

DIE 8 - SCHRITTE ZU MEHR ERFOLG

Eine Anleitung, mit
Veränderungsgarantie

Sellfriend

• MENTORING •

SCHRITT 1 – “POSITIVE EINSTELLUNG”

DEIN ERFOLG HÄNGT ZU 90 % VON DEINER EINSTELLUNG AB, NICHT UMGEKEHRT!

Niemand ist an deiner Situation Schuld, du kannst dich jederzeit für eine andere Richtung entscheiden. Wie oft erleben wir, dass Menschen sich selbst blockieren und nicht vorankommen. Menschen, die wahrlich eine Inspiration für uns sein können, sind Personen wie Oprah Winfrey, Thomas Edison oder andere Größen der Zeit. Ihre Biografien sind äußerst motivierend, weil diese Personen nie aufgaben, trotz schwieriger Zeiten.

Nutze dein Momentum, damit du deine positive Einstellung beibehältst.

Anmerkung: “Wenn du einen Strafzettel bekommst und diesen nicht zahlst, bekommst du höhere Kosten aufgedrückt. Warum machen wir uns diesen Stress? Das zerstört dein **POSITIVES MOMENTUM** und hindert dich daran, voranzukommen. Vermeide negative Emotionen und Situation wann und wo immer es geht, **die du ändern kannst** oder für die du verantwortlich bist.”

PRAKTISCHE ÜBUNG TO-GO

DIE MACHT DER DANKBARKEIT

Dir geht es aktuell nicht so gut? Super, dann habe ich folgende Aufgabe für dich!

Schreibe bitte 10 Dinge auf, für die du dankbar bist.

Als Beispiel: Ich bin dankbar für... Meine tolle Familie, meine Wohnungen etc.

ÜBUNG: Das, was die meisten leider falsch machen, ist die emotionale Bindung dahinter, daher sollten es nur Dinge sein, die bei dir innerlich ein Lachen oder Freude auslösen. Sobald du diese **10 Dinge** notiert hast, klebe sie an deinem Badezimmerspiegel und lese sie dir jeden Morgen und Abend im Kopf durch.

Mach das für **min. 30 Tage am Stück** und dein inneres Energielevel wird sich verbessern.

Wenn wir uns jeden Tag die Dinge vor Augen führen, für die wir dankbar sind, gehen wir automatisch selbstbewusster in den Tag und sind weniger anfällig für Negativität.

Was wir hierbei stärken:

- + Den Dankbarkeitsmuskel
- + Eine positive Ausstrahlung
- + Deinen Mut



SCHRITT 2 - "PÜNKTLICHKEIT"

SETZT MAN VORAUS UND IST IM ALLTÄGLICHEN DIE NORMALITÄT

Für viele ist dieser Aspekt des Lebens eher unwichtig, da man oftmals gerne einen Termin oder auch ein Meeting verpasst oder sich verspätet. Doch, was gibt uns das Leben in diesem Fall mit an die Hand, ohne dass wir das wissen? Wir sind unpünktlich, also ist das Leben ebenfalls unpünktlich bei uns.

Alles wird in Zeit gemessen, also ist Zeit die wichtigste Währung des Menschen und der Natur.

Anmerkung: Magst du es, wenn jemand bei dir unpünktlich ist, nicht? Super, dann weißt du, dass es echt nervend ist. **Unpünktlichkeit kostet uns Energie und Zeit.** Summiere nur mal alle Sekunden und Minuten, die du zu spät kommst bei einer Person und überschlage das mal auf 10 Jahre. Im Schnitt **verschwenden wir somit knapp 1 Monat an Zeit**, eines anderen Menschen.

PRAKTISCHE ÜBUNG TO-GO

DIE MACHT DER ZEIT

Du hast gleich oder später einen Termin oder eine Verabredung? Super, dann sei pünktlich!

Schreibe dir zusätzlich 5 Dinge auf, die dir schon lange im Nacken brennen und erledige sie innerhalb von 72 Stunden.

Als Beispiel: Rechnung bezahlen, Brief verschicken, Termin machen etc....

ÜBUNG: Unserer innerer Schweinehund, hält uns viel zu oft davon ab, Dinge umzusetzen. Wann immer du also diesen Schweinehund hörst, **zähle bis 5** und konzentriere dich anschließend noch mal auf die Aufgabe und **fang einfach an**, der Schmerz ist nicht so groß, wie du denkst.

Mach das für **min. 30 Tage am Stück** und dein Selbstwert wird sich automatisch verbessern.

Wenn du jeden Tag und zu jeder Gelegenheit pünktlich bist, wirst du ziemlich schnell ein positives Gefühl mitbekommen. Dein Umfeld wird dir dafür sehr dankbar sein.

Was wir hierbei stärken:

- + Dein Selbstwert
- + Deinen Mut
- + Deine Entscheidungsfähigkeit



SCHRITT 3 - "GUTE VORBEREITUNG" IM ALLTAG UND IN DER BEGEGNUNG VON SITUATIONEN

Die Gute Vorbereitung ist ein essenzieller Schritt, denn dieser bewahrt uns davor, uns von den Negativitäten vereinnahmen zu lassen. Wie oft begegnen wir Menschen, die uns etwas über missliche Situationen oder anderen negativen Dingen berichten? Wir begegnen diesen Dingen immer und überall, daher ist es umso wichtiger, dass wir diese Situationen auch erkennen.

Nicht jede Information, die uns zugetragen wird, hat auch Relevanz für uns.

Anmerkung: Was passiert, wenn wir jeden Tag immer nur Bilder von schlechten Dingen sehen? Richtig, wir fühlen uns nach einer gewissen Zeit ebenfalls schlecht. Das ist **die Macht der Manipulation der Gefühle**. Indem wir uns mit uns beschäftigen und uns an den **positiven Dingen** orientieren, ändern wir unser gesamtes Weltbild.

PRAKTISCHE ÜBUNG TO-GO

DIE MACHT DER EFFEKTIVITÄT

Heute Morgen direkt auf TikTok gewesen oder den ganzen Tag auf Netflix?

Heute ist Medien Fastenzeit, wusstest du das schon? Nein, dann ist heute der erste Tag!

Als Beispiel: Handynutzung am Tag max. 2-Std., Netflix bleibt heute aus, Zeitung wird nicht gelesen etc...

ÜBUNG: Damit wir uns besser vorbereiten, machen wir jeden Tag sogenannte Achtsamkeitsübungen. Deine Dankbarkeitsliste ist dabei ein wichtiges Instrument für positive Gefühle. Trainiere deine Aufmerksamkeit, **reflektiere jeden Abend deinen Tag** und schreibe diesen in einer **Pro- / Kontraliste** auf. Achte dabei auf deine Emotionen. Was war alles **positiv**?

Mach das für **min. 30 Tage am Stück** und deine Aufmerksamkeit wird sich verbessern.

Indem du deine innere Haltung stärkst, stärkst du deine Aufmerksamkeit für alles, was dir im Leben entgegentritt. Du wirst in allem bewusster.

Was wir hierbei stärken:

- + Deinen Fokus
- + Deinen Mut
- + Deinen Optimismus



SCHRITT 4 - "VOLLER EINSATZ"

DU BIST DAS STEUER IN DEINEM LEBEN, ALSO LENKE.

Du möchtest etwas erreichen? Deine innere Harmonie wieder auf den geraden Weg bringen? Oder vielleicht möchtest du im Job weiterkommen? Dann ist heute der beste Tag dafür, dafür musst du nur Einsatz bringen. Zeit, Ausdauer oder Energie.

Wenn du willst, dann kannst du, wenn du nicht willst, dann kannst du.

Anmerkung: Wir verlieren oft viel zu schnell unseren eigenen Antrieb, wenn wir Dinge tun wollen oder wenn wir uns verändern möchten. Die Karikatur mit den zwei Menschen, die beide nach demselben **Schatz** graben und einer kurz vor dem Ziel aufgibt, ist **hier richtig** treffend. Sei der zweite Mensch und **grabe weiter**.

PRAKTISCHE ÜBUNG TO-GO

DIE MACHT DER HANDLUNG

Die absoluten Handlungskiller: Freunde, TV, Familie, Telefon, Job einfach alles. Kleiner Scherz, so ganz schlimm ist es dann doch nicht.

Starte deinen Tag direkt mit einer Handlung, die dir Spaß macht und anschließend eine, die dich voranbringen wird.

Als Beispiel: **(-) Snake spielen & (+) 10 Seiten lesen, (-) Social-Media & (+) Sport, (-) Telefonieren & (+) Buchhaltung**

ÜBUNG: Du wachst morgens auf, dein Griff geht zum Smartphone und das Erste was du tust, Social-Media. Kein Problem, **sobald du aufstehst**, mache im Anschluss etwas, was dir auch im **Leben weiterhilft**. Abends validiere deinen Tag und notiere die Dinge, die du heute erledigt hast oder was du gelernt hast.

Mach das für **min. 30 Tage am Stück** und dein Energielevel wird sich verbessern.

Du musst kein Roboter oder Übermensch sein. Mach diesen Schritt mit Spaß und hab auch an allem Spaß. es ist alles richtig, solange du in deiner inneren Balance bist.

Was wir hierbei stärken:

- + Deinen Fokus
- + Deinen Mut
- + Dein Selbstbewusstsein



SCHRITT 5 - "EFFEKTIVE AUFGABENBEARBEITUNG"

KEINE VORURTEILE DER SITUATION & EIGENEN FOKUS HALTEN

In diesem Schritt wirst du dir deiner Effektivität bewusst, denn oftmals machen wir Dinge, die wir als wichtig erachten, obwohl sie uns nur Zeit kosten. Zu gerne haben wir vor Menschen oder anderen Situationen direkte Vorurteile und verlieren dabei unseren eigenen Fokus. Wir sind direkt wieder abgelenkt.

Heute gibt es keine Stimmungskiller nur Erfolgsmomente mit Effektivität

Anmerkung: Wenn wir zu oft den **Fokus** für eine **Aufgabe** verlieren, kostet Sie uns mehr Zeit und Energie als nötig. Wenn du **heute Dinge erledigst**, dann lass dich nicht ablenken. Alles kann warten. Du wirst nichts verpassen, **vertrau darauf.**

PRAKTISCHE ÜBUNG TO-GO

DIE MACHT DER EFFEKTIVITÄT

Schau mal in dein Smartphone, dort gibt es Funktionen, mit denen du deine Handyaktivität tracken kannst. Im Schnitt verbringen Menschen ca. 3 Std. pro Tag am Smartphone.

Du hast eine "dringende" Sache zu tun? Dann erledige diese heute, dann ist sie aus deinem Kopf!

Als Beispiel: Anstatt 1 Std. Social-Media Zeit, gehe 30min. Spazieren und das ohne Handy etc.

ÜBUNG: Wechsle die Tätigkeiten aus in denen du **mehr als 1 Std. deiner Zeit** investierst und tausche sie für die Hälfte der Zeit **in** eine **Maßnahme** die du schon lange machen, lernen oder tun wolltest. Kleine Rechnung:
1 Std. Social-Media pro Tag = 30min. Produktive Aktivität usw.

Mach das für **min. 30 Tage am Stück** und dein Kopf wird viel freier und produktiver sein.

Wie oft verschieben wir die Dinge auf morgen und morgen und morgen, doch weißt du was, morgen ist nie.
Daher ist die Tagesstruktur so effektiv.

Was wir hierbei stärken:

- + Deinen Fokus
- + Dein Selbstbewusstsein
- + Deine Organisation



SCHRITT 6 - "THINK POSITIV" MIT DER UMWELT IN RESONANZ GEHEN

Einer deiner Freunde bittet dich um einen Gefallen, du sagst ja und plötzlich merkst du, dass es viel mehr Zeit kostet, als geplant war, du hattest eigentlich noch was anderes vor. Um diesen Freund aber nicht auf die Füße zu treten, machst du weiter und sammelst innerlich Groll und Frust an. Der Tag vergeht und am Ende bist du höchst unzufrieden. Mach dir nichts draus, dieser Tag war nicht verschwendet, du hast jemandem geholfen, ist es das nicht wert?

Bleib in emotionalen Situationen sachlich und denke an positive Erlebnisse

Anmerkung: Jedes mal, wenn wir uns schlecht fühlen oder wir Unmut haben, **ziehen wir das in unsere innere Resonanz**. So sollte das nicht sein. Wir ziehen diese Gefühle mit in unsere weiteren Tage und bauen diese Emotionen zu unpassenden Zeiten ab.

PRAKTISCHE ÜBUNG TO-GO

DIE MACHT DER EINSTELLUNG

Wir denken pro Tag ca. 60.000 Gedanken, die sind auch noch zu ca. 80 % negativ und wiederholen sich zu 95 %.
Scheiße, warum fängst du nicht langsam an, positiv zu denken?

Jedes mal, wenn du heute einen negativen Gedanken hast, sage laut STOPP und schau dir deine Dankbarkeitsliste an

Als Beispiel: Ich bin dick, ich bin nichts Wert, ich bin...**STOPP** 1..2..3..4..5 Dankbarkeitscheck usw.

ÜBUNG: Du hast die Übung hier auf dem Schirm? Super, dann erweitere diese und forme nun deine **Gedanken in eine positive Richtung**. Statt "Ich bin dick" lieber "Ich fühle mich super" statt "Ich bin nichts wert" lieber "ich bin ein Geschenk für die Welt!" usw.

Mach das für **min. 30 Tage am Stück** und du wirst mehr Lebensfreude verspüren

Wir haben nicht genug Zeit, um uns mit schlechten Dingen aufzuhalten. Die gab es und wird es immer geben. Leider vergessen wir zu schnell das Gute also, fangen wir an, uns darauf zu fokussieren.

Was wir hierbei stärken:

- + Deine Ausstrahlung
- + Deinen Optimismus
- + Deinen Mut



SCHRITT 7 - "WERDE DIR BEWUSST, WARUM DU HIER BIST" OHNE ZIELE KEIN ERGEBNIS

Du willst was im Leben reißen? Egal, wie alt du bist oder aus welcher ethischen Klasse du auch kommst, mach und leg los. Du wirst später die Zeit haben, um über Fehlritte zu weinen, denn du hast nur ein einziges Leben. Warum bist du dir nicht bewusst, warum du gerade in der Situation bist, in der du bist? Erlebe, aber erlebe bewusst.

Mit jedem Schritt bin ich bedachter und gehe den richtigen Weg.

Anmerkung: Die **eigene Zielsetzung** ist mit unter das Wichtigste in unserem Leben, denn wer planlos durch den Tag läuft, wird rastlos enden. Es gibt kein Anfang und kein Ende, **es gibt nur das hier und jetzt** also fang an und gestalte deinen Weg. Du benötigst nur Orientierung, wie mit einem guten Navigationssystem.

PRAKTISCHE ÜBUNG TO-GO

DIE MACHT DER ZIELSETZUNG

Was möchtest du heute erledigen? Was möchtest du in 5 Jahren erlebt haben? Wo siehst du dich in 10 Jahren?

Ziele verschaffen uns Orientierung und bieten dennoch Raum für Flexibilität. Menschen ohne Ziele werden auf ewig rastlos sein.

Als Beispiel: Ich möchte in 2 Monaten eine neue anständig bezahlte Arbeitsstelle haben usw.

ÜBUNG: Zielplanungen sind das wichtigste im Leben. Setz dir Ziele, kleine große und richtig große. **Es ist nicht wichtig, was du erreichst, sondern das du anfängst** und einer Route folgst. Ohne Ziele keine Ergebnisse also wundere dich nicht, wenn du nichts schaffst im Leben und unzufrieden bist. Dies ist einer der Hauptgründe

Mach das für **min. 30 Tage am Stück** und du wesentlich produktiver werden.

Gedanken sind mal gut, mal weniger gut also denke nicht zu viel. Fang an mit deinen Zielen und verfolge diese jeden Tag

Was wir hierbei stärken:

- + Deine Aufmerksamkeit
- + Deine Organisation
- + Dein Selbstbewusstsein



SCHRITT 8 - "ÜBE KONTROLLE AUS" DU BIST DER GESTALTER DEINES LEBENS, KONTROLLIERE ES

Du übst Kontrolle in allem, was du tust oder sagst aus. Mit den richtigen Techniken wird diese Kontrolle sehr kraftvoll. Im NLP wird mit Kommunikation starke Kontrolle auf andere ausgeübt, so wie auch in der Schule, wo Lehrer Autorität ausstrahlen und Kontrolle ausüben. Ebenso kannst du es auch auf dein Leben reflektieren. Bist du Fahrer oder Beifahrer deines Lebens?

Fang an zu delegieren und nein zu sagen, wenn es dir nicht passt.

Anmerkung: In dem Moment, in dem wir **für uns selbst einstehen** und den Dingen der Zeit die Kontrolle abnehmen und das Steuer wieder selbst übernehmen, in diesem Moment sind wir Meister der Situation und über uns selbst. Sei freundlich, aber mach es nicht jedem Menschen recht, das geht nicht.

PRAKTISCHE ÜBUNG TO-GO

DIE MACHT DER KONTROLLE

Wie oft lässt man sich als Spielball der Welt herum schießen? Viele Menschen haben dieses Problem. Ob bei der Arbeit, im Umfeld oder in der Familie, dass muss nicht mehr sein.

Immer wenn jemand etwas von dir möchte, frag dich: Kann dieses Problem auch ohne mich behoben werden, wenn es nicht so gravierend ist? Kontrolliere dein Leben, damit beginnt es.

Als Beispiel: Kannst du mir einen Kaffee holen? Antwort: "Tut mir leid, geht gerade nicht"

ÜBUNG: Versuch es doch mal selbst mit einfachen Dingen. Bleiben wir bei dem Beispiel Kaffee: Frag einfach, ob dir jemand einen Kaffee machen kann. Die Tonlage der Stimme ist hierbei wichtig. **Sei freundlich, aber bestimmend** und das bei allen Dingen aus deinem Alltag.

Mach das für **min. 30 Tage am Stück** und deine Kommunikation wird wesentlich klarer

Die Fähigkeit zu delegieren und Menschen vereinnahmen zu können, ist ein tolles Gefühl. Es macht einen frei und selbstbestimmt ohne jemanden zu verletzen.

Was wir hierbei stärken:

- + Deine Kommunikation
- + Dein Selbstbewusstsein
- + Dein Selbstwert



WIR SIND AM ENDE DIESES WORKBOOKS

Wir wünschen dir mega viel Erfolg auf deinem Lebensweg und hoffen, dass dir diese 8-Schritte genauso wie uns auf deinen Lebensweg treu zur Seite stehen. Verstehe sie und wende sie jeden Tag an, dann wirst du das Leben leben, was du dir wünschst.

Wenn du nicht weißt, wie du diese Dinge richtig anwendest, dann möchten wir dich gerne als unseren Mentee begrüßen.

Wir begleiten gerne Deinen Weg zu deinen Zielen und Wünschen und helfen dir, alle deine Blockaden zu lösen und selbstbestimmter durchs Leben zu gehen.

Wir wünschen dir eine fantastische Zeit

Dein Selfriend Mentoring Team

Selfriend
MENTORING