

ACCELERANDO

[ARBEITSBUCH]

MODUL 4
“DAS ACCELERANDO - MINDSET”

WWW.VOCALLABORATORIUM.CH

INHALT

MODUL 4

WILLKOMMEN 4

DENKEN AUF PAPIER LICHTET DEN NEBEL IM KOPF 7

IN DIESEN HEILIGEN HALLEN | DEKLARATION 9

NOTIZEN 10

DAS GEDANKENKARUSSELL 11

FAMILIEN MODELLE 12

NEUE KONZEPTE 13

DAS ZIEL IST DEIN COACH 14

JFDI - DIE MACHS'S EINFACH TECHNIK 17

SCHLUCK DIE KRÖTE 19

BEHARRLICHKEIT 20

SCHEITERN IST EINE BIOLOGISCHE NOTWENDIGKEIT 24

BESSER GETAN ALS PERFEKT 28

VERSAGENSANST & DAS HIER UND JETZT 33

BESSER ALS DEINE WILDESTEN TRÄUME 35

SELBSTVERTRAUEN 38

DIE WARUM NICHT ICH - TECHNIK 40

DAS KANNST DU DIR NICHT LEISTEN, ES NICHT ZU TUN 44

VORBEREITUNG AUF MODUL 5 46

REFLEKTIONEN 47

MAN MUSS
DAS UNMÖGLICHE
VERSUCHEN, UM DAS
MÖGLICHE ZU ERREICHEN.

HERMANN HESSE

ACCELERANDO



WILLKOMMEN

[Modul 4 | Das Accelerando - Mindset]

Aufbauend auf das Gelernte in den vorherigen Modulen, lernst du jetzt weitere Werkzeuge kennen, mit denen du dein Mindset trainieren, transformieren und myelinisieren kannst.

Dr. Mutschler wird dir in diesem Modul noch mehr Wissen über die Verankerung von neuen Mustern in unserem Gehirn beibringen.

In diesem Modul werden wir uns auf diese Grundthemen konzentrieren:

- 1 Anlegen eines Gedanken-Protokolls
- 2 Neue Konzepte zur Anpassung deines Mindset
- 3 Durchhaltevermögen

In meiner Arbeit am Centre du Marais habe ich in den Jahren gelernt, dass Talent nicht die wichtigste Grundvoraussetzung, nicht das wichtigste Unterscheidungsmerkmal zwischen den besten und schlechtesten Schülern ist.

Das musikalische und sängerische Talent einiger

meiner stärksten und besten Sänger war paradoxerweise zu Beginn nicht immer herausragend. Und einige meiner talentiertesten Schüler schnitten nicht besonders gut ab.

Das machte mich stutzig.

Was man als Sänger lernt ist umfangreich: theoretisches, praktisches und technisches Wissen, wie Notenschrift, Rhythmus, Musikgeschichte, Fremdsprachen, Stilistik ... und vieles, vieles mehr will erworben werden.

Künstlerische und menschliche Kompetenzen müssen gefördert und geschaffen werden, genau wie Mut, Vorstellungskraft, künstlerisch-emotionaler Ausdruck, Präsenz, auditive Wahrnehmung und noch vieles, vieles mehr.

Es ist sehr vielschichtig, aber nicht unmöglich. Ich war fest davon überzeugt, dass alle meine Schüler die notwendigen Fähigkeiten erlernen könnten, wenn sie arbeiteten.

OH OOOHHH...!!

[... arggss!]

Dem war nicht so.

Deshalb stellte ich mir folgende Frage:
wer war erfolgreich und wenn ja - warum?
Ich erkannte, dass meine Schüler, ob talentiert oder nicht, auch ein Verständnis für das Lernen an sich benötigen.

In der wissenschaftlichen Literatur findet man viele Studien mit der gleichen Fragestellung. Gehirnforscher, Psychologen, Sporttrainer, Soziologen und Motivationstrainer untersuchen sowohl Kinder als auch Erwachsene, in allen verschiedenen Situation. Überraschenderweise stach in allen Kontexten eine spezifische Eigenschaft für Erfolg hervor:

Nicht soziale Intelligenz, auch nicht gutes Aussehen oder körperliche Verfassung und auch nicht Talent oder der IQ....

Es ist viel banaler. Es ist Durchhaltevermögen.

Durchhaltevermögen zeichnet sich durch Leidenschaft und Ausdauer für langfristige Ziele aus.

Durchhaltevermögen ist Stehvermögen. Durchhaltevermögen ist, wenn man sich an einen Zukunftsplan hält und das nicht etwa nur für eine Woche oder einen Monat, sondern für Jahre.

Es ist beständige Arbeit, seinen Plan zu verwirklichen. Durchhaltevermögen ist ein Marathon, kein Sprint. Und für einen Marathon braucht man einen Trainingsplan und die nötige Ausrüstung.

Hans-Josef Kasper sagt: Sänger sein bedeutet, für Olympia zu trainieren.

Lass uns dieser Frage nachgehen und damit die Arbeit des vorherigen Moduls fortsetzen und vertiefen. Stifte raus und aufgepasst!

Du kannst dich auf diesen Teil des Arbeitsbuches und auf weitere Aha's freuen.

Ho jo to ho!



DIESE REQUISITEN BENÖTIGST DU FÜR DIESES MODUL

- I dunkle Hornbrille
- I weissen, gebügelten + gestärkten Kittel
- I Klemmboard+
- I Flasche Wodka [nee, das war ein Scherz]

KURSBEGLEITENDE LITERATUR

„Eat that frog“ von Brian Tracy
Dieses Buch ist unsere Empfehlung. Hast du es schon?
Jetzt ist der Moment um damit anzufangen, es zu lesen.

ES GIBT NUR DREI DINGE,
DIE DEINE TRÄUME WAHR
WERDEN LASSEN KÖNNEN:

DEINE GEDANKEN,
DEINE WORTE UND
DEINE HANDLUNGEN.

MIKE DOOLEY

DENKEN AUF PAPIER LICHTET DEN NEBEL IM KOPF...

[... Journal]

Schreiben ist denken.
Schreiben lichtet den Nebel im Kopf.

Das Schreiben regt das Denken an, öffnet Geist und Sinne für Assoziationen und führt uns zu Einsichten, die uns vorher so nicht klar vor Augen standen.

Wir denken während des Schreibprozesses.
Ähnliches passiert während des Sprechens.
Beides lässt sich trainieren.

Fange mit dem Simpelsten, Offensichtlichen an und formuliere einen Satz.

Schreibe den Zweiten und merke beim Dritten...

Während du Wörter findest und Sätze formulierst, denkst du parallel voraus. Gedanken klären sich während des Schreibens.

Was dabei entsteht, sind die Konturen der Gedanken und Klarheit, Botschaften und eine tiefere Einsicht.

Schreibe einfach los.

Du kannst hier im Arbeitsheft schreiben oder immer wieder ein gleiches Notizbuch dafür benutzen. Hast du schon eins?

**ZEHN MINUTEN...
FREI UND UNZENSIERT**

NEHME DIR RUHIG ZEIT...

IN DIESEN HEIL'GEN HALLEN | DEKLARATION

[Intentionen. Schreib's auf!]

Einladung: Schreib' es auf! Denke auf Papier! Indem du dein Hauptziel für dieses Modul aufschreibst, kristallisiert es sich und du gibst ihm eine fassbare Form, so dass du es berühren und sehen kannst.

Andernfalls bleibt dieses Ziel, nur ein Wunsch, eine

Fantasievorstellung, ohne Gewicht und konkreter Energie. Wenn Ziele nicht aufgeschrieben werden, führt das unweigerlich zu Vergessen, Verschwommenheit und verschwendeter Gedankenliebesmüh.

ODER SIND DEINE GEDANKEN DIE TINTE NICHT WERT... ?

NOTIZEN-AHA-MOMENTE

[... sammeln]

Mache dir beim Durcharbeiten des Moduls Notizen. Dinge, die du nicht vergessen möchtest, persönliche Gedanken und Assoziationen, Aha-Momente.

Diese Notizen helfen dir am Ende dieses Moduls, um eine MODUL-ZUSAMMENFASSUNG zu erstellen,

deine ganz persönliche, komprimierte Schatzkiste für jedes Modul.

Das Blatt kannst du später als Deckblatt vor den Modulen abheften, die wichtigsten Punkte zur Übersicht sofort sichtbar. Später kannst du diese Blätter zur Erinnerung und Auffrischung immer wieder überfliegen.



DAS GEDANKENKARUSSELL-

[Tomogramm-Protokoll]

Bevor wir weiter gehen, lass uns noch einmal in deinen Erinnerungen schwelgen.

Gehe zurück zu Modul 1 und schau dir noch einmal deine 60-Tage Ziele an.

Wenn sie dir jetzt immer noch unbedingt und 100% wünschenswert erscheinen, schreibe sie hier nochmals auf.

Wenn sie angeglichen werden müssen, so tue dies hier: Wir werden später zu ihnen zurückkommen.

Deine Aufgabe für diese Woche ist es, all das aufzuschreiben, was dich von deinen Zielen ab- und fernhält.

Wir sprechen nicht über Gedanken, die plötzlich in unseren Kopf stürzen und schlechte Stimmung machen. Das ist menschlich und wird unweigerlich immer wieder passieren. Lass sie vorüberziehen.

Lass uns über die Gedanken sprechen, auf die du aktiv deinen Fokus richtest.

Zum Beispiel könnte es der Gedanke sein, es nicht zu schaffen, der den Grossteil der Woche bestimmt. Oder vielleicht bemerkst du, wie du in ein Gespräch über schlechte Berufschancen von Soubretten verwickelt wirst. Oder vielleicht fühlst du Scham über deine noch nicht erfolgreiche Berufslaufbahn?

Richte deine Aufmerksamkeit auf all diese Dinge. Höre aufmerksam auf die Gespräche um dich herum.

Wie sprechen deine Kollegen, Lehrer, Mitstudenten über ihre Chancen. Vergiss nicht, es geht um das Beobachten.

Stelle dir vor, du setzt dir eine Brille mit einem Röntgen-Filter auf, mit der du alles durchschauen kannst, aber bitte nicht die Brille mit dem Richter-Verurteil-Filter.

Es geht nicht darum, dich selbst schlecht zu machen oder zu fühlen.

Es geht einzig und allein darum, deine Gedanken und Gewohnheiten, die dich von einem zielgerichteten Handeln abhalten, wahrzunehmen.

FAMILIEN MODELLE

[Denkmuster erkennen]

Ich möchte, dass du in den nächsten Wochen speziell die Denkmuster und Erfolgsmodelle deiner Familie beobachtest.

Muster und Gewohnheiten rund um Erfolg und Karriere, die über Generationen weitergegeben wurden, schlummern oft unerkannt in unserem Familienerbe.

Es gibt viele Modelle, die uns unsere Eltern und Großeltern vermacht haben, positive und negative, oft in einer uns unbewussten Art und Weise.

Es geht wiederum nicht darum, jemanden anzuklagen. Betrachte, beobachte und erinnere dich daran, dass

du NICHT dein Verstand, deine Gedanken und deine Familienmuster bist.

Ob es zum Beispiel ein „Das ist halt so...“ ist, was bestimmt, wie hoch du deine Ziele stecken kannst,

oder ob du dich vielleicht für deine Handlungen schämst, weil du dann nicht die „perfekte“ Tochter bist...

Wir werden noch tiefer in diese wichtigen Fragen eintauchen, aber für den Moment notiere einfach die Dinge, Aussagen und Sätze, welche dir auffallen.

ODER SIND DEINE GEDANKEN DIE TINTE NICHT WERT... ?

SCHREIBE HIER...

Neue Konzepte

[...das Ziel...die Kröte...]

Es ist wichtig, diese gewonnenen Informationen im Auge zu behalten, wenn du vorankommen und dich auf deine eigenen großen Ziele konzentrieren willst.

Du musst dir bewusst sein, mit wem und womit du es zu tun hast!

Zusätzlich zu den im vorherigen Modul vorgestellten Tools, werden dir die neuen Konzepte in diesem Modul noch mehr helfen, dein Mindset zu erkennen, anzupassen und umzuwandeln.

Es gibt Zeiten, in denen es nicht einfach ist, in der Spur zu bleiben und sich auf seine Ziele zu fokussieren. Du wirst dich immer wieder darauf konzentrieren müssen, warum du es willst und was du erreichen wirst.

Um dich dabei zu unterstützen, werde ich dir Konzepte an die Hand geben, die sehr hilfreich sind:

- Das Ziel ist dein Coach
- JFDI - Die mach`s-einfach-Technik
- Schluck die Kröte
- Beharrlichkeit
- Scheitern ist eine biologische Notwendigkeit
- Besser getan als perfekt
- Versagensangst & das Hier und Jetzt
- Besser als deine wildesten Träume
- Selbstvertrauen
- Die „Warum nicht ich?“ Technik
- Das kannst du dir nicht leisten, es nicht zu tun

Ich werde die jeweiligen Konzepte im Laufe dieses Moduls näher erklären, na klar!

WAS DENKST DU GERADE? SCHREIBE ES AUF!

DAS ZIEL IST DEIN COACH

[Das Ziel zeigt dir...]

Etwas philosophischer könnte man auch sagen:

DAS ZIEL ZEIGT DIR DEN WEG!

Das Ziel ist mein persönlicher Fitness Coach. Ich liebe diesen berücksichtigenden, einfachen Ansatz! Es gibt Zeiten, in denen dich das Ziel selber, wie ein freundlicher, guter Mentor oder Coach ermutigt und führt.

Es zeigt dir den Weg, den nächsten Schritt zu gehen und bestärkt dich, deine Träume zu wagen. Es flüstert dir zu, die Frau und Sängerin zu sein, die sich nicht entmutigen lässt und die ihre Kraft nutzt und ihre Aufgaben angeht...

Hier ein interessantes Beispiel um die Idee näher zu erläutern:

GELD ALS DEIN COACH

An einem bestimmten Punkt musste ich bewusste Entscheidungen treffen und monatliche finanzielle Verpflichtungen einzugehen... die mir anfangs ein Graus waren und wahre Panikattacken auslösen wollten!

Aber dann wurde mir klar, dass mich diese finanzielle Maßnahmen zum nächsten Schritt führte: zur selbstverantwortlichen Unternehmerin meines Lebens und vom einfachen Mädchen, das nur gerne singt, zur Sängerin. Es war genau das, was ich wollte!

Vielleicht liegt deine Beziehung zu Geld im Argen. Geld ist an Selbstliebe und Selbstwert gebunden. Damit lädt dich Geld auch dazu ein, die Beziehung zu dir selber zu betrachten. Wie behandelst du dich? Für wieviel hältst du dich wert?

Ich möchte dich dazu einladen, einmal, sozusagen durch den Geldfilter, auf dein Selbstvertrauen zu schauen.

Glaubst du, du kannst Geld verdienen?

Geld als Mentor ermutigt dich dazu, an dich und deine Fähigkeiten zu glauben, in Aktion zu treten, dich da draußen zu engagieren.

Wenn dein Bankkonto nicht genau so aussieht, wie es aussehen sollte, kann dich das genauso anfeuern wie ein toller Coach, der dich jeden Tag ermutigt! Du kannst das ändern Mädchen!

Vielleicht musstest du dich ordentlich strecken, um in dieses Programm zu investieren. Aber dass du dieses Geld in die Hand genommen hast, ist Beweis, dass du in die Zukunft deiner Träume investierst und nicht länger das Hmmm?-des-Lebens spielen willst.

Du bist gefordert, weil du weißt, dass die Welt da draussen erst in dich investiert, wenn du in dich selbst investierst.

Gehe noch einmal gedanklich zurück zu Modul 2 - was glaubst du über Künstler und Geld?

Glaubst Du, für künstlerische, altruistische und humane Arbeit darf man kein Geld verlangen? Man muss selbstgenügsam sein, um anderen eine Freude zu machen oder zu helfen?

Scheue dich nicht, deinen hohen Ausbildungsstand dem eines anderen Akademiker gleichzusetzen. Du hast als selbstständige Künstlerin eine wirtschaftliche, eine unternehmerische Pflicht. Viele Sängerinnen und Künstler blenden das aus.

Wir werden später noch genauer auf diese Frage eingehen. Aber bleiben wir erst einmal bei diesem Beispiel:

GELD ALS DEIN COACH

Stelle Dir vor.....

STELLE DIR GELD IN DER PERSON DEINES PERSONAL FITNESS COACH VOR.
WAS WIRD ER ODER SIE DIR HEUTE RATEN, WAS SAGT SIE DIR HEUTE?

WO FORDERT SIE DICH?

WIE LÄDT DICH DEIN COACH EIN, DICH DER WELT ZU ZEIGEN?

WAS BEDEUTET DIESES NEUE KONZEPT FÜR DICH?

WIE KANNST DU ES IN DEINEM TÄGLICHEN LEBEN, ALS SÄNGERIN UND IN DEINEM GESANG EINSETZEN?



JFDI

[Die mach`s einfach Technik]

Ich liebe Akronyme. JFDI ist eine meiner Lieblings « Strategien », kommt aus dem Englischen und heißt soviel wie: „Just F***ing Do It!“ Etwas eleganter ausgedrückt auch „Just Focus and Do It!“

Als ich JFDI zum ersten Mal gehört habe war ich begeistert. Fantastisch! Unbezahlbar!

Die MACH'S EINFACH TECHNIK !

Jeden Tag in deinem Leben, und besonders in dieser heißen Phase, in der du dein „neues“ Leben formst und auf die Welt bringst, werden Momente lauern, in denen du keine Lust hast, genau das zu tun, was getan werden sollte, um vorwärts und deinen Zielen näher zu kommen.

Es wird Wochen geben, in denen du definitiv keine Lust hast, e-mails an Agenten zu schreiben, italienisch zu lernen oder zum Schauspielunterricht zu gehen oder, oder, oder...

Aber wenn du dir immer wieder deine Ziele vor Augen hältst und JFDI anwendest, ohne gross darüber

nachdenken zu müssen, dann wird genau JFDI dir helfen, das zu tun, was nötig ist.

Es ist wie mit der Morgengymnastik oder dem Joggen. Etwas in dir wird sich immer wieder gegen Dinge sträuben, so wie wir uns als Kind dagegen gesträubt haben in Bett zu gehen.

Aber natürlich weißt du, dass diese Dinge absolut notwendig sind, um das zu erreichen, was du dir wünschst. Nur versucht der kleine Teufel im rechten Ohr, dich immer wieder davon abzuhalten.

Erinnere dich daran, du hast Gedanken, auch destruktive, aber das bist nicht wirklich du. Du selbst hast eine Wahl. Du kannst wählen auf welchen Gedanken du hören willst. Und wenn es dir zu bunt wird, dann lerne, nicht hin zu hören. In deinem Kalender steht Zähneputzen um 8h? JFDI!

Zur Erinnerung auf den Kühlschrank oder an den Badezimmerspiegel geklebt... Wirkt Wunder!

Und funktioniert in den meisten Situationen!

WO KANNST DU JFDI IN DEINER GESANGSPRAXIS ANWENDEN
UND NOCH HEUTE DAMIT BEGINNEN?

WO KANNST DU JFDI IN DEINEM LEBEN ANWENDEN UND NOCH HEUTE DAMIT BEGINNEN?

SCHLUCK DIE KRÖTE

[... ICH HASSE ES...]

Ich hasse es, ich hasse es, ich hasse es... ich auch!

Eine der wichtigsten Entscheidungen, die du jeden Morgen treffen solltest, ist folgende: welche Handlung wirst du sofort tun, was später und was gar nicht.

In seinem Buch »Eat that Frog« zitiert Brian Tracy, sozusagen internationaler Urvater aller Zeitmanagementratgeber, das amerikanische Sprichwort »Eat the frog«

Es besagt, dass wir getrost durch den Tag gehen können, wenn wir das Schlimmste, nämlich den Frosch, schon zum Frühstück geschluckt und bereits hinter uns haben.

Im übertragenen Sinne ist dein Frosch, deine unmittelbar, wichtigste Aufgabe. Die Aufgabe, die im Augenblick die größten Ergebnisse erzielt und die positivsten Auswirkungen auf dein Leben hat.

Gleichzeitig kann es aber auch gerade diejenige sein, bei der du am ehesten dazu neigst, sie aufzuschieben...!

Du hast seit Wochen vor, Bewerbungen an Agenten abzuschicken, drückst dich aber davor, weil du ja erst

noch Leute kontaktieren, deinen Lebenslauf aktualisieren und Anschreiben verfassen musst?

Beiß die Zähne zusammen, konzentriere dich und erledige die einzelnen Schritte.

Nutze die Weisheit unwichtige Dinge wegzulassen. Dinge, die dir Zeit und Energie rauben, dich ablenken und am Ende doppelt so viel Zeit wie eigentlich nötig verbrauchen. Facebook, Twitter..

Du wirst feststellen, dass die anstrengenderen Aufgaben oftmals auch eine höhere Priorität haben.

Betrachte es als eine persönliche Herausforderung. Widerstehe der Versuchung, mit der leichteren Aufgabe anzufangen!

Deine kostbare Ressource Zeit und der Umgang mit Zeit, ist für jeden Unternehmer, Manager und Anna Netrebko wichtig und entscheidend.

P.S.:

Und wenn du zwei Kröten gleichzeitig schlucken müsstest, dann fange mit der hässlicheren an... zwing dich dazu, sofort damit anzufangen und so lange dranzubleiben, bis du die Aufgabe ganz erledigt hast.

WAS SIND DEINE ERSTEN GEDANKEN ZU DER „SCHLUCK DIE KRÖTE“ - TECHNIK?

BEHARRLICHKEIT

[und wieder Myelin]

Fragen stellen, Träume entwerfen und die richtigen Entscheidungen treffen, um deine Vision umzusetzen, sind die ersten Schritte.

Dann rückt aber eine Fähigkeit in den Vordergrund, welche Visionen erst zu Wirklichkeit werden lässt: Beharrlichkeit, Ausdauer, Durchhaltevermögen...

Konsequentes Üben, Kontakte knüpfen, Newsletter schreiben, Atemtraining, Vorsingen, Auswendiglernen, Korrepetition - all das sind notwendige Schlüsselaktivitäten.

Es gibt Situationen und Phasen in denen die Dinge scheinbar nicht funktionieren. Es gibt Zeiten, in denen du das Gefühl hast, dass niemand auf deine Bewerbungen reagiert oder deinen Newsletter liest, geschweige denn, dein Passaggio besser wird... Kenne ich! Kennt jeder...

Wann hast du das letzte mal vorzeitig aufgegeben? So hat es meine Mentorin beschrieben:

Stelle dir diese schwierige Phasen wie einen mit wassergefüllten Kochtopf auf dem Herd vor, kurz vor dem Kochen. Möglicherweise siehst du die aufsteigenden Blasen noch nicht, aber sie werden kommen.

In so einem Moment der Verzweiflung sagte sie: „Margitta, weißt du, wie viel talentierte Sängerinnen genau dann aufgeben, wenn das Wasser kurz bevor steht zu kochen? Sei keine von ihnen.“

Damals wurde mir klar, wie wichtig es ist, Hartnäckigkeit zu lernen.

Es gab und gibt immer wieder Zeiten, in denen ich meine, kein Land sehen zu können. Aber genau dann musst du weitermachen. Du darfst nicht im Niemandsland aufgeben!

Denke an Athleten und ihre Hartnäckigkeit. Sie müssen regelmäßig die Abläufe trainieren und wissen, dass Wiederholung und Ausdauer der Schlüssel zum Erfolg ist. Erinnerst du dich an das Dr. Mutschler Myelin Video?



WO KANNST DU BEI DIR PERSÖNLICHEN MANGEL AN BEHARRLICHKEIT IN DEINER GESANGSPRAXIS UND KARRIERE
UND DEINEM LEBEN ERKENNEN?

GLAUBST DU VON DIR, DINGE NICHT ZU ENDE BRINGEN ZU KÖNNEN, ZERSTREUT ZU SEIN
ODER IMMER WIEDER AN DEINER INKONSEQUENZ ZU SCHEITERN?

WENN DEM SO IST, HAT DIR EINMAL JEMAND DIESEN STEMPEL AUFGEDRÜCKT?
WOHER KOMMT DIESER GLAUBE?

SIEHST DU, WIE DIESER SELBST- ODER FREMD AUFERLEGTE GLAUBE DICH AUSBREMST?
WIE WÜRDEN SICH DEIN LEBEN VERÄNDERN, WENN DU OHNE DIESEN STEMPEL LEBEN WÜRDEST?

WIE WÜRDEN SICH DEIN LEBEN VERÄNDERN, WENN DU HARTNÄCKIGER WÄRST?

UND IM HINBLICK AUF DEINE KARRIERE - IN WELCHER WEISE KANNST DU DICH DAZU VERPFLICHTEN,
AB HEUTE BEHARRLICHER ZU WERDEN?

DER ZIELLOSE
ERLEIDET SEIN SCHICKSAL.
DER ZIELBEWUSSTE
GESTALTET ES.

IMMANUEL KANT

SCHEITERN IST EINE BIOLOGISCHE NOTWENDIGKEIT

[Dem Erfolg entgegenstolpern...]

Ich liebe diesen Ausdruck... dem Erfolg entgegenstolpern! Weniger salopp ausgedrückt und schon etwas bemühter: Scheitern auf dem Weg zum Erfolg... Dieses Konzept, geht Hand in Hand und unzertrennlich mit Beharrlichkeit einher.

Der Baumarkt Hornbach feuert seine liebsten Kunden an: « Verfluche nicht dein Scheitern, sondern feiere den Versuch. » oder « Der Weg zum Erfolg ist meistens eine Baustelle! »

Und natürlich... Wir kennen die Geschichte des standhaften Edisons, der laut Überlieferung 9500 Kohlefäden ausprobieren musste, bis er die eine Glühbirne erfand.

Das klingt nicht gerade verlockend, wenn ich an die knifflige Stelle aus der Lucia Arie denke... Und dennoch scheint Scheitern eine extrem wichtige Zutat des Erfolgs und des Besserwerdens zu sein.

Wenn man den erfolgreichsten Menschen dieser Welt zuschaut, wird man feststellen, dass alle irgendwann einmal granatenmässige Bauchlandungen gemacht haben. Und man wird feststellen, dass diese Rückschläge sie nie über einen sehr langen Zeitraum betriebsunfähig gemacht haben. Erfolgreiche Menschen konzentrieren sich mehr auf die Problemlösung als auf Probleme.

Jonas Kaufmann hätte fast seine Stimme verloren, Netrebko wurde im Studium gesagt, dass sie eine solountaugliche Stimme hätte... Vielleicht helfen dir die folgenden Aussagen, die Dinge anders betrachten zu können:

Effiziente Übungen bauen auf einem Paradoxon auf: beim gezielte Kampf am Limit deiner Fähigkeiten lernst du am besten. Bei der Korrektur der Fehler nämlich, lernst du am effizientesten.

Also musst du genau an diesem Punkt arbeiten, wo du Fehler machen wirst, ja wo sie unvermeidbar sind. Es ist fast so, als würdest Du einen eisbedeckten Hügel hinaufgehen, immer wieder ausrutschen und stolpern, während du auf dem Weg nach oben bist. Es stärkt

dich, macht dich schneller und wendiger und erst dann kannst du oben ankommen.

Hast du so schon einmal so darüber nachgedacht? Ja was ist, wenn Scheitern nicht nur ganz einfach dazu gehört, sondern es absolut notwendig ist?

Im Buch „Die Talent Lüge“ macht sich der Sportjournalist Daniel Coyle auf die Suche nach Talenten aus den verschiedensten Disziplinen. Sein Ziel, den menschlichen Talent-Code zu entschlüsseln, führte Coyle um die halbe Welt. Seine interessantesten Geschichten und Erkenntnisse dieser Reise erzählen davon, warum aus Brasilien so viele technisch begnadete Fußballspieler kommen, aus Südkorea so viele erfolgreiche Golf-Profis, und wieso gerade die Zeit der Renaissance so viele großartige Künstler hervorgebracht hat.

Ob beim Koloraturesingen, beim Klavierspiel oder bei der Vorbereitung zu einem Halbmarathon, jeder von uns hat diese Erfahrung gemacht: wir müssen üben. Warum eigentlich? Wie erklärt uns das die Neurowissenschaft?

Jede noch so simple Übung erfordert die Zusammenarbeit von tausenden Nervenzellen in unserem Gehirn. Eine entscheidende Rolle bei dem Vorgang der Wissensverankerung spielt das Myelin. Je öfter und stärker die Zusammenarbeit bestimmter Nervenzellen angeregt wird, desto mehr wächst auch deren Myelin-Schicht, die sie umschließt. Ähnlich wie bei einem Muskel, der nur durch wiederholte, stärkere Reize trainiert wird und sich vergrößern kann.

Ähnlich wie Isolierband legt sich das Myelin immer intensiver um die geforderten Nervenzellen. Es fungiert gewissermaßen als Leitbahn, Leitstruktur, als Daten-Autobahn. Damit sichert Myelin nicht nur die Ziele unserer Nervenzellen. Nein, wie bei einer mehrspurigen Autobahn, die auch stärkeren Verkehr besser steuern kann, sorgt eine dickere Myelin-Schicht dafür, dass die elektrischen Signale unseres Gehirns schneller und präziser an ihr Ziel gelangen.

Wenn du also deine Triller, dein Verständnis für griechische Philosophie oder deinen Mut stärken willst,

solltest du dir eine dicke Myelin-Schicht für diese Nervenzellen zulegen. Soweit, so gut.

Um unsere Muskeln zu stählen, kennen wir zahllose Möglichkeiten, aber wie können wir uns ein optimales Myelin Training vorstellen? Und jetzt kommt es:

Am besten funktioniert es, indem wir Fehler machen und danach daran arbeiten, dass sie uns nicht wieder passieren. Stellen wir uns den täglichen Klavierunterricht vor: Wenn wir zum hundertsten Mal die „Gymnopedie No. 3“ spielen (so wie ich...), mag sich das vielleicht schön und fehlerlos anhören – doch unsere Klavier-Fähigkeiten bauen wir damit nicht aus. Wir beanspruchen nur jedesmal die gleichen Nervenzellen, ohne neue Reize zu setzen. So bringen wir auch unsere Myelin-Schicht nicht weiter zum Wachsen.

Lernen wir dagegen ein neues Stück, gehören Fehler zum mühsamen Vorankommen dazu. Doch je mehr Mühe wir uns geben, diese Fehler zu verhindern, desto mehr Myelin legt sich um unsere Nervenzellen und desto besser werden unsere Fähigkeiten an den Tasten. Für alle anderen Bereiche gilt das natürlich ebenso. Das perfekte Myelin-Training lässt sich somit auf die Formel bringen:

Fehler machen und sie beheben ist eine biologische Notwendigkeit des Lernens und der Weiterentwicklung.

Selbst für Michelangelo galt: Übung, nicht Veranlagung, macht den Meister.

Viele von uns nehmen an, dass es unsere Veranlagungen und unsere Gene sind, die über unsere Talente bestimmen. Eine gängige Annahme: Michelangelo sei bereits als Genie auf die Welt gekommen.

Es ist nicht zu erklären, warum die Zeit der Renaissance (1440–1490) eine so ungewöhnlich große Anzahl grandioser Künstler wie Michelangelo, Raffael, Leonardo da Vinci oder Tizian, hervorbrachte.

Eine derart hohe Akkumulation geborener Genies in einem so kleinen Zeitraum ist schlicht und einfach sehr unwahrscheinlich – das Phänomen mit den Genen zu erklären, greift also eindeutig zu kurz.

Betrachten wir die Renaissance aus einem anderen Gesichtspunkt. Während dieser Zeit erlebte die Kultur der Handwerkszünfte ihren vorläufigen Höhepunkt. Jugendliche wurden als Lehrlinge in Zünfte aufgenommen und unter der Aufsicht von geübten Meistern jahrelang ausgebildet.

Michelangelo erlernte das Handwerk des Steinmetzens von seinem sechsten Lebensjahr an, gefolgt von jahrelangen Ausbildungen in der Malerei und der Freskokunst. Seiner späteren Meisterschaft ging also eine sehr lange Zeit des Übens und Lernens – also der Fehler und Fehlerbehebung – voraus. Jahrzehntlang betrieb er ein umfangreiches und intensives Myelin Training was ihn später in die Lage versetzte, auf so verschiedenen Gebieten wie der Architektur, der Malerei und der Bildhauerei derart zu glänzen.

Gleiches galt natürlich auch für viele anderen Künstler dieser Zeit. Sie alle wurden schon als Kinder in den Werkstätten und Zünften verschiedener Meister ausgebildet und profitierten in hohem Maße von dieser Art des Lernens.

Fehler machen, scheitern, nach Misserfolgen weitermachen ist eine biologische Notwendigkeit des Fortschritts.



WAS KOMMT DIR IN DEN SINN, WENN DU „DEM ERFOLG ENTGEGENSTOLPERN“ HÖRST?
ODER SCHEITERN ALS ETWAS POSITIVES ZU BETRACHTEN?

WO SOLLTEST DU DICH MIT VERSAGEN UND SCHEITERN AUSSÖHNEN?

INWIEWEIT WIRD DIESES KONZEPT DICH AUS DEINER KOMFORTZONE LOCKEN UND DIR HELFEN DICH ZU ERMUTIGEN,
MEHR RISIKEN EINZUGEHEN, UND SOMIT MEHR ZU LERNEN?

WAS SIND DEINE DERZEITIGEN ÄNGSTE UND SORGEN IN BEZUG AUF DEINE STIMME, DEINEN ERFOLG UND KARRIERE?

SEI EHRlich: GLAUBST DU, DASS DIESE ÄNGSTE EINES TAGES ZUR REALITÄT WERDEN KÖNNTEN?

BESSER GETAN ALS PERFEKT

[lege den Heiligenschein ab]

Ich habe diesen Satz nicht geprägt, aber er hat meine Sichtweise um 180° gedreht. Und mich erlöst ... von mir selbst!

Mein Name ist Margitta, ich bin Perfektionistin. Seit 3,5 Jahren bin ich clean...

Ich habe mir von Anfang an sehr viel Mühe mit diesem Programm gegeben. Ich wollte von der ersten Minute an ein Werkzeug schaffen, das herausragend und hoch professionell ist, aber ich weiss auch...

Wenn ich meinem absoluten Perfektionismus freien Lauf gelassen hätte, würdest du dieses Modul hier nicht lesen... und auch die vorhergegangenen Module wären noch in der ewigen „kann noch besser werden“ Korrekturschleife.

Ich bin mir sicher, dass es bis heute Tippfehler gibt! Wenn du einen findest... bitte mache mich darauf aufmerksam. Ich wäre dir, sehr sehr dankbar!

Ich kann mich an meine ersten Jahre in Paris erinnern. Mein Französisch war in der Aufbauphase und jede email oder sms waren damals für mich eine wahre Tortur. Nichts ging raus, ohne es im Wörterbuch oder per Google quergeprüft zu haben. 5x ! Die meisten e-mail Antworten fingern mit dem Satz an: „Entschuldigen Sie bitte meine verspätete Antwort...“ Puhhhh!

Dasselbe galt für Lebensläufe, egal in welcher Sprache, Programmtexte, Bewerbungen, Pullover von Fusseln befreien, Homepageentwürfe, schriftliche Rechnungen, Photoretuschen, Vorsingoutfits, Putzen...

In der Kombination aus wichtige-Dinge-auf-die-lange-Bank-Schieberitis und endlosen Zeitaufwand in unwichtige Dinge investieren, gab es Tage, Wochen und ganze Jahre in denen ich das Gefühl hatte, nichts

zustande zu bringen, ausser hingebungsvolle Verbissenheit in Details von kompletten Nebenschauplätzen.

Kommt dir da etwas bekannt vor?

Was ist geschehen? Wie kam es dazu, dass du dieses Modul nun doch lesen kannst?

Einfach und unspektakulär, aber sehr schmerzhaft... Irgendwann musste ich den Perfektionismus-Heiligenschein ablegen, den ich so viele Jahre stolz getragen hatte.

Viele Frauen legen wert darauf, Perfektionisten zu sein - aber Vorsicht! Mit einem falschen oder unkontrollierten Fokus, führt Perfektionismus dazu, dass wir uns eben nicht vorwärts bewegen, sondern in der Misere hängen bleiben, ganz perfektionistisch.

Ich möchte dich dazu ermutigen, von dieser Art des Perfektionismus Abschied zu nehmen.

Es wird Zeiten und Termine geben, an denen Dinge einfach erledigt oder veröffentlicht werden müssen.

Wir könnten alle unser ganzes Leben mit verbessern-hier-verbessern-da verbringen und dabei höchstwahrscheinlich doch nicht perfekt werden.

Breche aus dieser Falle aus! Denke daran, dass du der Welt so viel mehr zu bieten hast, als nicht fertig zu werden. Durchbreche den Perfektionismus-Teufelskreis, sonst wirst du weder singen, noch Geld verdienen!

Natürlich ist es wichtig, einen hohen Standard zu haben und professionell zu sein.

Aber es gibt einen Unterschied zwischen Perfektion und hohem Standard - strebe nach Letzterem.

WAS FÄLLT DIR ALS ERSTES ZU »BESSER GETAN ALS PERFFEKT« EIN?
WELCHE GEDANKEN KOMMEN DIR IN DEN SINN?

HAST DU DIE PERFEKTIONISTEN-EHRENMEDAILLE IN DEN LETZTEN JAHREN GETRAGEN?

WIE BREMST DICH DEIN PERFEKTIONISMUS AUS?

WIE UND WANN HILFT DIR DEIN PERFEKTIONISMUS?

STIMMT DAS AUCH?

WIE UND WANN SCHADET DIR PERFEKTIONISMUS?

WIE HÄLT DICH DEIN PERFEKTIONISMUS VON DEINEN ZIELEN FERN?

WIE WÜRDEN SICH DEIN LEBEN VERÄNDERN WENN DU „BESSER GETAN ALS PERFEKT“
ALS EINEN NEUEN GRUNDSATZ ANNEHMEN WÜRDDEST?

WIE WÜRDEN SICH DEIN BANKKONTO UNTER DER DEVISE „BESSER GETAN ALS PERFEKT“ ENTWICKELN?

PS:

Die gute Nachricht.

Eines der überraschendsten Dinge, die ich gelernt habe, ist, dass Menschen eigentlich gar keine Perfektion suchen. Wir alle interessieren uns vielmehr für die wirklichen, menschlichen und irgendwie besonderen Personen.



VERSAGENSANGST & DAS HIER UND JETZT

[... eine Kunst]

Im Hier und Jetzt zu leben ist eine Kunst, für die wir alle einen kompletten, mehrjährigen Kurs belegen könnten.

Eigentlich ist es etwas, über das ich gar nicht so gerne rede, weil es sich in meinen Ohren so abgedroschen anhört. Ich assoziiere es oft mit: nichts auf die Reihe kriegen, bloss nicht aktiv sein und immer schön im Hier und Jetzt versacken... Das ist natürlich Blödsinn und nur meine subjektive Wahrnehmung.

Aber falls dein Warnsystem bei der Überschrift auf Alarm gesprungen ist... hier kommt die Entwarnung!

Das folgende Kapitel ist keine Anleitung, um im Hier und Jetzt zu versinken.

Ich glaube, dass wir alle wissen, wie sich Versagensangst und das Gefühl der totalen Überforderung anfühlt - es ist kein angenehmer Zustand. Die meisten von uns tun alles, um Versagensangst und die damit verbundene Scham und Schande zu vermeiden und zu unterdrücken.

In den meisten Fällen überwältigt dich diese Angst aber erst, wenn du NICHT im aktuellen Moment bist.

Ich möchte dich daher ermutigen, deine Versagensängste und Gefühle der Überforderung zu beobachten.

Genauso wie du deine Aufmerksamkeit auf deine Denkgewohnheiten gerichtet hast. Du musst dich für deine Versagensängste und Gefühle der Überforderung nicht bestrafen, sondern, sie einfach nur bemerken und betrachten, woher sie kommen und wann es passiert.

Wenn du das herausgefunden hast, wirst du höchstwahrscheinlich feststellen, dass ein wesentlicher Faktor ist, dass deine Gedanken sorgenvoll um die Zukunft kreisen.

Das bedeutet nicht, dass du nicht über deine Zukunft nachdenken sollst, keine Visionen oder Träume entwickeln sollst oder dich nicht auf deine großen Gesamtziele konzentrieren musst.

Es bedeutet, dass du erkennst, dass es für alle Dinge seine Zeit und seinen Ort gibt: Alles, was du dir erwünschst, ist bereits in Bearbeitung - es ist schon auf dem Weg zu dir! Du musst dir also keine grossen Sorgen machen.

WIE WÜRDEN SICH DAS ANFÜHLEN, DIESE DENKWEISE SO ZU ÜBERNEHMEN?

In diesem Zusammenhang habe ich eine Prämisse angenommen:

„Ich habe immer genug“.

Ob es Zeit ist, Atem, Geld, Ausdruck, Ideen ... usw. Das hält mich in diesen Momenten der Überwältigung auf dem Boden, im Jetzt.

Wenn ich mich von Versagensängsten überwältigt fühle, mache ich einen Bodycheck und frage mich, ob es mir jetzt gerade, in diesem Moment gut geht. Habe ich Fieber? Schmerzen? Hunger? Durst? Krankheiten?

Nein - dann erkenne ich, dass es mir gut geht und registriere, dass meine Versagensängste daher rühren, dass ich Angst vor der Zukunft habe und es nichts mit dem aktuellen Moment zu tun hat.

Du kannst dich natürlich auch fragen, ob du gerade von einem Tiger bedroht wirst...

Und, wir können überhaupt nicht Unheil, Erfolg oder Misserfolg in der Zukunft vorhersagen. Aber wenn wir uns darauf versteifen, dann vergiftet es unsere Gegenwart – das schmerzt und ist eine enorme Zeitverschwendung.

Das WIE?

Eine grundlegend andere Sichtweise habe ich mir auch bezüglich der Frage des WIE angeeignet.

Träume und Ziele beginnen immer damit, NICHT zu wissen, wie wir sie verwirklichen können. Und... das ist gut so.

Ehrlich gesagt, wenn du jetzt schon genau wütest, wie du alles erreichen könntest, würde ich dir vielleicht sagen, dass deine Träume noch nicht groß genug sind.

Was immer du brauchst, lernen oder verstehen musst, um an dein Ziel zu kommen, das wirst du herausfinden. Vertraue dem.

Du wirst mehr Energie haben, deine unmittelbar anstehenden Aufgaben und Ziele zu erreichen, wenn du im aktuellen Moment bleibst oder zumindest immer wieder dahin zurückkommst.

Dies wird dich vor Versagensängsten und dem Gefühl der Überforderung schützen.



BESSER ALS DEINE WILDESTEN TRÄUME

[...oder, wirf den alten Hut weg...]

Was ich noch einmal herausstreichen möchte:

das IM MOMENT BLEIBEN wird dich in die Lage versetzen, mehr zu erreichen, als du dir bis jetzt vorstellen kannst:

Wenn wir in die Zukunft schauen und versuchen, sie zu planen, verwendet unser Verstand die Vergangenheit als Referenz. Etwas anderes kennt er nicht.

Indem aber dein Verstand, die Summe deiner bisherigen Erfahrungen, also die Vergangenheit als Maßstab dafür verwendet, begrenzt er dich und damit du dich selbst.

Sei dir deshalb bewusst - deine Vergangenheit ist nicht deine Zukunft!

Ich bin oft selber vollkommen überrascht von dem, was sich in den letzten Jahren in meinem Leben verändert hat und dass ich mehr getan und mehr erreicht habe, als mein Verstand es je für möglich gehalten hätte.

Ich war beispielsweise noch nie Streitschlichterin, noch nie Kunstmaklerin oder Yogalehrerin. Wie könnte also meine gegen Null gehende Erfahrung in diesen

INWIEFERN LEBST DU NICHT IM AKTUELLEN MOMENT?

Dingen, also mein Vergangenheitswissen beurteilen können, wie und wie lange es dauern würde, um Dieses oder Jenes zu tun oder das Ziel XY zu erreichen?

In meinem Erfahrungsschatz, auf den mein Verstand zurückgreift, existieren diese Informationen schlicht und einfach nicht, oder noch nicht.

Zusammengefasst:

Dein kongnitiver Verstand kann immer nur auf limitierte und noch unvollständige Erfahrungswerte der Vergangenheit zurückgreifen.

Indem du aber deine kreative, produktive Vorstellungskraft, in diesem aktuellen Moment anwendest, jetzt, gerade, heute Morgen, heute Nachmittag oder heute Abend, ermöglichst du dir, mehr zu erreichen, als du und dein Gedächtnis sich je hätten vorstellen können.

Damit wirst du dir unmittelbarer Möglichkeiten bewusst, die direkt vor dir liegen und nur auf dich warten!

Deine Träume werden schneller eintreten, als es dein Verstand zulässt!

WANN UND WIE BIST DU AUF DIE VERGANGENHEIT UND ZUKUNFT ZU SEHR FOKUSIERT?

DENKE ZURÜCK AN DIE SITUATION, ALS DICH VERSAGENSÄNGSTE, ZUKUNFTSÄNGSTE ODER DAS GEFÜHL DER TOTALEN
ÜBERFORDERUNG GEPEINIGT HABEN.
WODURCH WURDE DIESER ZUSTAND AUSGELÖST ?

WIE ZERSTÖRERISCH WIRKT SICH ZUKUNFTSANGST AUF DICH AUS?

WAS LEHRT DICH ZUKUNFTSANGST?

WIE WÜRDEN SICH DEIN GESANG, DEINE KARRIERE UND DEIN LEBEN ÄNDERN,
WENN DU HIER IN DIESEM AKTUELLEN MOMENT BLEIBEN WÜRDEST?

WIE KÖNNTE SICH DAS AUF DEIN ERFOLGREICHES WEITERKOMMEN AUSWIRKEN?



SELBSTVERTRAUEN

[...Eddy the eagle...]

In ihrem Buch „The Confidence Code“ von Claire Shipman und Katty Kay

erläutern die Autorinnen das Phänomen, dass Männer potentielle Chancen eher ergreifen, selbst wenn sie sich für eine Aufgabe nur zu 60% qualifiziert fühlen.

Während die meisten Frauen sich nur dann dazu entscheiden werden, wenn sie sich zu 100% qualifiziert fühlen.

Hör ich das Liedchen klingen, das einst die Liebste sang ...?

Wie viele Möglichkeiten hast du verpasst, als du auf die 100% gewartet hast?

60% 99% 70% 40% 80%... ?

Genau,
es ist unwesentlich wo du gerade stehst, lasse dich nicht davon abhalten.

Ich weiß, dass du dich nicht immer sicher fühlen wirst, aber das bedeutet nicht, dass du etwas nicht tun kannst oder dass etwas nicht für dich bestimmt ist.

Wie hält dich dein Mangel an...

WIE HÄLT DICH DEIN MANGEL AN SELBSTVERTRAUEN VON DEINEN ZIELEN AB?

WIE WÜRDEN SICH DEIN GESANG, DEINE KARRIERE UND DEIN LEBEN VERÄNDERN,
WENN DU NICHT LÄNGER AUF DIE 100% WARTEN WÜRDDEST?

WIE ENGAGIERST DU DICH, DEN SCHRITT NACH VORNE ZU WAGEN,
AUCH WENN DU DICH NOCH NICHT 100% FERTIG UND BEREIT FÜHLST?

DIE WARUM NICHT ICH ? - TECHNIK

[..lass dich von der Leine...]

Schaue dir deine Wünsche am Anfang des Arbeitsbuchs noch einmal genau an.

Glaubst du, dass du sie wert bist, dass du es wert bist, dass deine Träume, Wünsche und Ziele in Erfüllung gehen?

Glaubst du, dass sie für dich möglich sind?
Glaubst du, dass sie für dich bestimmt sind?

Bist du bereit, sie zu ergreifen, wenn sie dir in den Weg kommen?

Oder wirst du sie ablehnen?

Was würde passieren, wenn du dich dafür entscheiden würdest?

Würdest du dich von der Leine lassen und aufhören, dich klein zu machen?

Wenn du jemals wieder glaubst, dass deine Wünsche nicht für dich bestimmt sind, dann stelle dir diese Frage:

WARUM NICHT ICH?
WARUM ICH EIGENTLICH NICHT?
ICH NICHT - WARUM?

...Wenn es Sängern gab und gibt, die genau das Leben leben, was du dir wünschst, dann zeigt es dir an, dass es möglich und erreichbar ist!

INWIEFERN FÜHLST DU DICH DEINER TRÄUME, WÜNSCHE UND ZIELE
IMMER NOCH NICHT WIRKLICH WERT UND EBENBÜRTIG GENUG?

WIE WÜRDEN SICH DEINE KARRIERE, DEIN LEBEN UND DEIN BANKKONTO (!) ÄNDERN, WENN DU AN DEINEN EIGENEN WERT GLAUBEN WÜRDEST?
GLAUBEN WÜRDEST, DASS DAS LEBEN, DAS DU DIR WÜNSCHST FÜR DICH BESTIMMT IST?

IN WELCHER FORM KANN DICH DIESE FRAGE DARIN UNTERSTÜTZEN, DEINE ZIELE ZU ERREICHEN?

WIE KÖNNTEST DU DIESES KONZEPT AB HEUTE EINSETZEN?

WIRST DU ES EINSETZEN?

WENN DU DAS MACHST,
WAS DU IMMER
GEMACHT HAST,
BEKOMMST DU AUCH DAS,
WAS DU IMMER
BEKOMMEN HAST.

TONY ROBBINS



DU KANNST ES DIR NICHT LEISTEN, ES NICHT ZU TUN

[...ich konnte es mir schlichtweg...]

Ok. Jetzt ehrlich.

Richte einen ehrlichen Blick darauf, wie du in deinem Leben Entscheidungen triffst – gerade in Bezug auf Gesang, Karriere und deinen ganz, persönlichen Erfolg.

Schau dir ganz genau an, wie sich das auf dein Energielevel, deine Beziehungen, deine Lebensfreude – kurz auf alle Bereiche deines Lebens auswirkt.

Diese Frage wurde mir in einem Businesskurs gestellt und ich muss sagen, die Antwort darauf war eines meiner grössten Aha-Erlebnisse.

Es war der Moment in dem ich bemerkte, dass ich es mir gar nicht leisten konnte, nichts zu ändern, nicht zu investieren und in nichts zu investieren!

Ich konnte es mir schlichtweg nicht leisten,
...weil ich sonst wahrscheinlich verrückt geworden wäre
... weil ich sonst nie mit meinen ausgezeichneten Lehrern und Mentoren zusammengekommen wäre
... weil ich sonst die Liebe meines Lebens in den Sand gesetzt hätte
.... weil ich sonst nie ins Aufnahmestudio gegangen wäre

... weil ich sonst nie professionelle Photos hätte machen lassen

... weil...

....weil...

...weil...

Wenn wir ehrlich sind, gibt es wahrscheinlich unzählige Beispiele aus jedem einzelnen Leben.

Ich weiß, dass viele Frauen glauben, dass sie es sich nicht leisten können, in sich selbst zu investieren, um eine Karriere aufzubauen.

In der Businesswelt ist es die Norm, dass bereits jedes kleine Start Up bei der Sparkasse beraten und in der Firmengründung begleitet wird, von Sportlern ganz zu schweigen.

Aber in unserer Branche, ist das scheinbar noch absurde Zukunftsmusik. Haben wir eigentlich schon einmal Helene Fischer gefragt, wie sie das macht?

Die Wahrheit ist, du verlierst Zeit, Geld, Mut, Kraft, Freude, Motivation und...deine Träume... wenn du nicht investierst!

Und zwar in dich!. Egal wie...

KANNST DU DIR ES NOCH LÄNGER LEISTEN, SO WEITERZUMACHEN WIE BISHER?

WELCHE SCHRITTE WIRST DU GEHEN, UM DIES AB HEUTE ZU ÄNDERN?

VORBEREITUNG AUF MODUL 5

[...was du alles brauchen wirst...]

- Hole alle deine Kalender, umherliegenden Terminzettelchen und verstreute To-Do Listen zusammen.
- Drucke deine Kontoauszüge der letzten 6 Wochen aus und halte sie bereit.
- Trage alle Informationen zu deinen Sparbüchern, laufenden Krediten, privaten Darlehen etc. zusammen.

Ausserdem ist jetzt ein guter Zeitpunkt, das kursbegleitende Buch: „Eat that frog!“ von Brian Tracey zu bestellen... Es steht auf der Leseliste.



WER WILLST DU WERDEN?

[... wie willst du sein...]

Wenn du darüber nachdenkst, was du bisher in diesem Kurs gelernt hast, frage dich nun:

Wer du sein willst?

Wer wird die Person sein, die den Schalter umlegt und ihren Geist neu ausrichtet und trainiert?

Wer und wie wirst du sein, um Erfolg zu haben?

Wie musst du sein, um das Leben zu Leben, das du dir wünschst?

Wer wirst du sein, um deine neuen Ziele zu erreichen?

Wie wirst du aussehen?

SCHREIBE AUF, WAS IMMER DIR IN DEN SINN KOMMT.

WIE HAST DU DICH VERÄNDERT?

[... erzähl...]

Wie hast du dich seit Beginn dieses Kurses verändert?

Wie bist du daran gewachsen?

Inwieweit denkst du heute anders als noch vor einem Monat?

Hast du bereits mehr Erfolg angezogen?

SCHREIBE ALLES AUF.

REFLEKTION

[...meine frühere Prägung...]

Das Ändern unseres Mindsets erfordert Mut, Beharrlichkeit und Geduld.

Zeige dir selbst gegenüber Verständnis. Sei freundlich, liebenswert und mache dich nicht für Durchhänger, Rückschläge, Zweigel und Ängste fertig.

Wenn wir unsere Denkweise ändern wollen, ist es ein natürliches Phänomen, Widerstand zu spüren.

Von Zeit zu Zeit fallen wir auf unsere alten, vertrauten Denkweisen zurück. Schließlich denkst du seit Jahrzehnten auf dieselbe Weise! Sei darauf vorbereitet.

Hast du schon einmal mit dem Rauchen aufgehört, eine Nahrungsumstellung oder ein ambitioniertes Sportprogramm begonnen?

Es mag Menschen geben mit einer unglaublichen Begabung zu Beharrlichkeit und Ausdauer oder ausgezeichneten, schon angelegten und gut trainierten Durchhaltungsmustern.

Für diese Menschen wird ein einmal gesetztes Ziel, mit Beständigkeit abgearbeitet, ohne innere Diskussion. NICHT-VER-HAN-DEL-BAR haben sie meist schon kennengelernt und hat sich für sie bewährt. Alte Hasen sozusagen.

Ich bin von meiner früheren Prägung eher der Typ, der sich inmitten einer Keine-Chips-Mehr-Phase mit einem Bier UND einer Tüte Chips zum Sonntags Tatort auf dem Sofa wiederfindet. Dann laufe ich morgen eben 10 statt 5km... Nur, morgen werde ich mit Sicherheit die Beste aller Ausreden finden, um überhaupt keinen Schritt vor die Tür zu setzen.

Ja, streckenweise kostet mich Beständigkeit und Disziplin enorm viel Energie. Deshalb musste ich mir immer wieder Systeme ausarbeiten um dranzubleiben.

Egal wie gross das Glücksgefühl ist, das mich nach einer abgearbeiteten To-Do Liste durchströmt, ich schaffe es spielend, die komplette darauffolgende Woche an allen wichtigen Punkten vorbeizuschauen. Bis mich mein Leidensdruck wieder soweit hat, dass ich mir gelobe, es ab heute wieder besser zu machen.

Es ist meiner Erfahrung nach nicht nur ein ganz bestimmter „Trick“, der mir dann aus der Patsche hilft. Es ist vielmehr ein ganzer, bunter Strauss, der sehr individuell und zu jeder Phase passend angewendet wird.

Aber, es gibt ganz klare Anwendungsvoraussetzungen.

Im nächsten Modul, werde ich dir verschiedene Techniken und Strategien vorstellen, die mir zur Seite stehen.



CELEBRATE | APPLAUS | ZELEBRIEREN | HONORIEREN | ACHTUNG ZOLLEN

[...zelebriere es...]

Feiere all deine Leistungen, feiere alle positiven Dinge, egal wie gross sie sein mögen!

Honoriere deinen Einsatz, deinem Mut und die daraus resultierenden Ergebnisse.

Lade noch mehr davon in dein Leben ein!

Wie wirst du es feiern, dass du heute die Hälfte dieses Programms fertiggestellt hast und somit mehr denn je weisst?

Wo und wie wirst du dir bewusst Applaus gönnen und deinen Fortschritt feiern?

Poste es doch zum Beispiel in der Facebook Gruppe!

WIE WIRST DU FEIERN?

BONUS AFFIRMATIONEN | LEITSÄTZE

[... plane Zeit ein...]

Ich habe eine Audioaufnahme mit den wichtigsten Leitsätzen aus den bisherigen Modulen für dich erstellt.

Höre sie dir an, wenn du dich voll darauf konzentrieren kannst. Das laute Wiederholen der Leitsätze wird dir helfen, deine Denkweise immer weiter zu verändern.

Du findest sie als Download auf der Mitgliederseite. Plane Zeit ein, um das Audio täglich zu hören.

Ich empfehle mindestens einmal am Morgen oder abends. Je öfter, desto besser.

Am Anfang hörte ich es auf Endlosschleife...

WAS KOMMT DIR DIESBEZÜGLICH IN DEN SINN?

WO STEHST DU?

[...nachdem du dieses Modul abgeschlossen hast...]

SCHREIBE ES AUF:

DIE EINE SACHE,
DIE ALLEN BERÜHMTE
SCHRIFTSTELLERN,
WELTKLASSEATHLETEN,
WIRTSCHAFTSIKONEN,
SÄNGERN,
SCHAUSPIELERN
UND GEFEIERTEN MENSCHEN
AUS EGAL WELCHEM BEREICH GEMEIN HABEN,
IST,

DASS SIE ALLE IHREN WEG BEGANNEN,
ALS SIE NOCH WEIT ENTFERNT DAVON WAREN,
DAS ZU WERDEN,
WAS SPÄTER AUS IHNEN WERDEN SOLLTE.

UND DENNOCH
SIE HABEN SICH
AUF IHREN WEG GEMACHT.

MIKE DOOLEY