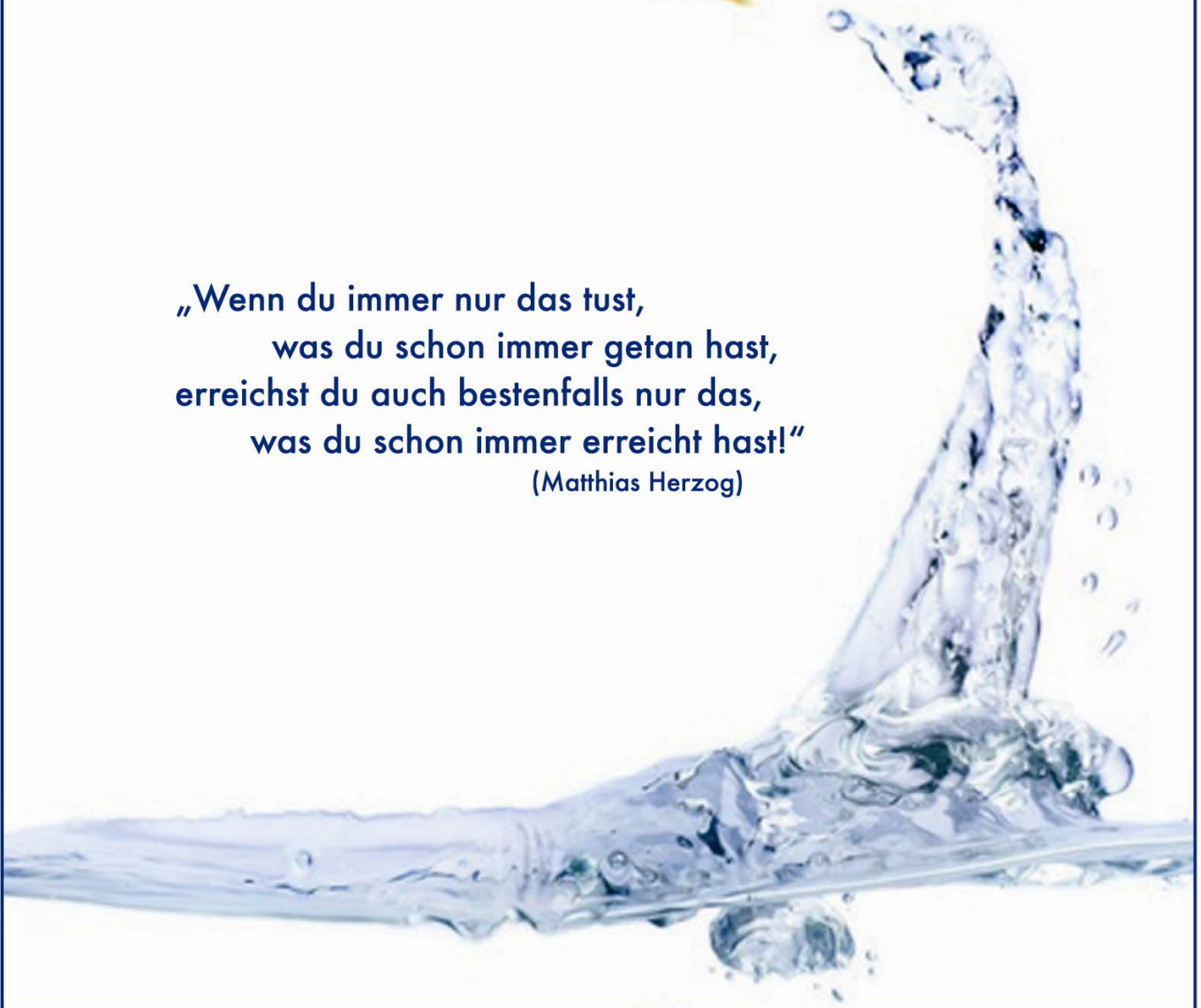


Komm aus dem Quark!



„Wenn du immer nur das tust,
was du schon immer getan hast,
erreichst du auch bestenfalls nur das,
was du schon immer erreicht hast!“
(Matthias Herzog)



Messbar mehr Erfolg!
Größere Erfolge bei **weniger Zeit-** und **Energieeinsatz!**

Handout zum Vortrag



Beantworte für dich folgende 4 Fragen:

1. Was will ich wirklich, was tue ich ab heute dafür?
2. Inwieweit nutze ich mein vorhandenes Potenzial?
3. Wie steht es um meine Einstellung und EIGEN-Motivation?
4. Was kann ich gemeinsam mit geeigneten Unterstützern Positives dafür tun?

Umsetzungs-Tipps

- Befolge die Gesetze der Natur (Nimm jetzt dein Leben in die Hand!)
- Verdoppelung des Menschheitswissens alle 3 Jahre → Lebenslanges Lernen ist die Voraussetzung für deinen Erfolg! Stillstand bedeutet Rückschritt.
- Es ist nicht wichtig, dass du etwas weißt. Es ist wichtig, dass du es tust. Tipps:



1. Lese mindestens 30 min. täglich (Literatur, die dich persönlich weiterbringt)
2. Höre Hörbücher (z.B. auf dem Weg zur Arbeit)
3. Besuche Seminare, Vorträge (Raus aus den alten Bahnen!)

- Lerne von den Besten! (modelling of excellence)
- Nutze die **72 Std. Regel**: Alles, was du innerhalb von 72 Stunden in Aktion bringst, hat eine über 90 %-ige Chance auf Erfolg!
- **Fehler** sind erlaubt! Gib dir bis zu 5 Chancen, bis du etwas können musst.
- Lernen = Dauer x Häufigkeit x Intensität der Gefühle!

Entspannung

Umsetzungstipps:

- Wie gehst du mit Stress um?
 - Besorge dir eine rote Nase als emotionalen Airbag! Z.B. bei Stress!
 - Nimm dir morgens/mittags 1 Min. Zeit und stelle dir vor, was du abends noch an angenehmen Aktivitäten tun wirst, wo du dich wirklich drauf freuen kannst → Stresshormonspiegel (Adrenalin) sinkt dabei um bis zu 50 %.





Motivation

- Da, wo du dir selbst die **Grenze** setzt, ist auch wirklich Schluss!
- Geht nicht, gibt's nicht! → Geht schwer, gibt's schon!



Umsetzungstipps:



- Streiche das Wort 'nicht' aus deinem Wortschatz! (Bsp.: Golf, Tennis). Sage immer, was du willst und nicht, was du nicht willst!
- Da, wo du die Grenze am Anfang vermutest, ist sie in der Regel nicht! (Bsp. Armdrehübung)
- **Wahrnehmung**
 - Lerne, Leistung zu erzielen und nicht Fehler zu vermeiden! (Bsp. Mathe)
 - Entscheide täglich, welche Brille du aufsetzt!“ **75er** 😊 oder 25er? (Bsp. Smiley). Deine Wahrnehmung prägt deine Umwelt!
- **Konzentration ist,**
 - ...alle Aufmerksamkeit auf einen Punkt zu lenken!
 - ... wenn du etwas tust und während du das tust, nicht darüber nachdenkst, wie du das tust! (Denken stört auch beim Denken)
- **Ängste** besiegen (5 Methoden)
 1. Den Stier bei den Hörern packen (Sich der Angst stellen)
 2. Relativieren (Wenn die das geschafft haben, dann...; wenn ich das damals geschafft habe, dann ...)
 3. LMAA - Na und, was macht es schon? (Das Schlimmstmögliche akzeptieren, das Bestmögliche erwarten)
 4. Visualisierung (pos. Ergebnis bereits als erreicht vorstellen)
 5. Autosuggestion („Ich schaffe es“)
- Der Weg zu besseren Ergebnissen bei weniger Aufwand (Leichtigkeit)
 1. Unser Gehirn braucht Ziele! **SMARTe** Ziele
 - **S**pezifisch (schriftlich)
 - **M**essbar
 - **A**ktion auslösend
 - **R**ealistisch
 - **T**erminiert
 - + positiv + Gegenwart + Sinn
 - + Visualisierung





2. Mentaltraining

- Jedes Bild, jedes Wort, jeder Gedanke kann massiv Einfluss auf dein Energiesystem nehmen! (Bsp. Hermann Meyer, Skifahrer)
- Sorge dich nicht, lebe! 😊
 - Optimisten sind erfolgreicher (z.B. Job finden, Sporterfolge), gesünder, leben länger und haben erfülltere Beziehungen.
- Nutze Musik, um dich zu motivieren!



„Die menschliche Vorstellungskraft ist das mächtigste Werkzeug auf diesem Planeten!“

Halte die **72 Stunden** Regel ein! 3 Tipps für deine nächsten Schritte!

1. Denke über deine Ziele nach! Was willst du bis wann erreichen? Warum ist dir das so wichtig?
2. Visualisiere diese Ziele täglich (bis zu 5 Ziele gleichzeitig, Gesamtzeit bis zu 3 min./Tag)
3. Komme noch heute ins Handeln und realisiere deine Ziele. Wenn nicht jetzt, wann dann? Denn Handeln kommt von Hand!



„Laufe deine persönliche Traummeile!“
Investiere jetzt in deine Zukunft!

Viel Erfolg bei deiner Umsetzung!