

MENTALE - WERKZEUG - BOX

Bestücke deine **Mentale-Werkzeug-Box** von Anfang an mit den Werkzeugen mit denen du am besten arbeiten kannst.

Hier zeige ich dir wie du die richtigen Werkzeuge findest:

1 - WILLE

Frage dich und kreuze an wenn zutreffend:

- Ich bin bereit für mich **Verantwortung** zu übernehmen
- Ich bin für die **Erreichung meiner Ziele** verantwortlich
- Meine **Grenzen** sehe ich als **Herausforderung**
- Ich **will** für mich **vorankommen**
- Jetzt** möchte ich den **nächsten Schritt** gehen

Du hast mindestens **3 Aussagen** für dich **abhaken** können?

-> **SUPER**, dann mach direkt weiter

Falls **NICHT**, überlege dir nochmal was dich dazu gebracht hat genau jetzt hier zu landen.

Ohne einen wirklichen **WILLEN** zur Veränderung wirst du nicht vorankommen. Dafür musst du nicht gleich Berge mit deinem Willen versetzen können. Es reicht auch erstmal aus die Intension zu haben mehr zu wollen.

2 - GEFÜHL

Beschreibe **dein Gefühl** in den folgenden Momenten:

- Fasse diese Empfindungen so präzise wie möglich zusammen -
[bspw. Kribbeln in den **Beinen** | **Wärme** im **Bauch**]

...wegen dessen du hier gelandet bist



...dich jetzt gerade mit diesen Themen auseinander zu setzen

...wenn du **voller Energie** bist

...wenn du dein **Ziel erreicht** hast

Kann es sein dass diese Aufgabe ziemlich schwer war?

Wenn **JA**, ist das **völlig ok**.

Die aktive Auseinandersetzung mit **deinen Gefühlen** wird dich noch **länger begleiten**. Je mehr du diese Gefühle **reflektierst**, desto einfacher wird es auch für dich sein einen **klaren Kopf** zu bewahren.

3 - ERFAHRUNG

Deine Erfahrung ist wie ein **solider Tempel** auf den du aufbauen und wenn nötig zurückgreifen kannst.

Beantworte dazu folgende Fragen:

- Kennst du dein **Bauchgefühl**?
- Triffst du manchmal **Entscheidungen** weil sie sich **gut** anfühlen?
- Weißt du oft intuitiv was **Richtig** und **Falsch** ist?



JA | NEIN

JA | NEIN

JA | NEIN



Wenn du hier mit mindestens **2x JA** geantwortet hast, merkst du wie dich deine Erfahrung bereits **unterbewusst** aktiv beeinflusst.

Traue deiner Erfahrung und fang an diese für deine nächsten Schritte zu nutzen.

4 - MOTIVATION

Manchmal fehlt nur dieser **eine Funke** um direkt **abzuheben** oder auch weiter zu machen. Wie schaffst du es aber **öfter** diese Funken zu schlagen?

Geh dafür folgende Punkte durch:

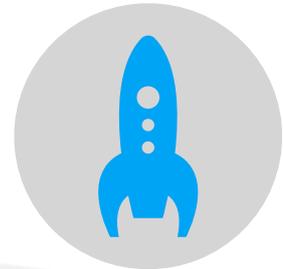
- Nimm dir die Zeit auch hier so präzise wie möglich zu sein -

In welchen Momenten fühlst du dich **voller Energie**?

Was an diesen Momenten gibt dir dieses Gefühl?

Wie kannst du **diese Funken** für dein Thema nutzen?

Was kannst du hier **ganz konkret** machen?



5 - ZIEL

Kein Weg ohne Ziel.

Definiere dein Ziel wo genau du hin möchtest, so klar wie möglich.

Mein Ziel:

Ich will...

Fällt es dir schwer dein Ziel klar zu definieren?

Dann hol dir den **7-Fragen-Test** und definiere dein Ziel.

- den Test findest du auf der ersten Seite meiner Homepage -

6 - DRAN BLEIBEN

Das letzte und **wichtigste** Werkzeug ist, an deinem Ziel langfristig dran zu bleiben.

Hier ein paar Tipps wie du genau das schaffst:

- Bau dir Schritt für Schritt eines nach dem anderen auf -

1. Schaff dir **Routinen** im Alltag
2. Tausch dich regelmäßig mit **anderen Menschen** aus
3. Such dir weitere **Inspiration** für deinen Weg
4. **Umgib** dich mit Menschen die dich antreiben
5. Kommuniziere dein **Ziel offen**
6. Lerne **NEIN** zu sagen
7. Setz dir **Zwischenziele**
8. Gib dir die Möglichkeit auch ein **besseres Ziel** zu erreichen
9. Richte dir Zeit zur **Reflexion** ein
10. Finde deine **Energie-Tankstelle**

Fang hier an und bestücke deine **Mentale-Werkzeug-Box** mit diesen Inhalten. Wenn du noch tiefer abtauchen möchtest, gebe ich dir gerne weiteres **Sonder-Werkzeug** an die Hand.

Damit kannst du dann **Ängste** meistern, **Stress-Resilienz** aufbauen sowie mentale oder auch emotionale **Blockaden** lösen und **motivierende Routinen** in dein Unterbewusstsein **verankern**.



SONDERWERKZEUG

MENTALE-WERKZEUG-BOX

Die ersten 6-Schritte bist du bereits gegangen. Wenn du bis hier gekommen bist, hast du diese 6-Schritte hoffentlich verinnerlicht.

Das nächste Werkzeug wird dein klares Ziel sein. Hört sich gut an? Super! Dann können wir direkt mit dem definieren deines Ziels starten.

UMSETZUNG DER ERSTEN SCHRITTE

Jetzt gehen wir den ersten Schritt, denn stehen bleiben, war gestern. Mit dem Starter-Kit lernst du wie du deine ersten Schritte priorisierst.

Füll deine Mentale-Werkzeug-Box weiter und nutze auf dem Weg alles, was du dir bisher erarbeitet hast.



DEIN ZIEL FINDEN & DEFINIEREN

Ohne Ziel, kein Weg. Aber genau den wollen wir schließlich beschreiten. Also, pack deine bisherige Mentale-Werkzeug-Box, hol den 7-Fragen-Test raus und lass uns an deinem Ziel schrauben.

Und zwar so lange bis dein Ziel niet und nagelfest ist.

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

“Geh ich jetzt links oder rechts?“ diese oder ähnliche Fragen entscheidest du mit dieser Anleitung sofort. Das spart Zeit und schenkt dir Energie, an deinem Ziel dran zu bleiben.

Mit einer vollen Mentalen-Werkzeug-Box, hast du nicht nur einen klaren Kopf, sondern kannst ab jetzt für all deine Ziele eine klare Strategie entwickeln.

