

BECOME UNSTOPPABLE.

UNSTOPPABLE ONLINE **ME** 

W O R K B O O K

UNSTOPPABLE
ONLINE **ME** 

UNSTOPPABLE
ACADEME 

 **CHRISTIAN**
GAERTNER

unstoppable-academe.com

*Dein persönliches Workbook für 12 Wochen stetige Umsetzung,
Wachstum, Klarheit, und Transformation.*

Dies ist das Workbook von:

Name

Gefunden? Danke Dir! Bitte zurücksenden an:

Straße

Ort



Inhaltsverzeichnis

Start	EINFÜHRUNG & COMMITMENT	
	3... 2... 1... Become UNSTOPPABLE	09
	Was bedeutet ganzheitliche Veränderung?	10
	Was erwartet Dich in den nächsten Wochen?	12
	Tipps für Deinen Erfolg mit dem Programm	14
	Was wirst Du mitnehmen?	16
	Mein Commitment	18
Modul 1	IM HIER UND JETZT LEBEN	20
	Die eigene „kleine Stimme“ entlarven	22
	Die Feinde in Deinem Kopf	23
	Wochenaufgaben Modul 1	26
Modul 2	KLARHEIT GEWINNEN UND WERTE FESTIGEN	30
	Was ist Dir in Deinem Leben wirklich wichtig?	32
	Dein Wertesystem und Dein Ehrenkodex	34
	Zielsetzung und Prozess	36
	Der Clarity Circle	37
	Wochenaufgaben Modul 2	40
Modul 3	DIE EIGENE PRÄSENZ AUFBAUEN UND STEIGERN	44
	Präsent sein bei anderen	46
	Das unbewusste Ego	49
	Wochenaufgaben Modul 3	50
Modul 4	DAS EIGENE VERTRAUEN FINDEN UND VERGRÖßERN	52
	Drei Schritte zum Aufbau Deines Urvertrauens	54
	Wochenaufgaben Modul 4	58
Modul 5	DEINE MENTALE GESUNDHEIT	60
	Sechs Schritte für Deine mentale Gesundheit	62
	Wochenaufgaben Modul 5	66

Modul 6	KÖRPERBEWUSSTSEIN ENTWICKELN UND VITALITÄT AUFBAUEN	68
	Dein Körper ist Dein Tempel	70
	Deine körperliche Vitalität steigern	71
	Drei Hauptfaktoren für Dein körperliches Wohlbefinden	72
	Integrität: Der Turbo für Deinen Körper	75
	Wochenaufgaben Modul 6	78
Modul 7	MIT EIGENEN UND FREMDEN GEFÜHLEN & ENERGIEEN UMGEHEN	86
	Deine eigenen Gefühle und Emotionen	88
	Die vier Energietypen	92
	Wochenaufgaben Modul 7	94
Modul 8	DEN EIGENEN SELBSTWERT ERKENNEN UND STÄRKEN	96
	Selbstwert als Grundlage für Dein Selbstvertrauen	98
	Wochenaufgaben Modul 8	99
Modul 9	STÄRKENDES UMFELD UND WAHRHAFTIGE VERBINDUNGEN AUFBAUEN	104
	Wie gehe ich mit Veränderungen um?	106
	Wie baue ich tiefe Verbindungen auf?	107
	Langlebige Partnerschaften und Beziehungen	108
	Wochenaufgaben Modul 9	110
Modul 10	DEINE LEBENSAUFGABE FINDEN	116
	Komm in Deinen Flow	118
	Formuliere Deine Kernbotschaft	119
	Deine Lebensaufgabe erkennen	121
Modul 11	EHRliche SELBSTREFLEXION	126
	Selbstreflexion der vergangenen 10 Wochen	128
Modul 12	ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN UND INS HANDELN KOMMEN	138
	Fünf wichtige Tipps für Deine Umsetzung	141
	Deine Entscheidungen	142
Ziel	YOU ARE UNSTOPPABLE!	148
	Wie kann Deine Reise weitergehen?	150





3... 2... 1... Become UNSTOPPABLE

HERZLICH WILLKOMMEN zu Deinem UNSTOPPABLE ME Online Programm. Großartig, dass Du dabei bist! Wir wünschen Dir viel Spaß und Freude auf dieser besonderen Reise zu Dir selbst.

Mit der Anmeldung für dieses Programm hast Du bereits großen Mut und Umsetzungsstärke bewiesen. Außerdem hast Du die wichtigste Entscheidung überhaupt getroffen:

Du hast Dich für DICH entschieden. Für Deine Selbstverwirklichung. Für ein Leben in Fülle, Freiheit und Verbundenheit. Dafür, Dein volles Potenzial zu leben und Deine persönlichen Grenzen zu verschieben. Für eine Zeit außerhalb Deiner Komfortzone, um Dich selbst völlig neu zu erfahren. Und für ein außergewöhnliches persönliches Wachstum in den kommenden Wochen und Monaten.

Wie klingt das für Dich? Gut? Na dann führe hier direkt die erste Übung durch: Sei stolz auf Dich!

Wir befinden uns in einem riesigen Wandel der Zeit und vieles scheint unbeständiger zu sein als jemals zuvor. Die Welt dreht sich gefühlt immer schneller und immer mehr Informationen prasseln pro Tag auf uns ein. Die Gefahr dabei ist: Je unbewusster wir sind, desto mehr werden wir zum Spielball unserer äußeren Welt. Wir geben Meinungen und Bewertungen anderer mehr Gewicht als unserer eigenen. Wir hören auf Menschen, die wir eigentlich gar nicht mögen. Wir orientieren uns an Normen und Werten, die eigentlich gar nicht unseren eigenen entsprechen.

Mit diesem Programm wirst Du Schritt für Schritt lernen, wieder bewusstere Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für Dich und Dein Leben zu übernehmen. Denn am Ende hast Du doch nur eine einzige Aufgabe: Dich selbst glücklich zu machen und dieses Glück durch Dein Wirken auf andere zu übertragen.

Mit diesem Online Programm wünsche ich Dir aus tiefstem Herzen, dass Du Deine innere Welt in ihrer ganzen Größe erkennst und mit Deiner äußeren Welt verbindest. Dass Du frei wirst von allen Blockaden, die Dich bisher davon abgehalten haben, Dein Potenzial voll auszuschöpfen. Und dass Du wirklich in die Umsetzung kommst.

In den nächsten 12 Wochen geht es nur um eine einzige Person – und zwar um DICH. Du wirst feststellen, dass tatsächlich bereits alles in Dir verborgen liegt, was Du brauchst, um Deine Ziele zu erreichen, um freier zu sein, körperlich und mental stärker, verbundener mit Dir selbst und mit anderen Menschen.

Vielleicht gibt es auf dieser Reise Dinge, die Du schon mal gehört hast. Entscheide Dich jetzt dafür, stets offen und bereit zu sein, auch einen neuen Blickwinkel auf Themen einzunehmen, die Dir schon bekannt sind.

Auf Dich warten Übungen und Herausforderungen, die Dein Bewusstsein auf eine neue Ebene heben werden. Zu Beginn kann sich das ungewohnt anfühlen. Doch schon bald merkst Du, wie befreiend es für Dich ist, noch mehr Klarheit in Dir zu tragen und immer öfter in Kontrolle über Deine Handlungen und Entscheidungen zu kommen.

Wir wünschen Dir eine aufregende Reise, viele tolle Erkenntnisse, wunderbare und tiefgehende Veränderungen und auf ganzer Ebene eine wahre Transformation für Dich und Deine Persönlichkeit.

Dein Christian

**und das gesamte
UNSTOPPABLE AcadeME Team**

Was bedeutet GANZHEITLICHE Veränderung?

Vielleicht hast Du auch schon mal versucht, in einem Lebensbereich etwas entscheidend zu verändern? Vielleicht hast Du schon einmal Deinen Job gewechselt, eine Beziehung beendet oder Du bist eine neue eingegangen, hast Gewicht zugelegt oder reduziert oder ein neues Hobby erlernt? Dann wirst Du vermutlich festgestellt haben, dass jede Veränderung in einem Lebensbereich sich automatisch auch auf einen oder mehrere andere auswirkt. So fühlst Du Dich vielleicht in Deiner Beziehung wohler, sobald Du Dich in Deinem eigenen Körper wohler fühlst. Oder Du bist im Sport leistungsfähiger, weil Dein neuer Job Dir auf einmal wieder Freude bereitet. Grund dafür ist, dass wir unsere Lebensbereiche gar nicht so einfach voneinander trennen können und alles mit allem verbunden ist.

Willst Du also eine Veränderung in einem Lebensbereich, solltest Du Dir bewusst sein, dass sich diese auch auf andere Lebensbereiche auswirken kann und wird.

Die Grundlage, dass Veränderung überhaupt von nachhaltiger Wirkung ist – und ich gehe davon aus, dass Du ausschließlich an solchen Veränderungen interessiert bist – bildet in diesem Online Programm das Drei-Säulen-Modell (siehe Abbildung). Es handelt sich dabei um einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem jede Säule nicht ohne die andere funktioniert. Du veränderst Dinge zum Beispiel nicht nur auf der Mindset-Ebene, sondern setzt gleichzeitig auch Dein Gefühl und Deinen Körper ein, um UNSTOPPABLE zu werden.

Körper, Kopf und Verbindung sind dabei die Grundsäulen, auf dem das gesamte Programm und somit auch Dein Prozess in den kommenden zwölf Wochen basiert. Du findest sowohl Module und Aufgaben zu den einzelnen Säulen als auch übergreifende Aufgaben und Module, die alle drei Säulen gleichzeitig betreffen. Wir werden tief eintauchen in die Funktionsweise Deiner Gedanken

und Denkprozesse, sie analysieren und Dir dadurch mehr Klarheit verschaffen, warum Du so über Dich und andere denkst, wie Du es tust. Wir werden gemeinsam Deinen Körper erkunden, Dir dabei helfen, Deine eigene Körperwahrnehmung zu verbessern und Dich körperlich fitter und wacher machen. Außerdem werden wir die Verbindung zu Dir selbst intensivieren, sodass Deine Fähigkeit, auf Deine Intuition zu hören, deutlich zunehmen wird. Dadurch wirst Du Dich nicht nur verbundener mit Dir selbst fühlen, sondern auch mit anderen Menschen und mit der universellen Energie an sich. Es wird Dein Weg sein, innerlich komplette Freiheit zu erlangen und UNSTOPPABLE zu werden.

Wie Du der Abbildung entnehmen kannst, stehen die drei Säulen auf einem stabilen Fundament. Dieses besteht aus Deinem Bewusstsein und Deiner Wahrnehmung. Beide stehen für Deine feinfühligsten Antennen, die Signale in Deiner Innen- und Außenwelt empfangen. Sie stellen Dir Informationen zur Verfügung, mit denen Du klarere, bewusstere und freiere Entscheidungen treffen kannst als jemals zuvor. Alle Übungen und Erklärungen zielen darauf ab, Dein Fundament zu stärken, Dein Bewusstsein anzuheben und Deine Wahrnehmung zu verfeinern. Die einzige Aufgabe, die Du während der gesamten Zeit und ab jetzt generell in Deinem Leben hast ist: Vertraue auf Deine Wahrnehmung!

Ich gehe sogar noch einen Schritt weiter. Meine Meditationslehrerin Andrea Kunya Schmidt hat einmal mit mir den Satz geteilt: „Wahrnehmung verpflichtet zur Handlung“. Seitdem ich mich jeden Tag bewusst nach diesem Gedanken richte, fällt mir nicht nur vieles leichter, sondern ich bin auch zur wahren Umsetzungsmaschine geworden. Ich habe mehr Vertrauen in mich und in meine Fähigkeiten und kann besser auf den Punkt ausdrücken, was mir bei anderen Menschen auffällt, mich stört oder was ich Wundervolles in

ihnen sehe. Und genau so wird es auch Dir gehen, wenn Du Deiner Wahrnehmung vertraust und Schritt für Schritt Deine Handlungen nach ihr ausrichtest.

Wie würde es sich für Dich anfühlen, wenn Du auf einmal nicht mehr überlegen oder mit Deinem Verstand erraten müsstest, was Du willst und wohin Du gehen willst? Stattdessen wüsstest Du es einfach zu 100 Prozent aus Deinem Herzen heraus, weil Du Deiner Intuition vertraust und stets danach handelst?

Ich sage es Dir: Das fühlt sich großartig und frei an. Genau das macht Dich UNSTOPPABLE!

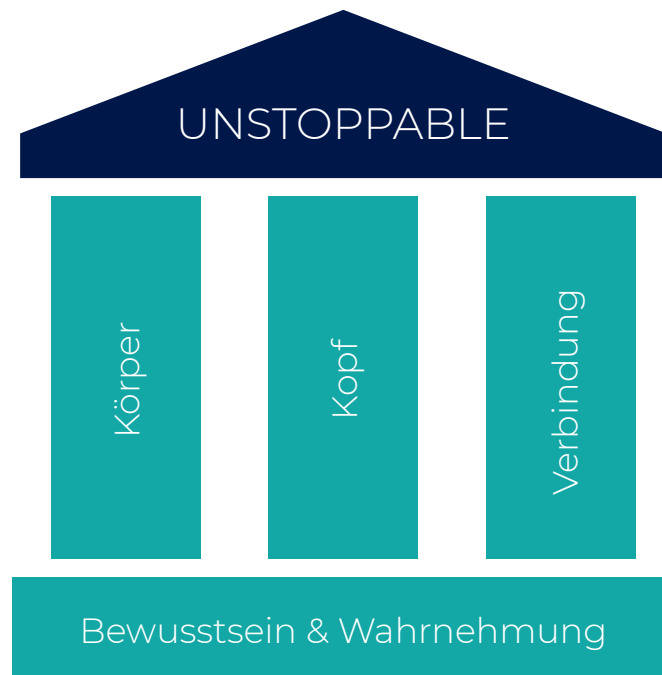
Bist Du nun bereit für ganzheitliche Veränderung, Dein persönliches Wachstum, für ein erhöhtes Bewusstsein und eine verbesserte Wahrnehmung?

Dann lass es uns angehen!

„Wahrnehmung verpflichtet zur Handlung!“

Andrea Kun Ya Schmidt

Die drei Säulen Deines Erfolgs



Was erwartet Dich in den nächsten Wochen?

Das UNSTOPPABLE ME Online Programm besteht aus zwölf Modulen, die jeweils aufeinander aufbauen. Jede Woche wird ein komplettes Modul mit allen Videos, Inhalten, Dokumenten, Audiofiles und Aufgaben für Dich freigeschaltet. Eine Übersicht der einzelnen Module findest Du in der Abbildung.

Ziel ist es, dass Du zunächst die Videos bzw. die Inhalte in diesem Workbook bearbeitest, sodass Du einen Überblick über das Thema der Woche bekommst. Am Ende eines jeden Moduls erhältst Du dann Deine Wochenaufgaben, mit denen Du Dich im Anschluss direkt auseinandersetzen solltest, um das Gelernte zu vertiefen und sofort in die Umsetzung zu kommen.

Einer meiner ersten Mentoren, Anthony Robbins, schrieb schon im ersten Buch, das ich von ihm laß, dass alles neu Erlernte, was Du nicht innerhalb von 24 bis 48 Stunden wiederholst oder direkt anwendest, wieder aus Deinem Bewusstsein und Deinem Gedächtnis verschwindet.

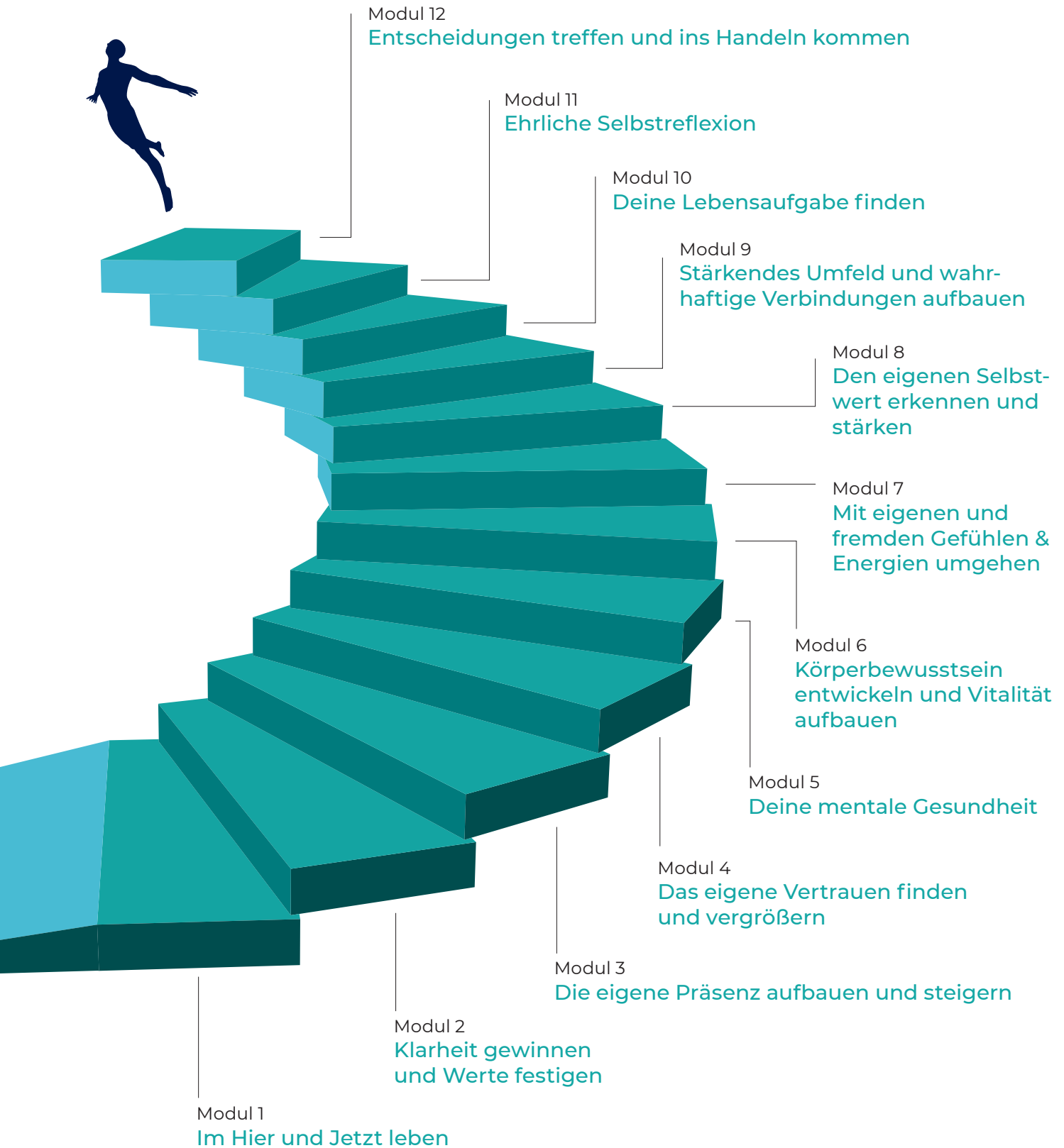
Setze Dir also jetzt schon das Ziel, die Inhalte nicht nur zu konsumieren, sondern aktiv mit ihnen zu arbeiten. Das Motto lautet hier:

Take massive action!



Start
Einführung &
Commitment

ES WARTEN 12 MODULE AUF DICH



Tipps für Deinen Erfolg mit dem Programm

Damit Du so viel wie möglich aus dieser intensiven Zeit für Dich herausholen kannst, gebe ich Dir

noch ein paar hilfreiche Tipps für die Bearbeitung des Programms an die Hand:

Tipps

Tipps

PLANE DIR BEWUSST FESTE ZEITEN EIN

Alles im Leben ist eine Frage der richtigen Prioritätensetzung. Gib der Bearbeitung des Programms also in den kommenden zwölf Wochen eine sehr hohe Priorität. Je höher diese ist, desto größer ist auch Deine Einsatzbereitschaft und desto stärker, nachhaltiger und tiefgehender wird Deine Entwicklung sein.

Warum ist das wichtig? Du hast bereits eine wichtige Entscheidung für DICH getroffen. Doch es wird sich erst etwas ändern, wenn Du jetzt auch die nötigen Schritte für DICH unternimmst. Außerdem hast Du eine gute Summe Geld in DICH investiert. Und wie bei allen Investitionen soll der Return on Invest ja gigantisch werden, oder?!

Plane Dir daher am besten direkt einen festen Tag pro Woche für die kommenden drei Monate ein, an dem Du Dir Zeit für das Programm nimmst – sowohl um die Inhalte zu studieren, als auch die Aufgaben zu erledigen. Manche Aufgaben lassen sich in Deinen Alltag integrieren, für andere musst Du Dir zusätzliche Zeit nehmen.

Du wirst merken: Mit der richtigen Planung kommst Du mit einem angemessenen Zeiteinsatz von ein paar Stunden pro Woche sehr gut durch die kommenden drei Monate. Viele der Inhalte wirken zudem auf einer unbewussten und energetischen Ebene mit, sodass Du manchmal keine extra Zeit, sondern nur extra Vertrauen für den nächsten Wachstumsschritt benötigst.

Bemühe Dich zudem, dieses Workbook möglichst nicht vorzuarbeiten, sondern gib Dir die Zeit, jedes Modul im vorgesehenen Zeitraum zu bearbeiten. Alles baut aufeinander auf, und dieser Prozess benötigt einfach seine Zeit. Nimm sie Dir!

Tipps

Tipps

ZUSÄTZLICHES NOTIZBUCH

Für die Beantwortung der Fragen und Aufgaben kannst Du die Seiten in diesem Workbook verwenden und Deine Notizen an den entsprechenden Stellen niederschreiben. Für weiterführende Notizen legst Du Dir am besten ein zusätzliches Notizbuch zu, in dem Du Deine täglichen Gedanken, Beobachtungen und Veränderungen wie in einem Tagebuch festhältst. (Wir empfehlen Dir dazu das UNSTOPPABLE ME Online Notizbuch, das Du bei uns bestellen kannst. Sende dazu einfach ein Mail an backoffice@christiangartner.com).

Tipp 3

NUTZE ALLE TOOLS

Du wirst im gesamten Programm immer wieder verschiedene Tools an die Hand bekommen, die Dir dazu dienen, die wöchentlichen Aufgaben leichter zu bewältigen, Dir extra Informationen bereitstellen und tiefere Einblicke in den jeweiligen Prozessschritt geben. Außerdem gibt es zusätzliche Audiofiles, PDFs, Tabellen sowie Meditationen. Bitte nutze all diese Tools genauso gewissenhaft wie dieses Workbook und die dazugehörigen Videos. Alle Tools werden in der entsprechenden Woche pro Modul freigeschaltet und sind in Deinem Mitgliederbereich online abrufbar. Das Workbook bildet die haptische Basis und ist somit Dein stetiger Wegbegleiter.

Tipp 4

ONLINE COMMUNITY

Damit Du Dich direkt mit anderen Teilnehmern des Online Programms austauschen und verbinden kannst, haben wir für Dich einen Community Bereich eingerichtet. Hier kannst Du Deine Erfahrungen auf Deinem persönlichen Weg mit den anderen Teilnehmern teilen, Fragen stellen und mit ihnen gemeinsam wachsen. Stelle dazu bitte gleich eine Beitrittsanfrage für unsere geschlossene Facebook Gruppe und werde Teil der UNSTOPPABLE ME Online – Teilnehmer Community.

Tipp 5

WÖCHENTLICHE LIVE COACHING CALLS

Ein weiterer wichtiger Faktor für den Erfolg dieses Programms sind unsere wöchentlichen Live Coaching Calls. Jede Woche hast Du in diesem Call die Chance, Deine Fragen zu stellen und zusätzliche Informationen und Erkenntnisse von unseren AcadeME Coaches zu erhalten. Diese Live Calls bringen Dir außerdem die Verbindung zu allen anderen Teilnehmern des Programms, sodass Du niemals Angst davor haben musst, alleine unterwegs zu sein. Es wird immer Menschen geben, die Dich auffangen und Dir bei Deinen Herausforderungen zur Seite stehen. Alle Informationen und Termine zu den wöchentlichen Live Coaching Calls findest Du in Deinem Mitgliederbereich.



Was wirst Du mitnehmen?

Bevor wir mit den ersten Inhalten des Programms beginnen, führe ich Dir noch ein letztes Mal vor Augen, was Du alles für Dich mitnehmen wirst, wenn Du bereit bist, zu 100 Prozent für Dich einzustehen und das Programm voll durchzuziehen. Denn es gibt nur einen Menschen, der Dich davon

abhalten kann: Das bist Du selbst. Triff also noch heute für Dich die Entscheidung, in den nächsten 12 Wochen konstant an Dir zu arbeiten und Dich von nichts und niemandem von diesem Weg abbringen zu lassen.

Wenn Du das tust, kann folgendes für Dich daraus entstehen:

- + Enorm gesteigertes Bewusstsein für Dich und Deinen Lebensweg
 - + Neu erlernte Umsetzungsstärke in sämtlichen Lebensbereichen
 - + Eine intensive und starke Verbindung zu Dir selbst
 - + Deutlich mehr Klarheit über Deinen eigenen Weg
 - + Eine tiefe innere Ruhe und Ausgeglichenheit
 - + Spürbar mehr Leistungsfähigkeit
 - + Tiefes Selbstvertrauen mit einer direkten Verbindung zu Deinem Urvertrauen
 - + Uneingeschränktes Bewusstsein für Deinen eigenen Selbstwert
 - + Mehr Freude und Leichtigkeit
 - + Höhere Empathie und Empfindsamkeit für andere Menschen
 - + Gesteigerte körperliche & mentale Fitness und Gesundheit
- und vieles, vieles mehr.
- Hierfür ist Dein Einsatz und Dein Fokus auf Dich von größter Bedeutung. Nur Du bestimmst den Erfolg, den Du aus diesem Programm für Dich mitnimmst.



Bist Du bereit eine Entscheidung zu treffen?
Dann tue es jetzt!





**Hiermit entschieße ich mich, die nächsten
12 Wochen ALL IN zu gehen.**

Ich bin es mir wert, mich selbst zu transformieren.
Ich bin bereit, die Stimme meines Herzens wahr-
zunehmen und ihr zu folgen.

Formuliere jetzt Dein persönliches Commitment,
das UNSTOPPABLE ME Online Programm zu
100 Prozent durchzuziehen und für
Dich einzustehen. Halte außerdem hier fest,
warum es so unabdingbar
für Dich ist!



Mein Commitment:

Datum, Ort

Unterschrift

I will become UNSTOPPABLE.

MODUL 1

Im Hier und Jetzt leben



WILLKOMMEN ZU DEINEM ERSTEN MODUL

Bevor wir so richtig in die Vollen gehen, möchte ich Dir noch etwas mitgeben, das häufig in der Persönlichkeitsentwicklung vergessen wird: Du bist heute schon gut so, wie Du bist. Deine Art und Dein Wesen ist einzigartig auf dieser Welt und gerade wir Menschen in Europa, wo es oft nur um „höher, schneller und weiter“ geht, vergessen diese Tatsache oft. Auch wenn Deine „kleine Stimme“ im Kopf jetzt denkt: „Ja, aber ... ich habe noch nicht meine Ziele erreicht und ich bin noch nicht finanziell frei...“. In Deinem Kern und in Deinem Herzen bist Du vollkommen, so wie Du bist. Manchmal sehen wir das nur nicht und fühlen noch nicht alles, was in uns steckt. Genau aus diesem Grund solltest Du Dich mit Deinem Entdeckergeist in den nächsten 12 Wochen neu auf Dich einlassen.

In diesem Workbook bedeutet das Wort „Veränderung“ Transformation. Denn alles, was Du brauchst, ist bereits in Dir. Das Wort Transformation bedeutet nichts anderes als „aus dem Bestehenden etwas Neues kreieren“. Die Veränderung liegt in der Neuordnung der Dinge, und durch die Neuordnung bekommst Du mehr Bewusstsein.

Für den gesamten Prozess ist eines besonders wichtig: Du kommst immer mehr im „Hier und Jetzt“ an. Durch das Leben im „Jetzt“ wirst Du ständig präsenter und kannst bewusstere Entscheidungen für Dich und Dein Leben treffen.

Die eigene „kleine Stimme“ entlarven

Um immer mehr im „Hier und Jetzt“ zu leben und präsenter zu sein, ist es elementar, dass wir zunächst einmal herausfinden, wie oft uns unsere eigenen Gedanken einen Strich durch die Rechnung machen. Dabei gilt: Je unbewusster wir täglich agieren, sprich je weniger Entscheidungen wir mit unserem bewussten Denken treffen und je mehr Entscheidungen einfach auf Autopilot durch unsere Gedanken entstehen, desto größer ist auch die Gefahr, dass uns unsere „kleine Stimme“ im Griff hat und unser Leben steuert.

Kennst Du das Gefühl, dass Dir 1.000 Gedanken durch den Kopf schießen und Du weißt gar nicht, welchem Du nun zuerst folgen sollst? Das Gehirn produziert pro Tag ca. 60.000 Gedanken. Überlebenswichtig ist dabei für uns, dass gewisse Gedanken und Prozesse in unserem System automatisch und damit unterbewusst ablaufen. So musst Du Dir zum Beispiel beim Gehen keine aktiven Gedanken über jede einzelne Fußbewegung machen oder beim Autofahren nach einer gewissen Zeit nicht mehr aktiv aufs Kuppeln und Schalten achten. Auch über das Atmen musst Du Dir keine bewussten Gedanken machen.

Neben diesen unterbewussten Abläufen kann es nun auch sein, dass negative bzw. destruktive Gedanken zum Selbstläufer werden. Diese Gedanken nennen wir „die kleine Stimme“ in Deinem Kopf.

5% bewusst



95% unterbewusst



Diese „kleine Stimme“ produziert aufgrund von Erfahrungen und abgespeicherten Limitierungen den ganzen Tag Sätze wie z. B. „Ich bin nicht gut genug.“ „Ich muss erst jenes vor dem nächsten machen.“ „Ich bin nicht schnell genug.“ „Ich bin nicht groß genug.“ „Ich bin zu klein.“ „Ich bin zu dick.“ usw.

Diese Gedanken sind es, die uns nicht im Moment, also im „Hier und Jetzt“, sondern immer in der Vergangenheit oder in der Zukunft leben lassen.

Je präsenter Du wirst und je bewusster Du diese „kleine Stimme“ wahrnimmst, umso weniger handelst Du nach alten Mustern oder früheren Prägungen. Dann kannst Du im Hier und Jetzt neue Entscheidungen für Dich und Dein Leben treffen und unabhängig von äußeren Widerständen handeln.

Wie Du der Abbildung links entnehmen kannst, laufen über 95 Prozent Deiner Gedanken auf der unterbewussten Ebene ab und nur ca. fünf Prozent bewusst. Deine „kleine Stimme“ versteckt sich dabei in Deinem „unterbewussten“ und voll automatisierten Denken. Der erste Schritt, Deine „kleine Stimme“ zu entlarven und auszuschalten, führt über das Bewusstmachen. Dadurch eliminiert Du schon große Teile Deiner „kleinen Stimme“, die Dir so viel Energie raubt.

Das Ziel der nächsten Wochen ist es, so viel Bewusstsein wie möglich zu erlangen, Deine „kleine Stimme“ zu entlarven und Widerstände aufzulösen.

Die Feinde in Deinem Kopf

Um noch einen genaueren Blick auf die „kleine Stimme“ zu werfen, stelle ich Dir jetzt das Modell des Psychologen Dr. Matthias Hammer vor.

Er unterteilt die „kleine Stimme“ in seinem Modell in fünf verschiedene Anteile:

- + Harmonisierer
- + Vermeider
- + Katastrophisierer
- + Innerer Kritiker
- + Innerer Antreiber

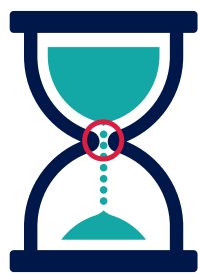
Vielleicht ahnst Du bereits beim Lesen der Begriffe, was sich dahinter verbirgt und welcher Anteil bei Dir besonders ausgeprägt ist?

DER HARMONISIERER

Der Harmonisierer stellt den Anteil Deiner „kleinen Stimme“ dar, der immer möchte, dass alles in Harmonie geschieht. Konfrontation mag er überhaupt nicht. Er sagt Sätze wie z. B. „Ach, ist doch nicht so schlimm. Er oder sie meint es ja nicht so“ und „Ich möchte da jetzt keine Aufmerksamkeit erregen“ oder „Ach komm, wir vertragen uns wieder. Hauptsache wir haben eine schöne Zeit.“

Der Harmonisierer sorgt dafür, dass Du manchmal nicht die Entscheidung triffst, die Du gerne treffen möchtest, weil Du Dir lieber sagst: „Ja, okay, ich nehme besser Rücksicht, bevor ich eine aktive Entscheidung treffe und meine Meinung dazu ehrlich äußere.“

Erkennst Du Deinen Harmonisierer bereits selbst?



„Du darfst Dich an die
Vergangenheit erinnern,

Du darfst von der Zukunft träumen, aber vor allem darfst Du im

Hier und Jetzt leben.“

Christian Gaertner

Bei ihm wird deutlich, dass ein "JA" zu anderen häufig ein "NEIN" zu Dir selbst bedeuten kann und Du gegen Dein eigentliches Bedürfnis und gegen Deine Werte handelst. Auf Dauer kann das dazu führen, dass Du Deinen eigenen Selbstwert unter den Scheffel stellst.

DER VERMEIDER

Der nächste Anteil ist der Vermeider. Das ist der Anteil, der keine Lust auf unnötigen Aufwand hat. Er ist derjenige, der Dich bequem macht und unangenehme Situationen möglichst vermeiden möchte. Und zwar noch in einer anderen Richtung als der Harmonisierer. Beim Harmonisierer geht es überwiegend um die Verbindung zu anderen.

Der Vermeider ist jedoch derjenige, der Dir z. B. morgens sagt: „Ach komm, ich lasse heute mein Sportprogramm ausfallen. Ist ja gerade nicht so wichtig“. Der Vermeider redet Dir gut zu, um Dinge zu vermeiden. Er will Aufwand und Energie sparen. Dazu gaukelt er Dir auf geschickte Art und Weise Ausreden und Ausflüchte vor.

Wann hat sich Dein Vermeider zuletzt gemeldet?

DER KATASTROPHISIERER

Ein wirklich spannender Anteil ist der des Katastrophisierers. Was er bewirkt, kannst Du Dir mit Sicherheit schon denken: Diese Stimme in Deinem Kopf macht aus jeder Mücke einen Elefanten. Hast Du schon mal Situationen erlebt, in denen Du die Sachlage völlig übertrieben und voller Panik dargestellt hast? Erst später fiel Dir auf, dass Du dabei kolossal übertrieben hast?

Der Katastrophisierer macht ein Problem gerne 100 Mal größer, als es eigentlich ist. Dabei geht er alle Eventualitäten durch und lässt keine Chance aus, ein großes Drama zu erzeugen.

Bei starker Ausprägung kann Dich dieser Anteil wirklich verrückt machen, weil er Dich schnell in Stress verfallen lässt. Bist Du häufiger in einem

anhaltenden (ungesunden) Stresszustand, wirkt sich das langfristig belastend auf Deinen Körper und Deine Psyche aus.

Tipp: Wenn dieser Anteil stark in Dir ausgeprägt ist und Du feststellst, wie sich Deine Gedanken zu einem Thema verselbstständigen, dann rufe innerlich laut „STOPP“ und fokussiere Deine Gedanken wieder auf den tatsächlichen IST-Zustand. Sieh Dir nur die Fakten an und stoppe Deine eigene „Bewertungsmaschine“. Atme tief ein und aus und lasse die katastrophisierenden Gedanken über den Atem aus Deinem Körpersystem ziehen.

DER INNERE KRITIKER

Der innere Kritiker ist derjenige Anteil in Dir, der dauernd etwas an Dir auszusetzen hat. Er ist ständig im Vergleich und will Dich von Deiner Vollkommenheit abbringen. Er sagt Dir Dinge wie: „Ich bin nicht gut genug.“ „Die anderen Menschen können viel mehr als ich.“ „Das kann ich nicht.“ „Ein bisschen mehr Muskelmasse würde Dir nicht schaden.“ „Da gehen noch 0,3 Prozent Fettanteil weniger.“ usw.

Diesem Anteil geht es nicht um Leistung, sondern um den Zustand, wie etwas ist. Und egal was Du erreicht hast, es ist nie genug.

Hast Du auch schon mal Bekanntschaft mit Deinem inneren Kritiker gemacht?

DER INNERE ANTREIBER

Der innere Antreiber ist so ziemlich das Gegenteil vom Vermeider. Er lässt Dir keine ruhige Minute und sagt ständig Dinge wie: „Du musst Deine Zeit besser nutzen.“ „Du hast noch nicht genug getan.“ „Du kannst viel mehr, als das, was Du gerade leistest.“ Er gönnt Dir kaum eine Verschnaufpause. Immer höher, immer schneller, immer weiter soll es gehen und am Besten sollen alle Deine Ziele schon morgen erreicht sein. Der innere Antreiber ernährt sich von Deiner Ungeduld und liebt es, dieses Spielchen mit Dir zu spielen.

Wozu hat Dich Dein innerer Antreiber zuletzt getrieben?

Ich bin mir sicher, Du hast jeden dieser Anteile schon mindestens einmal kennengelernt. Und bestimmt sind Dir beim Lesen gleich Situationen eingefallen, in denen Du zum Opfer einer oder mehrerer dieser Anteile Deiner „kleinen Stimme“ geworden bist.

Lass mich Dir an dieser Stelle einen beruhigenden Hinweis geben: In jedem Anteil steckt selbstverständlich auch etwas Positives. Der Antreiber sorgt z. B. dafür, dass Du immer weitermachst und nicht aufgibst. Der Kritiker hilft Dir dabei, besser zu werden. Der Harmonisierer bewirkt, dass Du nicht alleine bist. Der Vermeider behält im Blick, dass Du Dich nicht übernimmst, und der Katastrophisierer stellt sicher, dass Du Gefahren wirklich ernst nimmst.

Dennoch ist ein unbewusster Umgang mit Deinen Anteilen sehr ungesund für Dich, weshalb wir das Thema hier aufgegriffen haben. Je mehr Du

über Deine inneren Anteile weißt, desto besser kannst Du Deine „kleine Stimme“ und damit Dein Bewusstsein kontrollieren. Du triffst bewusstere Entscheidungen und dies führt automatisch zu mehr Klarheit, Glück und Erfüllung für Dich.

Und über eine Sache solltest Du Dir an dieser Stelle auch noch im Klaren sein: Die unterschiedlichen Anteile haben die Fähigkeit, sich selbst gegenseitig zu befruchten und miteinander zu kooperieren.

Der innere Kritiker und der innere Antreiber verstehen sich zum Beispiel super gut. Der innere Kritiker sagt: „Ah, das ist nicht gut genug, das ist noch nicht perfekt“ und der innere Antreiber erwidert: „Genau deswegen müssen wir jetzt Gas geben und noch mehr machen.“

Auch der Harmonisierer und der Vermeider können gute Freunde sein. Kannst Du Dir selbst beantworten, warum?

LITERATURTIPP



Der Feind in meinem Kopf von Dr. Matthias Hammer
Erschienen beim Gräfe und Unzer Verlag, 162 Seiten

Wochenaufgaben Modul 1

Um das erlernte Wissen aus diesem Modul zu vertiefen und zu prüfen, wie aktiv Deine „kleine Stimme“ wirklich ist, gehen wir nun in die Aufgaben für die erste Woche. Wir haben in dieser Woche über das Thema Veränderung, Transformation und über die Voraussetzung dafür gesprochen: im Hier und Jetzt zu leben. Außerdem haben wir über Dein Be- und Unterbewusstsein gesprochen und über Deine Gedanken, die Dich möglicherweise den ganzen Tag beschäftigen. Außerdem hast Du Deine „kleine Stimme“ näher kennengelernt und die verschiedenen inneren Anteile, die Du in Dir trägst.

Zu jedem Bereich findest Du nun nachstehend Praxisaufgaben für Dich. Bitte nimm Dir Zeit zum

Beantworten der Fragen und gehe in eine ehrliche Selbstreflektion. Nur wenn Du jetzt wahrhaftig ehrlich mit Dir bist, entfalten die Übungen ihre volle Wirkung und Du kommst in die Veränderung.

Wichtig: Verschaffe Dir erneut Klarheit, was Du mit diesem Programm erreichen möchtest und welche Ziele Du in den kommenden drei Monaten verfolgst.

Bei der Beantwortung der Fragen geht es vor allem um Bewusstsein und Klarheit.

Viel Spaß mit den Aufgaben der ersten Woche!

1

Warum hast Du Dich für das UNSTOPPABLE ME Online Programm entschieden und was ist Dein konkretes Ziel für das Ende dieser 12 Wochen?

Was hat Dich bisher davon abgehalten, dieses Ziel zu erreichen?

2

**Was hilft Dir in Deinem Leben, präsenter zu sein? Wann fühlst Du Dich im Flow?
Welche Rituale, welche Gewohnheiten bringen Dich in die Entspannung und in
das Hier und Jetzt?**

3

**Was bringt Dich aus Deiner Präsenz heraus? Welche Dinge stressen Dich
und bringen Dich aus Deiner Balance?**

4

Erkenne Deine „kleine Stimme“ und setze ihr direkt etwas entgegen: Notiere Dir jeden Abend mindestens drei Dinge, auf die Du stolz bist.

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

MODUL 2

Klarheit gewinnen und
Werte festigen



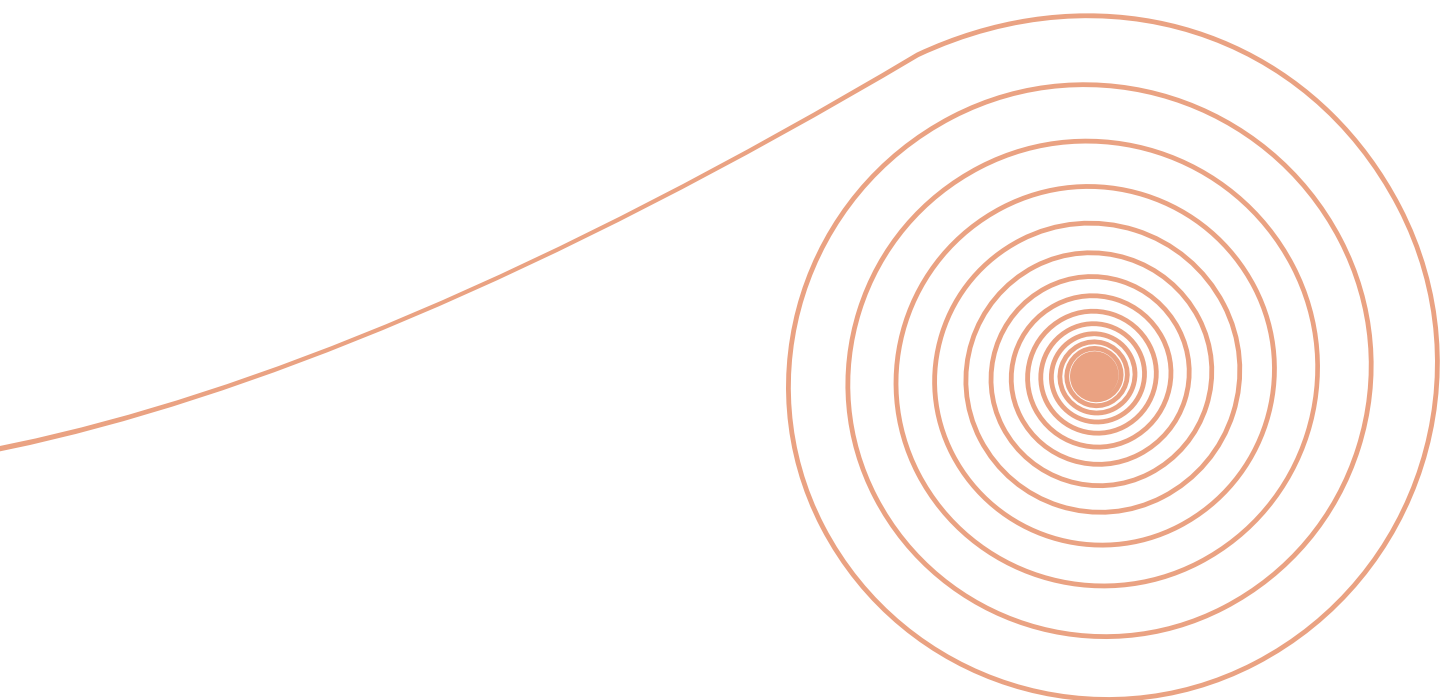
BRAUCHST DU MEHR KLARHEIT ODER MUSST DU NUR EINE ENTSCHEIDUNG FÜR DICH TREFFEN?

Das Thema Klarheit beschäftigt uns alle in diesen schnelllebigen Zeiten. Oft schieben wir Entscheidungen vor uns her, weil wir uns selbst einreden, wir müssten erst Klarheit gewinnen, bevor wir uns festlegen können. Doch ist das wirklich so?

Stell Dir selbst einmal die Frage: Bin ich wirklich unklar oder habe ich bloß noch keine Entscheidung getroffen?

Die meisten erkennen dann, dass ihre Entscheidung eigentlich längst feststeht. Sie haben nur noch nicht den Mut gefunden, ihrer Intuition und ihrem Herzen ausreichend zu vertrauen, um sie auch wirklich zu treffen. In diesem Modul machen wir uns gemeinsam auf die Reise zu Deinem Kern und zu Deinen persönlichen Werten, damit Du entdecken, fühlen und auch ein Stück weit mehr verstehen kannst, was Dich noch ausbremst oder aus Deiner Balance bringt. Du findest heraus, was Dich davon abhält, die wirklich wichtigen Entscheidungen in Deinem Leben zu treffen und Deiner Intuition zu folgen.

Gemeinsam sorgen wir für absolute Klarheit für Dich und Deine Lebensziele – kurz-, mittel- und langfristig. Also mach Dich bereit und lass es uns anpacken!



Was ist Dir in Deinem Leben wirklich wichtig?

Im ersten Schritt zu mehr Klarheit und damit verbunden auch zu einer größeren Entscheidungskraft schauen wir uns Deine Werte genauer an. Dabei wirst Du herausfinden, welche Deine Kernwerte sind.

Die Grundlage Deiner Werte sind Deine menschlichen Bedürfnisse. Diese Bedürfnisse sind bei jedem Menschen anders ausgeprägt und genießen unterschiedliche Prioritäten. Das führt dazu, dass wir als Menschen im Kern oft so gleich und in den Ausprägungen unserer Werte und Bedürfnisse so unterschiedliche Persönlichkeiten sind.

Anthony Robbins unterscheidet insgesamt sechs grundlegende Bedürfnisse, die bei allen Menschen vorhanden aber unterschiedlich ausgeprägt sind:

Sicherheit – Das erste Grundbedürfnis laut Robbins ist das Bedürfnis, dass Du Dich in jedem Moment sicher fühlen willst. Z. B. ist es das Gefühl, finanziell abgesichert zu sein, egal was Dir im Leben widerfährt. Oder aber die Sicherheit, ein festes Dach über dem Kopf zu haben, eine sichere Arbeitsstelle, eine Beziehung, die Dir Halt gibt oder dass Du ausreichend Nahrung und einen akzeptablen Lebensstandard hast.

Das Bedürfnis nach Sicherheit erstreckt sich durch sämtliche Lebensbereiche und beeinflusst alle Entscheidungen, die mit Risiko und einem ungewissen Ausgang zu tun haben.

Unsicherheit & Abwechslung – Dieses Bedürfnis steht dem Bedürfnis Sicherheit genau gegenüber. Dabei handelt es sich um den Wunsch, kein eintöniges oder langweiliges Leben zu führen. Stattdessen soll es Spaß machen, und dazu gehört eben eine gewisse Art von Ungewissheit, damit Überraschungen überhaupt möglich sind. Dieses Bedürfnis bringt Spannung, Aufregung und Freude in Dein Leben.

Anerkennung – Bei diesem Bedürfnis geht es darum, möglichst oft von anderen Menschen gesehen zu werden. Der Wunsch nach Anerkennung wird oftmals negativ bewertet, doch das ist er gar nicht. Vielmehr geht es darum, Dinge gut zu machen, Dich anzustrengen und Dich für Dich selbst und Deine Mitmenschen einzusetzen.

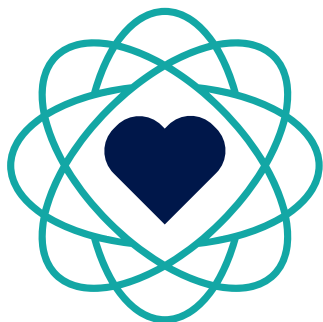
Über das Ego werden wir noch ausführlich sprechen, doch an dieser Stelle sei schon einmal erwähnt, dass es sich gerne über das Bedürfnis der Anerkennung definiert. Anerkennung ist daher an sich nichts Schlechtes, wenn sie nicht durch Dein unbewusstes Ego gesteuert bzw. gefüttert wird. Wie gesagt, später gehen wir darauf tiefer ein.

Verbindung & Liebe – Das Bedürfnis nach Verbundenheit ist bei vielen Menschen sehr intensiv. Wir wollen mit anderen zusammen sein, Liebe für uns selbst und füreinander empfinden und sie teilen. Dieses Bedürfnis beinhaltet auch den Wunsch nach Zugehörigkeit und Gemeinsamkeit.

Wachstum – Das Bedürfnis nach Wachstum sorgt dafür, dass Du immer weiterlernen möchtest. Es ist wie in der Natur: Entweder wächst die Blume oder sie verwelkt. Dazwischen gibt es nicht viel. So ist es bei uns Menschen auch. Wenn wir keine Gelegenheit mehr haben, etwas Neues zu lernen und persönlich zu wachsen, schläft unser Geist ein und bildet sich zurück. Wachstum ist ein sehr starker Antreiber.

Zurückgeben & Beitrag leisten – Einen Beitrag leisten zu wollen hat viel damit zu tun, im Leben eine spezielle Aufgabe zu haben. Hier liegt häufig die Ursache für das Bestreben, unsere eigene Passion und unsere Lebensaufgabe zu finden. Wir möchten etwas Bleibendes hinterlassen, wenn wir das Zeitliche segnen. Es ist das spirituellste Bedürfnis unserer sechs menschlichen Grundbedürfnisse.

Spannend ist, dass wir alle diese Grundbedürfnisse in uns tragen, jedoch unterschiedlich priorisieren, je nachdem in welcher Lebensphase wir uns momentan befinden. Werden wir uns unserer eigenen Priorisierung erst einmal bewusst, können wir auch die Entscheidung treffen, uns auf eine andere Priorisierung zu fokussieren.



Prüfe in diesem Zuge daher als erstes einmal, welche Grundbedürfnisse bei Dir derzeit in welcher Reihenfolge ausgeprägt sind. Bringe Deine Grundbedürfnisse je nach Ausprägung in Deine persönliche Reihenfolge von 1-6:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Aus unseren Grundbedürfnissen lassen sich einige unserer Lebenswerte ableiten. Prüfe als nächstes, in welchen Werten sich Deine Grundbedürfnisse widerspiegeln? Notiere, welche weiteren Werte Dir für Dich und Dein Leben wichtig sind:

Dein Wertesystem und Dein Ehrenkodex

Sehr gut! Jetzt hast Du einen Überblick über Deine Werte und Deine menschlichen Bedürfnisse erhalten. Doch warum ist die Klarheit über die eigenen Grundbedürfnisse und Werte so entscheidend? Werte und Bedürfnisse legen das Fundament für alle Deine Entscheidungen und somit für Dein gesamtes Verhalten. Willst Du wirklich etwas nachhaltig für Dich in Deinem Leben verändern, benötigst Du Kenntnis darüber, wie Dein Fundament beschaffen ist. Erst dann kannst Du andere Entscheidungen treffen und Dich anders verhalten. Das wichtigste dabei ist, dass Du vor allem integer mit Deinem eigenen Wertesystem umgehst.

Genau dafür habe ich in den letzten Jahren mit einem Tool gearbeitet, das sich der Ehrenkodex nennt. Der Ehrenkodex ist ein Satz an eigenen Werten und Regeln, nach denen ich meine Entscheidungen und mein Verhalten ausrichte. Anhand eines Ehrenkodexes kannst Du jederzeit für Dich selber prüfen, ob Du Deine Werte lebst oder ob Du sie gerade vernachlässigst. Du kannst dieses Tool auch mit Deinem Partner nutzen oder in Teams, mit denen Du Zeit verbringst oder gemeinsam arbeitest.

Wie würde so ein Ehrenkodex für Dich selbst aussehen? Mach Dir jetzt Gedanken darüber und notiere Dir Deinen ganz persönlichen Ehrenkodex. Nimm diesen Ehrenkodex als Leitplanke für das gesamte Programm. Ab heute hältst Du Dich eins zu eins an Deinen Kodex. Und am besten führst Du noch eine Konsequenz ein, falls Du Dich einmal nicht daran hältst. So erreichst Du einen noch größeren Effekt mit diesem Tool.

Welche Werte sind Dir wichtig? Wonach willst Du Dich in den kommenden Monaten ausrichten? Welche Regeln schaffen den passenden Rahmen, damit Du Deine gesetzten Ziele auch wirklich erreichst? Wichtig: Sei Dir selbst gegenüber vollkommen ehrlich, wenn Du Deinen Kodex aufstellst. Denn was Du darin festhältst, hat einen großen Einfluss auf Deine zukünftigen Ergebnisse. Das ist bereits die erste Übung, um Deinen Selbstwert und Deine Selbstachtung schlagartig zu verbessern. Viel Spaß!





Zielsetzung und Prozess

Ich persönlich glaube, dass Ziele gut und wichtig sind. Sie geben Dir eine Orientierung und helfen Dir dabei, mit Deinen Aktivitäten „on track“ zu bleiben. Gleichzeitig glaube ich, dass Ziele gar nicht so wichtig sind und manchmal sogar hinderlich. Wieso? Ich habe selber in meinem Leben die Erfahrung gemacht, dass Ziele – vor allem, wenn sie zu krass oder zu weit weg sind – mich stark unter Druck gesetzt und für extremes Chaos gesorgt haben, so zum Beispiel Gefühlschaos, Unklarheit und Selbstdruck.

Daher gehe ich inzwischen folgendermaßen mit Zielen um: Ich setze mir für einen bestimmten Lebensbereich ein großes Hauptziel und definiere einzelne kleine Etappenziele auf dem Weg dorthin. So kann ich mich wie bei einer Bergbesteigung immer am Gipfel orientieren. Die einzelnen Basecamps und Etappenziele motivieren mich nun auf dem Weg dorthin.

Das Gipfelziel wirkt dabei wie ein Magnet, der mich den Berg hochzieht. Ganz entscheidend ist dabei Folgendes: Ich vermeide es, dauernd auf das Gipfelziel zu starren! Warum? Weil mein Frustpegel steigt, wenn ich merke, wie lange es noch dauert, bis ich mein Ziel erreiche.

Es ist ein bißchen so, wie Denys Scharnweber immer sagt: „Mach das Ergebnis klar und mach Dich anschließend frei vom Ergebnis.“ Also setze Dir Dein Ziel, das ist wichtig. Mach jedoch anschließend nicht Dein Gefühl davon abhängig, ob Du Dein Ziel schon erreicht hast. Diese Sichtweise hat meine Einstellung zu Zielen grundsätzlich verändert. Das Schöne dabei ist: Ich erreiche seitdem viele meiner Ziele in kürzerer Zeit. Probier es selbst aus!

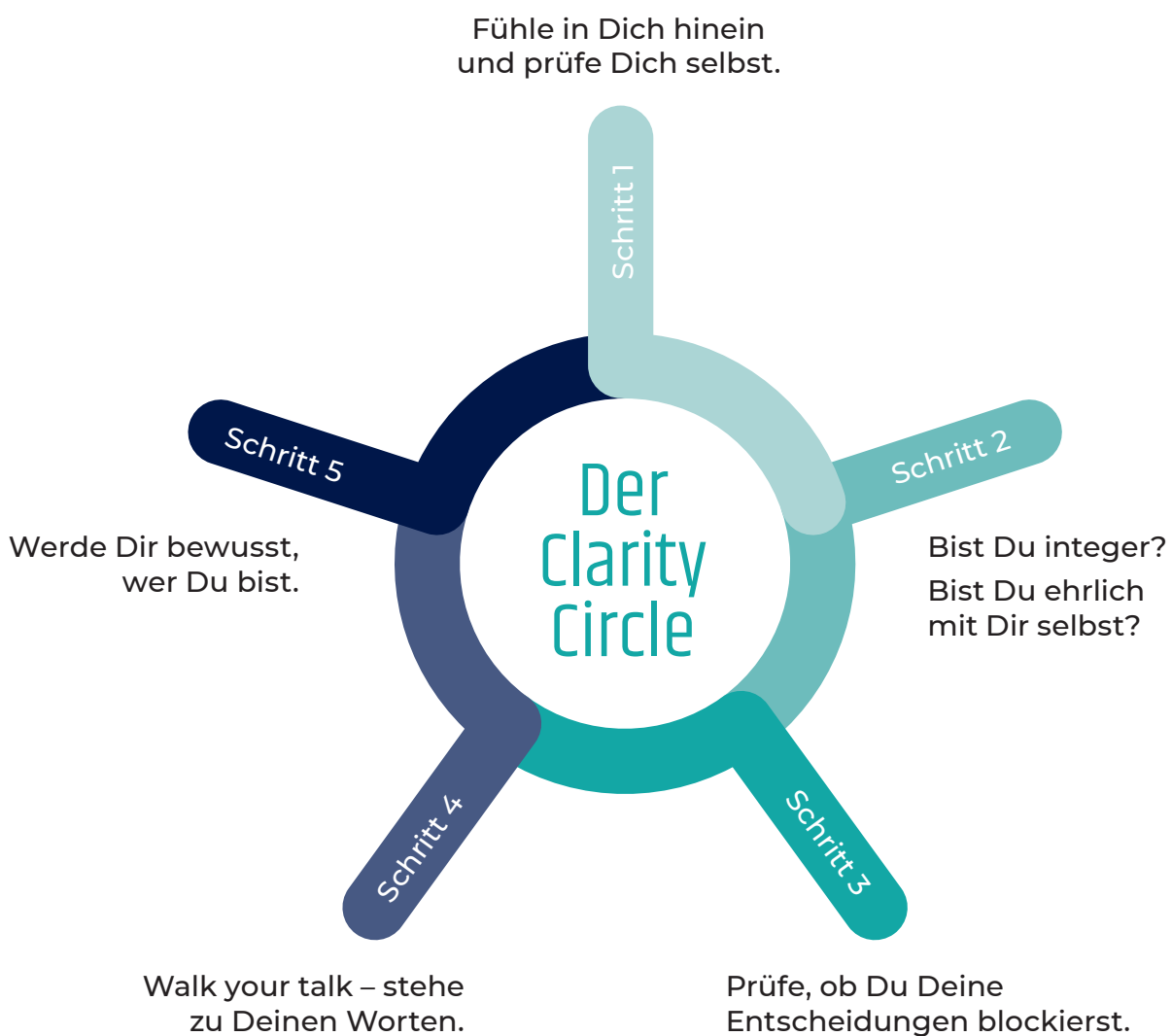
Noch eine Ergänzung zum Thema Ziele: Ich glaube, dass die meisten Menschen zu rational an das Thema Ziele herangehen und dabei vor allem eine Sache außer Acht lassen: ihr Gefühl! Viele Menschen hadern damit, sich überhaupt für ein Ziel zu entscheiden und wissen gar nicht so recht, wo sie hinwollen. Vielleicht kennst Du das von Dir selbst auch? Daher ist es wichtig, dass Du Dich nicht nur auf rationaler Ebene mit Deinen Zielen auseinandersetzt. Stell Dir einfach die Frage: „Was fühlt sich für Dich richtig an?“ Die meisten achten beim Thema Gefühl nur darauf, ob es sich gut oder schlecht anfühlt. Sie sind ausschließlich darauf gepolt zu bewerten, um entweder Schmerz zu vermeiden oder Freude zu erhalten. Diese Fokussierung auf die Bewertung ist allerdings nicht immer ein guter Berater und hält Dich davon ab, tiefer zu gehen.

Fazit: Beim Thema Zielsetzung und vor allem Zielfindung ist es wichtig, darauf zu achten: **Was ist das Gefühl dahinter?** Wenn Du Dich darauf fokussierst, hast Du eine tolle und völlig freie Vorgehensweise beim Setzen Deiner Ziele. Die Energie dahinter ist einfach viel leichter und schöner. Wenn Du dabei auf Deinen Ehrenkodex achtest, läufst Du nicht Gefahr, Dich für die falschen Ziele zu entscheiden. Du bist ja ehrlich und integer mit Dir selbst.

Der Clarity Circle

In diesem Modul ging es bereits um Werte, menschliche Grundbedürfnisse, das Gefühl hinter Zielen sowie um Integrität und Deinen Ehrenkodex. Jetzt bringen wir all das in einem Prozess zusammen, den Du für Dich durchführen kannst,

um mehr Klarheit in alle Deine Lebensbereiche zu bringen. Dieser Prozess nennt sich Clarity Circle. Er besteht aus den folgenden fünf Schritten, die den Prozess hin zur Klarheit gestalten:



So findest Du absolute Klarheit.

Schritt 1

FÜHLE IN DICH HINEIN UND PRÜFE DICH SELBST

Zu Beginn geht es darum, die Stimme Deines Verstands von der Deines Gefühls zu unterscheiden. Im Alltag fällt es uns nicht immer leicht, beides voneinander zu trennen. Nehmen wir das Beispiel einer großen Entscheidung, vor der Du gerade stehst. Vielleicht denkst Du über ein neues Auto nach, über Deinen nächsten Urlaub oder sogar über einen Jobwechsel. Vielleicht beginnt Dein Kopf gleich zu argumentieren: Das eine macht mehr Sinn für den Lebenslauf, das andere kann Deine persönliche Entwicklung ordentlich befeuern. Doch wenn Du in Dich hinein fühlst, sagt Dein Gefühl Dir etwas anderes als Dein Kopf. Anfangs mag es noch nicht so leicht greifbar sein, doch je mehr Du Dich darauf konzentrierst, desto klarer wird es.

Und doch ist der Kopf im Alltag so stark, dass Du letzten Endes meist seinen Argumenten folgst. Dein ganzes Energiesystem hängt jedoch noch an der Gefühlsentscheidung. Wenn Du diesen Konflikt zwischen Verstand und Gefühl wahrnimmst, bist Du Deiner Klarheit schon ein großes Stück näher gekommen. Versuche, dem Gefühl einen Namen zu geben, atme einige Male ein und aus und gehe zum nächsten Schritt über.

Schritt 2

BIST DU INTEGER? BIST DU EHRlich MIT DIR SELBST?

Wenn Du in Dich hinein fühlst, dann prüfe für Dich, ob Du gerade ehrlich mit Dir selbst bist. Bist Du integer? Handelst Du im Einklang mit Deinen Werten? Oder hast Du Bauchschmerzen bei Deiner Entscheidung?

Nimm Dir die Zeit, Dich bewusst mit dem auseinanderzusetzen, was Du im Alltag sonst eher unbewusst spürst. Mach es nun zu einer bewussten Entscheidung. Aus persönlicher Erfahrung weiß ich, dass unsere Gefühlsentscheidung uns oft sehr viel stärker mit unseren Werten verbindet, als es unser Kopf zu tun vermag. Darum quält uns manchmal auch dieser Bauchschmerz, wenn wir eine rationale und vom Kopf her gut begründete Entscheidung getroffen haben. Unser Bauch will uns zu verstehen geben, dass wir nicht im Einklang damit handeln, wofür wir in unserem Leben stehen wollen. Ein toller Kompass, oder? Und er kann noch deutlich mehr!

Schritt 3

PRÜFE, OB DU DEINE ENTSCHEIDUNGEN BLOCKIERST

Im nächsten Schritt wollen wir herausfinden, warum Du nicht nach Deinem Bauchgefühl entscheidest. Erzählst Du Dir eine Geschichte? Entscheidest Du Dich gegen Dein Gefühl, weil Du es Dir leicht machen willst? Hast Du Angst, Dir etwas einzugestehen? Hast Du Angst zu handeln, obwohl Du genau weißt, was zu tun ist? In diesem Schritt darfst Du Deine Logik mit ins Spiel bringen und Dich selbst erforschen. Du willst herausfinden, was Dich noch davon abhält, Deinem Gefühl zu folgen. Sei schonungslos ehrlich zu Dir selbst und blicke in jeden Winkel Deiner Innenwelt.

Vielleicht entlarvst Du Argumente wie: „Ich brauche das Geld“ oder „Ich will das Ansehen“. Nimm bewusst wahr, welche Blockade es ist, hinterfrage sie und löse sie auf. Danach bist Du frei, eine Entscheidung zu treffen und zum nächsten Schritt überzugehen.

Schritt 4

WALK YOUR TALK – STEHE ZU DEINEN WORTEN

Du bist im Gefühl. Du weißt jetzt, was das Richtige für Dich ist und handelst im Einklang mit Deinen Werten. Die Blockade hast Du erkannt, doch Du lässt Dich davon nicht mehr abhalten, weil Du entschlossen bist, sie zu lösen. Nun geht es darum, Deine Botschaft nach draußen zu bringen und sie mit Deinem gesamten Sein auszustrahlen.

Hier entsteht die Magie, und andere Menschen werden auf Dich aufmerksam. Das ist der Moment, in dem sich Dein Blick verändert und in dem andere Menschen die Klarheit auch in Dir erkennen.

Die Schritte drei und vier können große Herausforderungen sein, weil Du dabei in Konfrontation mit Deinen Ängsten gehst. Der beste Weg, Ängste zu überwinden, führt durch sie hindurch. Klarheit findest Du, indem Du ohne zu zögern durch diesen Prozess gehst. Vertraue fest darauf, dass am Ende des Weges eine Erkenntnis auf Dich wartet, die die Mühe wert war.

Schritt 5

WERDE DIR BEWUSST, WER DU BIST

Je häufiger Du diesen Prozess durchläufst, umso mehr nimmst Du in Dir wahr und wirst Dir bewusst, wie Du Entscheidungen triffst und Klarheit gewinnst. Und diese Klarheit verhilft Dir wiederum zu einer verbesserten Wahrnehmung für Dich selbst und für andere. Wenn dieses Rad erst einmal dreht, gewinnst Du von selbst immer mehr Klarheit, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Bei Schritt fünf erkennst Du Dich in einem neuen Licht und entdeckst nicht selten eine neue Herausforderung, der Du Dich stellen möchtest. So dreht sich das Rad weiter und gelangt zurück zu Schritt eins.

Wenn Du diese fünf Schritte wiederholst, dreht der Clarity Circle für Dich mit der Zeit immer schneller und verändert Deine Persönlichkeit. Du wirst zur Bereicherung für andere, denn Du kannst auch sie bewusster wahrnehmen und ihnen gezielter Feedback geben. Du redest nicht mehr um den heißen Brei herum, sondern bringst die Dinge mit Deinen Worten auf den Punkt. Deine Intention dahinter ist ehrlich und kommt vom Herzen. So hilfst Du auch anderen Menschen in Deinem Umfeld, Klarheit für sich und ihr Leben zu finden.

Vertraue dem Prozess! #trusttheprocess

Wochenaufgaben Modul 2

Dieses Modul war ein sehr umfangreiches, weil es so elementare Grundsätze für Deinen Veränderungsprozess enthält. Daher ist es jetzt an der Zeit, Dich in eine absolute Klarheit zu bringen. Bei Deiner Wochenaufgabe hilft Dir das so-

genannte Klarheitschart, das Du für Dich ausfüllen und bearbeiten darfst. Das Klarheitschart ist in vier verschiedene Ebenen unterteilt. Du erhältst Fragen, die Dir dabei helfen, auf jeder Ebene die passenden Antworten zu finden.

Selbst	Sozial	Ebene 1 ist die sogenannte Kontextebene. Hier geht es darum, Klarheit über Dich selbst zu erlangen – einmal im Kontext nur mit Dir selbst und einmal im Kontext Deiner sozialen Umwelt.
Fähigkeiten		Ebene 2 ist die Ebene Deiner Fähigkeiten. Was sind die Fähigkeiten, die Du gerne in Deinem Leben hättest? Und was sind die Fähigkeiten, die Du hast, aber zusätzlich noch verbessern möchtest?
Gefühle		Ebene 3 ist die Gefühlsebene. Hier geht es darum, von welchen Gefühlen Du in Deinem Leben weniger bzw. mehr haben möchtest. Dabei geht es nicht darum, schlechte Gefühle zu unterdrücken. Es geht sowieso nicht um eine Bewertung von gut oder schlecht, sondern von angenehm und unangenehm.
Bedeutung & Beitrag leisten		Ebene 4 ist die Bedeutungsebene. Hierbei geht es darum, was Deinem Leben ganz konkret eine Bedeutung gibt und welchen Beitrag Du leisten möchtest. Diese Ebene bildet das Fundament für viele weitere Entscheidungen für Dich in den kommenden Wochen und Monaten.

Das Ziel ist es, nachdem Du die nebenstehenden Fragen beantwortet hast, Dich darauf zu fokussieren, was Du tun kannst, damit sich Deine Antworten aus dem Klarheitschart für Dich in den darauffolgenden Tagen und Wochen bestätigen.

Bringe all Deine Aktivitäten und Handlungen damit in Einklang und Du wirst eine enorme Veränderung bei Dir feststellen.

Viel Spaß mit den Aufgaben in dieser Woche!

1

Welche drei Wörter beschreiben Dich selbst am besten?
(Kontextebene: Selbst)

2

Welche drei Wörter beschreiben am besten, wie Du andere Menschen behandeln willst? (Kontextebene: Sozial)

3

In welchen drei Fähigkeiten willst Du besser werden?
(Fähigkeitenebene)

4

Welche drei Fähigkeiten willst Du neu erlernen?
(Fähigkeitenebene)

5

Welche Gefühle möchtest Du weniger in Deinem Leben haben?
(Gefühlsebene)

6

Welche Gefühle möchtest Du mehr in Deinem Leben haben?
(Gefühlsebene)

7

Was gibt Deinem Leben Bedeutung?
(Bedeutungsebene)

8

Welchen Beitrag willst Du leisten?
(Bedeutungsebene)

DU BRAUCHST HILFE?

Solltest Du Unterstützung bei der Beantwortung der Fragen im Klarheitschart haben, kannst Du gerne einen kurzen Call mit einem unserer Clarity Experts vereinbaren. Sie sind mit Unterstützung und weiteren Informationen für Deinen Prozess an Deiner Seite.

*Bitte sende uns dazu eine Mail an: **backoffice@christiangaertner.com***



MODUL 3

Die eigene Präsenz
aufbauen und steigern

EIGENE PRÄSENZ UND BEWUSSTSEIN

Durch Deine neu gewonnene Klarheit in Modul 2 können wir nun gemeinsam den nächsten Schritt zu Deinem neuen Bewusstsein gehen. Und sobald es um Bewusstsein geht, spielen vor allem zwei Dinge eine entscheidende Rolle: Zum einen der unbewusste Teil Deines Egos, zum anderen Deine (körperliche) Präsenz. Genau um diese beiden Komponenten Deines Bewusstseins wird es in diesem Modul gehen, denn sie führen Dich direkt ins „Hier und Jetzt“.

Präsenz unterteile ich in zwei Formen. Zum einen die eigene Präsenz mit Dir selbst und zum anderen die Präsenz mit anderen Menschen. Am kraftvollsten ist es natürlich, wenn Du beides zur gleichen Zeit schaffst. Präsenz bedeutet dabei vor allem, dass Deine mentale Aufmerksamkeit genau dort ist, wo auch Dein Körper ist.

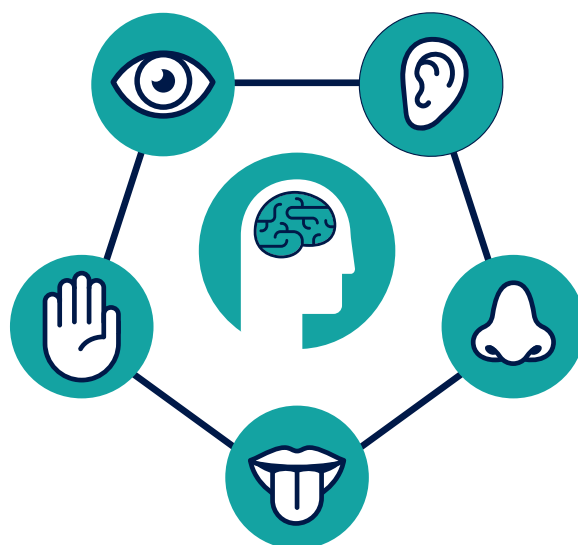
Am Ende des Tages ist Aufmerksamkeit nichts anderes als Dein Bewusstsein. Und Bewusstsein ist nichts anderes als Deine Wahrnehmung. Also in dem Moment, wo Du alles wahrnimmst, was ist, alles wahrnimmst, was Dich ausmacht, bist Du bewusst. Dann bist Du außerdem aufmerksam und in letzter Instanz präsent. Ziemlich einfach, oder?

In diesem Modul arbeiten wir gemeinsam an Deiner Wahrnehmung, um Dich bewusster und präsenter zu machen. Mit Deiner Wahrnehmung kannst Du sowohl Deine Innenwelt als auch Deine Außenwelt erforschen. In Deiner inneren Welt nimmst Du vor allem Deine Gedanken wahr, über die wir zu Beginn des Programms gesprochen haben. Deine Gedanken beeinflussen maßgeblich Dein Verhalten. Und aus Deinem Verhalten

formen sich schließlich Gewohnheiten. Auch sie kannst Du sehr gut wahrnehmen, wenn Du sie Dir bewusst machst. Gewohnheiten bestimmen Dein ganzes Leben. Sie rufen angenehme und unangenehme Gefühle hervor und bestimmen, welche Aktivitäten zu welchen Ergebnissen bei Dir führen.

Der nächste Große Punkt in Deiner inneren Welt ist Dein „Glaube“, der sich ebenfalls über Deine Gedanken ausdrückt. In Deiner äußeren Welt nimmst Du vor allem die Menschen wahr, mit denen Du zusammen bist und die Umgebung, in der Du Dich gerade befindest. Etwas später im Programm werden wir auch noch etwas über Energien lernen, die Du sowohl in Deinem eigenen inneren System, als auch im Außen wahrnehmen kannst.

Deine Aufgabe in diesem Modul wird es sein, Deine Wahrnehmung für all diese Punkte zu schärfen und Dein Bewusstsein dadurch zu verfeinern.



Präsent sein bei anderen

Lass uns zunächst die wörtliche Kommunikation betrachten. Sie ist der einfachste und naheliegendste Weg, in Kontakt mit Deinem Gegenüber zu treten. Wie kannst Du nun während Deiner Kommunikation mit einem anderen Menschen vollkommen präsent sein? Um Dir zu veranschaulichen, welche unterschiedlichen Stufen es in puncto Präsenz mit anderen gibt, habe ich Dir ein Modell mitgebracht. Präsenz ist dabei der Schlüssel, um eine intensive Verbindung zu Deinem Gegenüber herzustellen. Die Kunst ist es, gleichzeitig präsent mit Dir selbst und präsent mit Deinem Gesprächspartner zu sein. Das gelingt uns meist auf die folgenden drei Arten:

TALKING AT – GEGEN JEMANDEN REDEN

Sicher kennst Du auch solche Menschen, die reden und reden und reden und reden und reden und reden ... Und Du stehst da und denkst so: „Oh Gott, hört das auch irgendwann wieder auf?“ Diese Menschen haben nur eine Sache im Fokus: sich selbst und ihr Thema. Sind diese Menschen präsent bei ihrem Gegenüber? Nein, natürlich nicht, denn sie reden die ganze Zeit gegen ihren Gesprächspartner. Eine Verbindung in der Kommunikation ist dadurch nicht möglich. Energie fließt nur in eine Richtung: von ihnen zum Gegenüber.

PRESENTING TO – INFORMATIONEN PRÄSENTIEREN

Vielleicht erinnerst Du Dich auch noch an Deinen langweiligsten Lehrer in der Schule. Der Unterricht war so öde, dass Du Dich vom ersten Moment einfach zu Tode gelangweilt hast. Das mag zum einen am Fach gelegen haben, zum anderen aber vor allem an der Art des Unterrichtens. Denn jede Wette hat der Lehrer oder die Lehrerin sich vor allem auf eine Sache konzentriert: den Inhalt.

Das bedeutet nicht, dass Inhalte schlecht sind. Wenn Du jedoch präsent mit Deinem Gegenüber sein und eine Verbindung zu ihm herstellen willst, dann ist das Konzentrieren auf Fakten und auf Informationen nicht das ideale Mittel für Präsenz und Verbindung.

CONVERSATION WITH – EINE UNTERHALTUNG FÜHREN

Kennst Du solche Situationen, wo Du Dich mit jemandem unterhalten hast, und anschließend bist Du rausgegangen und dachtest: „Boah, das war aber ein interessanter Gesprächspartner. Das war ein richtig gutes Gespräch!“ Und im zweiten Moment fiel Dir auf, dass er oder sie Dir eigentlich nur Fragen gestellt hat. Das ist sehr spannend, denn eine wahre Verbindung durch die Kommunikation entsteht erst durch ein ehrliches Interesse am Gegenüber – viele Fragen und lebendige Antworten. Eben genau dann, wenn eine wahrhaftige Unterhaltung entsteht. Das ist das Gefühl eines Flow-Zustands im Gespräch. Wir haben den Eindruck, die Zeit bleibt stehen und der Kontakt zwischen beiden Menschen entsteht wie von selbst. Dieser wünschenswerte Zustand ist magisch und zeigt uns, worauf es bei der Präsenz wirklich ankommt: mit Dir selbst und mit Deinem Gegenüber zur gleichen Zeit präsent und verbunden sein.

Was kannst Du daraus lernen? Vor allem, Dich selbst zu reflektieren. Denn wie ist es bei Dir, wenn Du mit Menschen kommunizierst? Wie oft bist Du im Talking-At-Modus oder im Presenting-To? Wie oft gelingt es Dir, eine wahrhaftige Unterhaltung zu führen? Hierbei geht es nicht darum, immer alles perfekt zu machen. Denn so lange Dein Bewusstsein vorhanden und Deine Absicht hinter dem Kontakt zu Deinem Gegenüber klar und rein ist, ist erstmal alles gut und die Energie kann fließen.

Nun bist Du an der Reihe. Prüfe Deine Kommunikation. Zu wie viel Prozent befindest Du Dich in den unterschiedlichen Stufen, wenn Du mit Deiner Familie, mit Deinem Partner/Partnerin, mit Deinen Kollegen/Mitarbeitern oder mit Deinen Freunden bist? **Notiere Deine Antworten hier:**

Familie
Partner/in

Talking at (%) _____

Presenting to (%) _____

Conversation with (%) _____

Kollegen
Mitarbeiter

Talking at (%) _____

Presenting to (%) _____

Conversation with (%) _____

Freunde

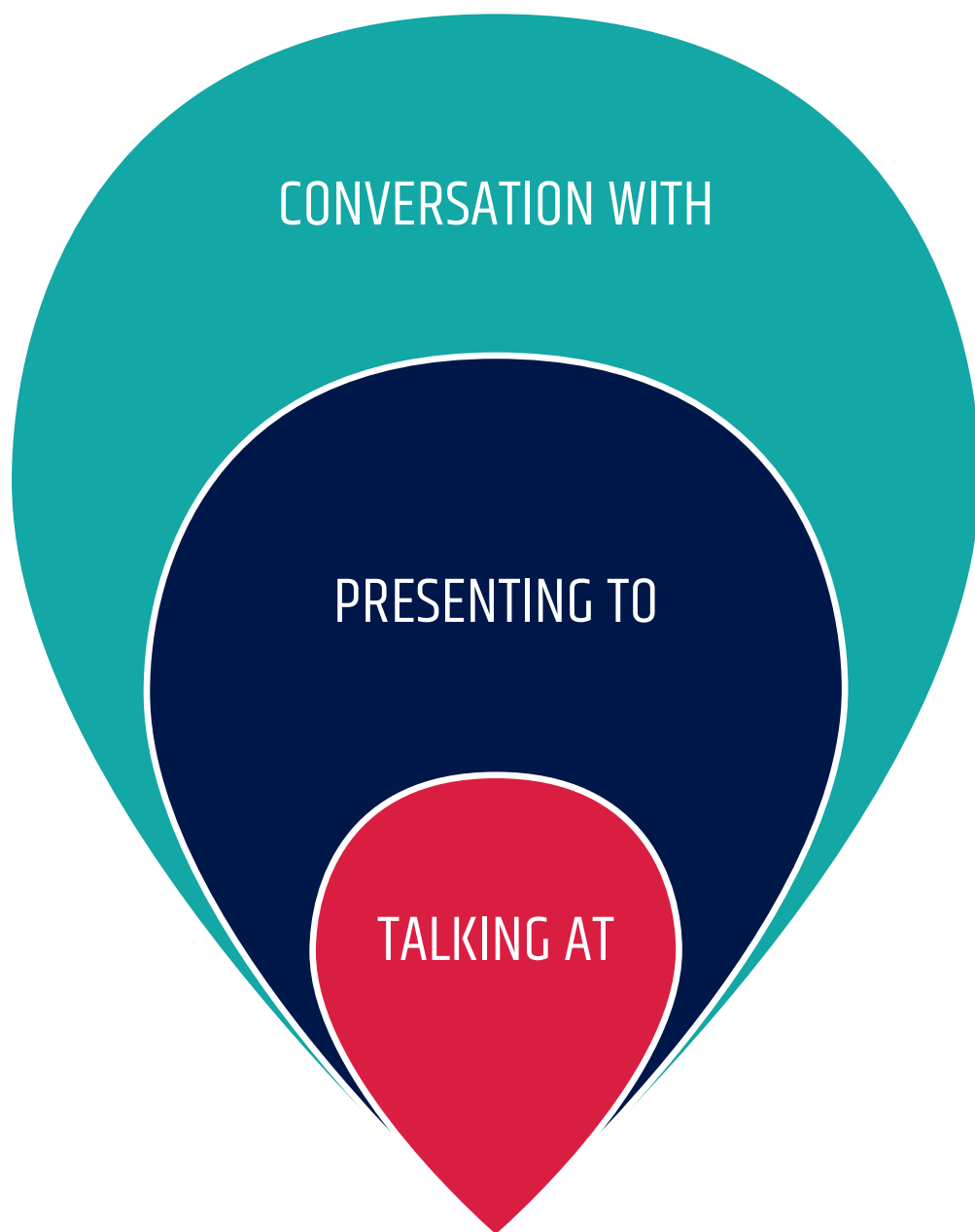
Talking at (%) _____

Presenting to (%) _____

Conversation with (%) _____

Dein Ziel ist es, diese Stufen stets im Bewusstsein zu haben und Deine Kontakte mit Menschen in nächster Zeit darauf zu prüfen, ob Du verbunden und mehr und mehr im Unterhaltungsmodus bist. Stelle viele Fragen, interessiere Dich ehrlich für Dein Gegenüber und bleibe mit Deiner Energie gleichzeitig stets auch bei Dir. Übe diese

Fähigkeit und Du wirst feststellen, dass sie die Art und Weise verändert, wie Du mit Menschen in den Kontakt gehst. Deine Beziehungen werden sich verbessern und Deine Kommunikation wird deutlich wirkungsvoller und erfolgreicher werden.



Das unbewusste Ego

Eine Sache, die uns immer wieder im Weg steht, wenn es um die eigene Präsenz geht, ist unser Ego – und zwar sein unbewusster Teil. Doch vorab: Was bedeutet es eigentlich, unbewusst zu sein? Eckhart Tolle würde dazu sagen, dass es der Teil in Dir ist, der noch nicht erwacht, also bewusst geworden ist. Hier kommt ein Beispiel: Wenn Menschen nicht so bewusst mit der Natur umgehen und sich oft selbst gewählt keine Gedanken darüber machen, wie viel Müll sie produzieren und wie schädlich das für unsere Umwelt ist, dann handeln sie zwar wissentlich, aber unbewusst. Sie haben den größeren Zusammenhang dahinter noch nicht erkannt.

Es gibt zahlreiche weitere Beispiele für unbewusstes Verhalten bei uns Menschen: Fleischkonsum auf Basis von Massentierhaltung, der zwischenmenschliche Umgang in unserer Gesellschaft, der nachhaltige Umgang mit Ressourcen – all diese Dinge erfahren zwar einen deutlichen Anstieg des Bewusstseins bei einem stetig wachsenden Teil der Menschheit, jedoch gibt es weiterhin einen großen Aufholbedarf, bis das Unbewusste in diesen Bereichen vollständig aufgearbeitet ist.

Der Prozess vom Unbewussten ins Bewusstsein bestimmt vor allem auch Deine Absicht hinter Deinen Entscheidungen. Mit welcher Absicht entscheidest Du Dich für Deine Ernährungsform oder die Qualität Deiner Beziehungen? Hast Du Dir darüber schon aktiv Gedanken gemacht? Je bewusster Du Dir Deine Absicht machst, desto kleiner wird Deine Unbewusstheit und desto weniger Chance hat Dein unbewusstes Ego, Besitz von Dir zu ergreifen und Dein Verhalten zu bestimmen.

Der unbewusste Teil des Egos versucht außerdem, uns andauernd aus dem Moment zu bringen – immer wieder und wieder. Denn sobald Du vollkommen im „Hier und Jetzt“ bist, hast Du über Deine Unbewusstheit gesiegt und Dein Bewusstsein kann sich ausbreiten. Das ist genau das, was

die spirituelle Welt den Prozess des Erwachens nennt. Spannend, oder? Die alles entscheidende Frage ist nun: Was kannst Du konkret tun, um Dein Ego und seinen unbewussten Teil in den Griff zu bekommen, beziehungsweise Deinem Ego ein bisschen weniger Raum zu geben? Folgende drei Tipps helfen Dir dabei, in allen Bereichen Deines Lebens bewusster zu werden:

1. Fokussiere Dich aufs Lernen: Höre niemals auf zu lernen, und zwar bewusst. Sei ein stetiger Schüler des Lebens und lerne jeden Tag dazu. Wenn Du ein Lehrender bist, bist Du gleichzeitig auch ein Lernender. Und Du kannst nur ein guter Lehrender sein, wenn Du immer ein Lernender bleibst. Durch das Lehren und Lernen bist Du automatisch präsent im Moment und gibst Deinem Ego weniger Raum zur Entfaltung.

2. Konzentriere Dich aufs Dienen: Stelle Dir die Frage: „Was kann ich für andere Menschen tun? Wie kann ich anderen Menschen dienen? Sicher kennst Du den Spruch „Verdienen kommt von Dienen.“ In dem Moment, in dem Du lernst zu dienen, bleibst Du bodenständig, und dadurch wird sich Dein Bewusstsein leichter gegen Dein unbewusstes Ego durchsetzen können.

3. Höre auf, mit Deinem Ego zu kämpfen: Dein Ego liebt es, wenn Du ihm Nahrung gibst. Eine seiner Lieblingsspeisen ist die Energie, die aus einem Kampf heraus entsteht. Je mehr Druck Du auf Dein Ego ausübst, desto größer wird es. Wenn Du Deinem unbewussten Ego auf die Schliche kommst, solltest Du das immer im Hinterkopf haben. Kämpfe nicht wörtlich gegen Dein Ego an, sondern nimm es an und bedanke Dich für seine Anwesenheit. Anschließend lenkst Du Deinen Fokus sofort wieder auf Dein Bewusstsein. Dadurch gibst Du ihm wenig Raum, sich zu entfalten. Je weniger Raum es hat, desto geringer ist seine Wirkung und desto wacher und präsenter kannst Du im Hier und Jetzt sein.

Wochenaufgaben Modul 3

Bringst Du die drei Punkte aus dem letzten Abschnitt in Dein Leben, wirst Du eine wahre Transformation Deines Bewusstseins erleben, und die wird sich ganz deutlich in Deinen Ergebnissen in allen Lebensbereichen zeigen. In den Wochenaufgaben wollen wir nun noch einen weiteren Schritt hinzufügen.

Entscheidend für Deine Präsenz ist vor allem, wie Du mit Deinen täglichen Gedanken umgehst.

Wie viel Beachtung schenkst Du ihnen? Wie bewertest und gewichstest Du sie?

Je bewusster und präsenter Du selbst bist, desto mehr entwickelst Du Dich vom Opfer zum Beobachter Deiner Gedanken. Aus dieser Beobachterrolle gelingt es Dir sehr viel leichter, präsenter mit Dir selbst und mit anderen zu sein.

Viel Spaß mit den Aufgaben in dieser Woche!

MORGENS

Diese Aufgabe solltest Du eine Woche lang jeden Morgen durchführen.

1

Schreibe jeden Morgen 10 Minuten lang Deine ersten Gedanken auf. Lege Dir am besten Dein Notizbuch direkt neben das Bett. Gleich nach dem Aufstehen notierst Du darin jeden einzelnen Gedanken, der Dir in den Kopf kommt. Probier es aus. Du wirst feststellen, wie viel bewusster Du dank dieser Übung durch den Tag gehst.

ABENDS

Diese Aufgaben solltest Du eine Woche lang jeden Abend durchführen.

2

Beobachte tagsüber, welche Gefühle Du am meisten über den Tag verteilt in Dir spürst und notiere sie Dir am Abend. Lenke Deine Aufmerksamkeit während des Tages immer wieder auf das Gefühl und weniger auf Deine Gedanken.

3

Bewerte jeden Tag erneut, zu wie viel Prozent Du Dich in den drei Präsenz-Stufen „Talking at“, „Presenting to“ und „Conversation with“ befunden hast.

4**Checke Deine Glaubenssätze. Welche trägst Du in Dir? Welche Glaubenssätze machen Dich aus? Welche hindern Dich oder halten Dich zurück? Welche treiben Dich an?**

Checke jeden Abend nochmal die Liste vom Vortag und beobachte, welche Glaubenssätze über den Tag verteilt besonders präsent waren und welche neuen dabei aufgetaucht sind. Aktualisiere dann Deine Liste. Es geht hier NICHT um eine Bewertung und Du sollst Deine Glaubenssätze erstmal auch nicht aktiv verändern. Mache sie Dir einfach bewusst.

5**Checke Deine Gewohnheiten über den Tag verteilt. Welche Gewohnheiten geben Dir Energie? Welche Gewohnheiten rauben Dir Energie?**

Notiere sie jeden Abend und aktualisiere Deine Liste. Auch hier geht es primär um das Bewusstmachen.

+**Bonusaufgabe: Beobachte Dein unbewusstes Ego. In welchen Situationen meldet es sich besonders? Durch welche Gedanken und durch welches Verhalten äußert es sich?**

Notiere, was Dir auffällt, ohne es zu bewerten.

Nutze in diesem Modul Dein zusätzliches Notizbuch, um Deine Erfahrungen und Reflexionen bei den folgenden Aufgaben festzuhalten.

*Dein persönliches UNSTOPPABLE ME Online Notizbuch kannst Du Dir jetzt direkt bei uns bestellen. Sende einfach eine E-Mail an **backoffice@christiangaertner.com***



MODUL 4

Das eigene Vertrauen
finden und vergrößern



VERTRAUEN FINDEN & VERGRÖßERN

In diesem Modul geht es um das Thema Vertrauen. Wie Du es in Dir findest und wie Du es steigern kannst. Doch bevor wir zu der Weiterentwicklung und Intensivierung Deines Vertrauens kommen, klären wir erst einmal, woher Vertrauen überhaupt kommt und welche Voraussetzungen bestehen müssen, damit Vertrauen entstehen kann.

Im vorherigen Modul hast Du erfahren, dass Vertrauen und Präsenz eng miteinander verbunden sind. Je präsenter Du mit Dir selbst bist, desto mehr kannst Du das Vertrauen in Dir wahrnehmen und ausweiten. Das Spannende daran ist: Je mehr Du im Vertrauen bist, desto entspannter bist Du und desto präsenter kannst Du wiederum sein. Das heißt, Vertrauen und Präsenz bedingen sich gegenseitig.

Die meisten Menschen vermischen die Begrifflichkeiten Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Ich trenne sie jedoch ganz klar voneinander. Selbstbewusstsein bedeutet, dass Du Dich selbst bewusst wahrnimmst und reflektierst. Je bewusster Du bist, desto besser bist Du auch darin, Dich selbst, Deine Gedanken, Deine Gefühle, Dein Verhalten und Deine Wirkung zu erkennen. Wenn ein Mensch sehr selbstreflektiert ist, wirkt er auf andere oft auch selbstbewusst und voller Selbstvertrauen. Diese Gleichung kann zwar stimmen, muss es jedoch nicht. Denn ein hohes Maß an Bewusstsein für Dein Denken und Handeln bedeutet noch nicht, dass Du Dir auch immer vertraust.

Selbstvertrauen bezieht sich auf das Vertrauen, das Du in Dich selbst hast – in Deine Fähigkeiten, Deine Persönlichkeit und Deinen Charakter. Es ist eine Form von Vertrauen aber noch nicht der Ursprung, denn es bezieht sich ja wie gesagt nur auf Dich selbst. Der Ursprung von Vertrauen liegt auf einer tieferen Ebene. Gemeint ist das

Urvertrauen, das manche auch als Gottvertrauen bezeichnen. Urvertrauen steckt schon von Geburt an in uns. Doch wenn wir nicht auf unser Bewusstsein Acht geben, kann es im Laufe der Jahre immer mehr verschwinden. Es ist das Vertrauen darin, dass alles gut ist, wie es ist. Es ist das Vertrauen darin, dass es etwas Größeres gibt, als uns selbst. Es ist das Vertrauen darin, dass auf einer höheren Ebene immer für Dich gesorgt ist, egal was passiert.

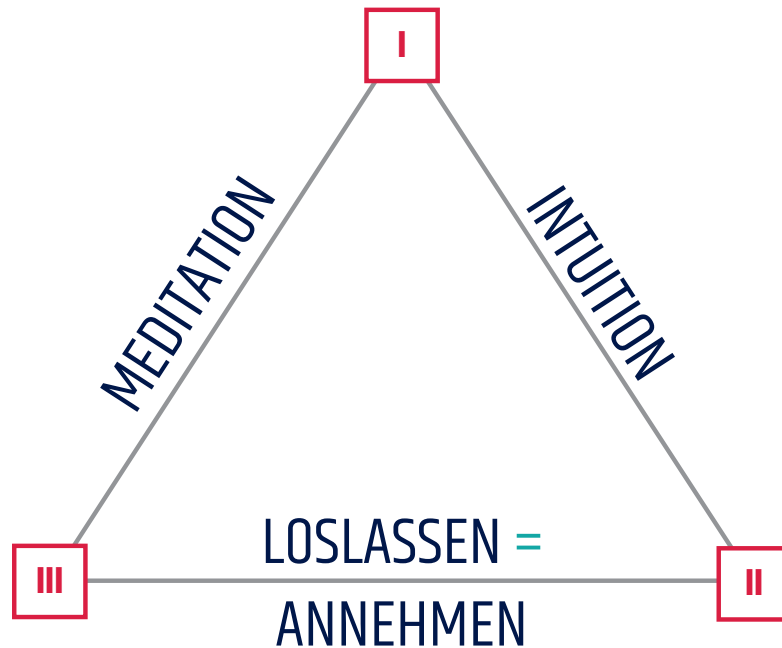
Vielleicht erscheint Dir all das im ersten Moment etwas abgehoben, vielleicht sogar viel zu spirituell oder esoterisch. Was auch immer Dein Gefühl gerade beim Lesen dieser Zeilen ist, versuche es nicht zu bewerten. Denn Urvertrauen ist ein fester Bestandteil von uns allen, egal wie Du es bewertest und wie bewusst Du es in Dir wahrnimmst.

Deine Aufgabe liegt im nächsten Schritt darin, Deine Verbindung zu diesem Urvertrauen wiederzufinden und es mit Deinem Selbstvertrauen zu verbinden. Je mehr Kontakt Du zum Urvertrauen bekommst, desto größer wird auch die Energie Deines Selbstvertrauens in Dir.

Entspannung wird Dir dabei helfen, Dein Urvertrauen zu aktivieren. Es ist bereits in Dir, Du darfst es nur entfalten und ausdehnen. Kontraproduktiv dafür sind sämtliche Situationen, in denen Du Dir selbst Druck machst. Reduziere daher die Anspannung in Deinem Körper, achte auf die Dinge, die von außen an Dich herangetragen werden und Dich zusätzlich unter Druck setzen. Konzentriere Dich nur auf Dich, auf den Kontakt zu Dir selbst und auf die Kraft, die aus Deinem Inneren kommt. Dort wirst Du Dein Urvertrauen wiederentdecken.

Ich wünsche Dir dabei viel Freude und maximales Vertrauen!

Drei Schritte zum Aufbau Deines Urvertrauens



DREI SCHRITTE ZUM AUFBAU DEINES URVERTRAUENS:

- + Nimm Deine Intuition wahr und handle danach.
- + Loslassen durch Annehmen. Höre auf, gegen Deine Gefühle oder Zustände zu kämpfen. Nimm sie an.
- + Praktiziere Meditation zum Aufbau Deines Urvertrauens.

Nachdem Du einen groben Überblick über das Thema Urvertrauen bekommen und Dir vielleicht auch schon Gedanken darüber gemacht hast, wie sich Dein Urvertrauen bei Dir selbst anfühlt, gebe ich Dir jetzt drei Strategien mit, um Dein

Urvertrauen zu intensivieren und mehr Kontakt zu ihm aufzubauen.

Bevor wir allerdings zu den Strategien kommen, hier noch einen Hinweis, der Dir dabei helfen wird, Dein Urvertrauen besser wahrzunehmen. In der Wahrnehmung drückt sich Dein Urvertrauen über ein Gefühl in der Bauchregion aus. Oft sprechen wir auch vom sogenannten Bauchgefühl oder der Intuition. Die Intuition ist der Ausdruck Deines Urvertrauens. Je präsenter Du mit Dir selbst bist, desto stärker nimmst Du auch Deine Intuition wahr.

Hier kommen nun die drei Strategien, die Dich mit Deinem Urvertrauen verbinden. Bitte probiere alle drei Tipps für Dich aus und setze sie in Deinem Alltag um:

1) Höre auf Deine Intuition und handle auch nach ihr – und zwar so oft, wie Du kannst. Je häufiger Du dem Impuls Deiner Intuition vertraust und nach ihm handelst, desto größer wird auch die Verbindung zu Deinem Urvertrauen und desto häufiger wiederum sendet Dir Dein Urvertrauen über Deine Intuition Signale.

2) Loslassen durch Annehmen. Wie oft hast Du schon den Spruch gehört „Lass doch mal los“ oder „Du musst einfach nur loslassen“? Fühlt sich in vielen Situationen auch richtig an, oder? Doch wie geht das eigentlich mit dem Loslassen? Ich glaube, dass das Loslassen von Dingen, Situationen und Menschen Dir wahre Freiheit schenkt und daher elementar für Deine Veränderung und Entwicklung ist. Das Spannende dabei ist: Je mehr Du im Kontakt zu Deinem Urvertrauen bist, desto einfacher fällt es Dir, das Loslassen zu praktizieren. Und – Du kannst es Dir schon denken – je mehr Du loslässt, desto größer wird Dein Kontakt zu Deinem Urvertrauen. Dabei ist „Loslassen“ nichts anderes, als die Situation so anzunehmen, wie sie ist. Oft verzweifeln wir daran, dass wir nicht richtig wissen, wie wir loslassen sollen. Es fühlt sich schwer an und wir denken, wir benötigen sehr viel Energie dafür. Ich möchte, dass Du ab heute trainierst, vor allem Situationen und Dinge, die Du im Außen nicht ändern kannst, so anzunehmen, wie sie sind. Auch die Dinge, die Du ändern kannst, darfst Du zunächst anneh-

men, wie sie sind. Denn durch das Annehmen verlieren sie Energie und dann wird das Loslassen einfacher. Gleichzeitig wächst auch der Kontakt zu Deinem Urvertrauen. Probier es aus!

3) Praktiziere Meditation. Durch Meditation hast Du die Möglichkeit, Deinen Geist in eine vollkommene Ruhe zu bringen, sodass Du Dich nur auf Deine Gefühle und Dein Energiesystem konzentrieren kannst. Genau dort findest Du die stärkste Verbindung zu Deinem Urvertrauen. Da das Feld der Meditation sehr groß ist, gebe ich hier nur ein paar Erfahrungen meinerseits an Dich weiter und gehe vorwiegend auf die Basics im Bereich der Herz- und der Achtsamkeits-Meditation ein. Mein Ziel ist es, Dir ein Werkzeug an die Hand zu geben, das Dich Deine eigene Energie des Vertrauens spüren lässt. Dazu erhältst Du an dieser Stelle ein paar Infos über das Energiesystem, das uns alle umgibt. Es ist egal, ob Du schon Erfahrung mit Deinem Energiesystem oder mit Energiearbeit gemacht hast oder nicht. Es wird Dir dabei helfen, schnell Kontakt zu Dir und zu Deinem Urvertrauen aufzubauen. Dafür musst Du kaum etwas tun oder wissen. Im Grunde kannst Du Dir das menschliche Energiesystem wie eine Hülle um unseren physischen Körper vorstellen, die aus mehreren Schichten besteht. Am bekanntesten davon ist die Energieschicht, die direkt an unserem Körper anliegt. Wir bezeichnen sie auch als „Aura“. Wenn Deine Wahrnehmung für Energie

„Urvertrauen
ist etwas, mit dem Du
geboren wurdest!“

Christian Gaertner

etwas fortgeschrittener ist, kannst Du die Aura sogar als ein leichtes Licht wahrnehmen, das jeden Körper umgibt. Wenn Dich das Thema und die anderen Energieschichten und -systeme weiter interessieren, lege ich Dir „Das große Buch der Energieheilung – Den Energiekörper verstehen und heilen“ ans Herz.

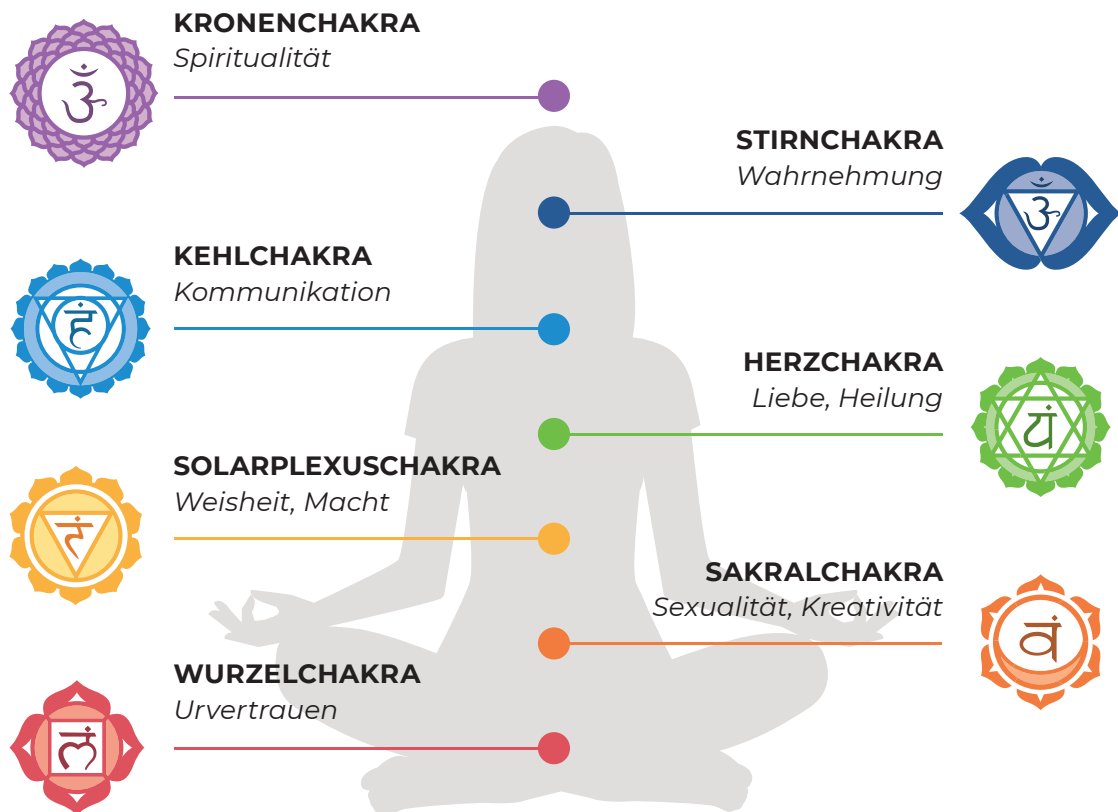
Worauf ich an dieser Stelle besonders eingehen möchte, sind die einzelnen Knotenpunkte unseres Energiesystems, die gewisse Formen von Energie speichern und weiterleiten. Diese Knotenpunkte bzw. Energiezentren werden im indischen Sanskrit auch Chakren genannt und befinden sich an verschiedenen Stellen entlang unserer Wirbelsäule. Es gibt insgesamt sieben Hauptchakren und darüber hinaus zahlreiche Neben- und Unterchakren. Jedes Hauptchakra steht für eine bestimmte Energie. (siehe Abbildung)

Auch hierzu findest Du mehr in dem Buch von Govina, Long und Riegg. Für uns ist an dieser Stel-

le besonders das unterste Chakra, das Wurzelchakra, von Bedeutung. Denn das Wurzelchakra ist jenes Energiezentrum, das uns mit der Energie und der Kraft der Erde verbindet. Es stellt außerdem die Verbindung zum Urvertrauen her. Intensivieren wir die Energie und den Kontakt zu unserem Wurzelchakra, so intensivieren wir auch die Verbindung zu unserem Urvertrauen.

In der Theorie lassen sich Energien kaum verstehen, geschweige denn nachempfinden. Daher habe ich eine Meditation für Dich aufgenommen, die Dir dabei hilft, den Kontakt über Dein Wurzelchakra zur Erde und schließlich zu Deinem Urvertrauen herzustellen und zu fühlen.

Hinweis zur Meditation: Du kannst die Meditation ohne jedes Vorwissen ausprobieren. Du wirst feststellen, wie schnell und wie einfach es ist, Dich mit Deiner eigenen Energie zu verbinden. Nimm Dir dafür etwa zwanzig Minuten Zeit und suche Dir einen Zeitpunkt und einen Ort, wo Du



vollkommen ungestört bist. Weitere Anleitungen findest Du im Audiofile der Meditation, die für Dich in Deinem Mitgliederbereich unter Modul 4 freigeschaltet ist. Solltest Du Herausforderungen haben, sind wir jederzeit in unseren Live Coaching Calls und in der geschlossenen Facebook Gruppe für Dich da. Vorab noch ein Hinweis: Übe Dich in Geduld und erwarte nicht auf Anhieb große Wunder. Führe die Meditation mehrmals durch, um Deinen Geist und Deine Wahrnehmung für Deine Energien zu trainieren. Beim Thema Meditation geht es nicht um richtig oder falsch. Es geht darum, eine ganz persönliche Erfahrung zu machen. Ich wünsche Dir viel Freude dabei!

Für weitere Erläuterungen und Tipps zum Thema Meditation höre Dir bitte auch die einführende Audio-Datei in Deinem Mitgliederbereich an. Sie hilft Dir vor allem dann, wenn Du bisher noch keine Erfahrung mit Meditation gemacht hast.

ENTSCHLOSSENHEIT

Ich habe mal ein Buch über die zehn Gesetze der Shaolin-Mönche gelesen. In diesem Buch hat mich vor allem das dritte Gesetz der Shaolin besonders fasziniert: das Gesetz der Entschlossenheit. Ich finde, dass es sehr gut in den Kontext von Vertrauen passt. Die Leitfrage dieses Gesetzes lautet: Bist Du entschlossen, etwas zu tun oder willst Du es einfach nur tun?

Lass diese Frage mal in Dir wirken. Es geht um den Unterschied zwischen Wille und Entschlossenheit. Allein vom Klang der Wörter hat Entschlossenheit eine viel tiefere, kraftvollere Energie, und das ist auch die Message für Dich an dieser Stelle: **Sei entschlossen!**

Es geht ganz konkret um den Unterschied, ob Du etwas nur tun willst oder ob Du es auch tun wirst.

Und was hat das jetzt mit Vertrauen zu tun? Die meisten Menschen warten darauf, bis sie das nötige Selbstvertrauen haben oder sich stark genug fühlen. Erst dann treffen sie eine Entscheidung. Doch hier ist der Punkt: Es funktioniert genau umgekehrt! Erst durch die Entscheidung und die Entschlossenheit, etwas zu tun, wird sich Dein Selbstvertrauen vergrößern. Und je mehr Kontakt Du zu Deinem Urvertrauen hast, desto entschlossener triffst Du Entscheidungen und desto mehr wird sich Dein Selbstvertrauen festigen – also Dein Vertrauen in Deine eigenen Fähigkeiten, Deine Persönlichkeit und Deinen Charakter.

Beginne noch heute damit, den Kontakt zu Deinem Urvertrauen zu intensivieren. Führe die Meditation durch und trainiere die drei oben genannten Strategien. Sorge dafür, mit Entschlossenheit Deine Entscheidungen zu treffen und lass dadurch Dein Vertrauen in Dich selbst wachsen. Du wirst feststellen, dass dadurch vieles in Deinem Leben leichter wird. **Und jetzt viel Freude bei Deinen Wochenaufgaben!**

LITERATURTIPP



Das große Buch der Energieheilung – Den Energiekörper verstehen und heilen

von Kalashatra Govinda, Fei Long, Armin Riegg
Erschienen beim Irisiana Verlag, 256 Seiten

Shaolin – Du musst nicht kämpfen, um zu siegen

von Bernhard Moestel
Erschienen beim Knaur Taschenbuch, 224 Seiten

Wochenaufgaben Modul 4

In diesem Modul bekommst Du nur wenige Aufgaben. Du solltest Dir allerdings ausreichend Zeit für sie einplanen, da die Themen Vertrauen und Entschlossenheit sehr tief bei Dir wirken werden.

Nimm Dir Zeit für Dich und Sorge dafür, dass Du möglichst ungestört Deine Erfahrungen machen kannst.

1

Schreibe Dir fünf Dinge bzw. Lebensbereiche auf, in denen Du entschlossen bist und eine Veränderung willst. Entschließe Dich aktiv für diese Veränderung!

1 _____

4 _____

2 _____

5 _____

3 _____

Notiere Dir die Gründe dafür, warum Du Dich für die Veränderungen entschlossen hast.

Führe die Meditation zu Deinem Urvertrauen diese Woche mindestens drei Mal durch und notiere Dir Deine Erfahrungen. Was hat gut geklappt? Was hast Du während der Meditation gefühlt, gedacht und erfahren? Wie hat sich diese Erfahrung auf Deinen Alltag ausgewirkt?

[illegible]

MODUL 5

Deine mentale
Gesundheit



WAS IST MENTALE GESUNDHEIT?

In diesem Modul, geht es um nichts Geringeres als um Deine mentale Gesundheit. Meistens haben wir beim Wort Gesundheit unser körperliches Wohl im Kopf. Wir gehen zum Arzt, wenn wir Beschwerden körperlicher Art haben, aber wenn es uns mental nicht gut geht, versuchen wir meistens, die Dinge mit uns selbst auszumachen. Und genau darauf werden wir gemeinsam in diesem Modul schauen.

Die WHO definiert mentale Gesundheit als einen Zustand des absoluten Wohlbefindens, in dem Du Dein eigenes Potenzial erkennst, mit stressigen Situationen zurecht kommst, zu hundert Prozent produktiv bist und Dir Deine Arbeit leicht von der Hand geht. Doch sicherlich bist Du in Deinem Umfeld auch schon Themen wie Depression, Burn-out oder Angststörungen begegnet.

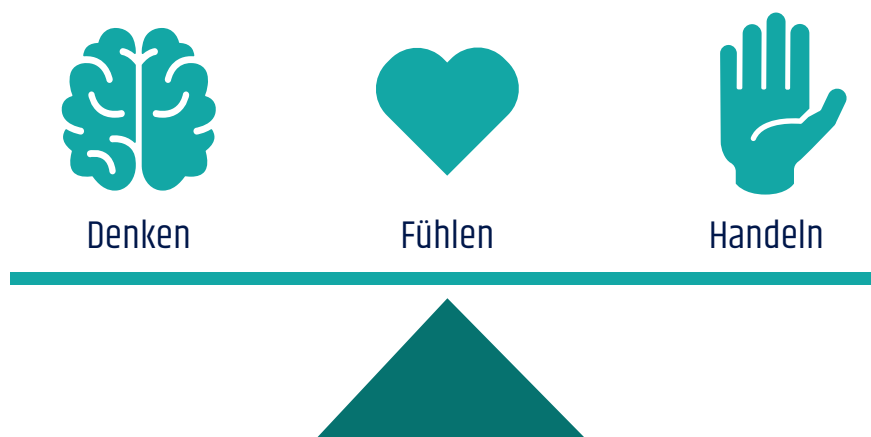
Vielleicht hast Du damit sogar schon eigene Erfahrungen gemacht. In diesem Modul erarbeiten wir Techniken und Übungen, wie Du Dich mental gesund halten bzw. wie Du mental heilen und wieder gesund werden kannst. Denn Deine mentale Gesundheit ist die Grundlage für all Deine persönlichen Ziele in sämtlichen Lebensbereichen und deshalb von entscheidender Bedeutung für eine ganzheitliche Veränderung und Ent-

wicklung. Dabei versteht man unter dem Begriff mentale Gesundheit auch die Art und Weise, wie wir denken, fühlen und auf bestimmte Situationen wie Stress und Druck reagieren.

Für mich gibt es für den Begriff mentale Gesundheit auch noch ein anderes Synonym: die ME-Life-Balance. Den ganzen Tag sind wir so vielen äußeren Eindrücken und Einflüssen ausgeliefert, dass es uns oft schwer fällt, den Fokus noch auf uns selbst zu richten. Das Leben geschieht um uns herum und allzu oft vergessen wir uns selbst dabei und werden zum Spielball anderer Menschen. Die Frage, die sich daraus ergibt, lautet also: „Wie kannst Du dafür sorgen, für Dich selbst zu sorgen?“ Nur wenn Du dauerhaft für Dich selbst sorgst und Dir Zeit für Dich selbst nimmst, kannst Du Deine mentale Gesundheit aufrecht erhalten.

Mentale Gesundheit bedeutet dabei nicht, einfach positiv zu denken. Vielmehr setzt Du Dich aktiv mit Dir selbst auseinander und führst Dich Schritt für Schritt in einen aktiven, selbstbestimmten und selbstbewussten Zustand. In diesem Modul erfährst Du, wie Du für Deine mentale Gesundheit sorgen und sie verbessern kannst.

Bist Du in Balance?



Sechs Schritte für Deine mentale Gesundheit

Je fitter Du mental bist, desto leistungsfähiger bist Du in Deinem Alltag und desto wohler fühlst Du Dich in Deinem Körper. Gleichzeitig geht mit Deiner mentalen Fitness auch ein hohes Maß an Entspannung einher. Selbstverständlich hat ein solcher Zustand auch direkten Einfluss auf Deine körperliche Gesundheit und bildet somit die absolute Grundlage für Dein Wohlbefinden und den

Grad an Erfüllung in Deinem Leben. Daher konzentrieren wir uns nun darauf, was Du tun kannst, um diese Grundlage aufzubauen und dadurch standfest zu werden für alle Widerstände, die von außen während Deines Entwicklungsprozesses auf Dich zukommen können. Mit diesen sechs Schritten bist Du vorbereitet und tief entspannt.

Schritt 1

CHECKE DEINE BEZIEHUNGEN

Welche Art von Beziehungen hast Du überwiegend in Deinem Leben? Geben sie Dir Kraft? Kannst Du an und mit ihnen wachsen? Oder entziehen sie Dir die meiste Zeit Energie? Aufblühende, verbindende Beziehungen machen Dich fit und gesund. Dabei geht es nicht darum, dass all Deine Beziehungen ausschließlich von Harmonie geprägt sein müssen. Es geht auch nicht darum, Streit und Meinungsverschiedenheiten zu meiden. Vielmehr geht es darum, Freiheit für Dein eigenes Wachstum zu haben und gleichzeitig Verbundenheit zu spüren. Solche Beziehungen sorgen für ein hohes Maß an mentaler Gesundheit, und Du solltest darauf achten, dass sie den Hauptteil Deiner Beziehungen ausmachen, freundschaftlich, familiär, partnerschaftlich und auch in Deiner Liebe.

Schritt 2

DANKBARKEIT

Dankbarkeit ist einer der großen Schlüssel zur mentalen Gesundheit. Denn wenn Du tiefe Dankbarkeit empfindest, verbindest Du Dich mit Deiner eigenen Liebe zu Dir selbst. Dankbarkeit ist eine Energie, die direkt aus Deinem Herzen kommt. Je häufiger Du das Gefühl von Dankbarkeit in Dir trägst, desto verbundener bist Du mit Dir selbst und desto zufriedener, glücklicher und erfüllter ist Dein Leben. Dabei kommt es im Detail gar nicht darauf an, wofür Du dankbar bist, sondern ob Deine Dankbarkeit echt ist. Mache Dir einmal bewusst, wofür Du in Deinem Leben wirklich dankbar bist. Dazu gehören sowohl die kleinen, fast schon selbstverständlichen Dinge in Deinem Leben als auch große, besondere Leistungen. Fühlst Du einen Unterschied? Ist das Gefühl mal stärker oder mal schwächer. Mache Dir alles bewusst und lenke Deine Aufmerksamkeit im Alltag so oft, wie Du kannst, auf diese Dankbarkeit. Du wirst Magisches erfahren und eine neue Ebene von Erdung spüren.

Schritt 3

ZIELE ERREICHEN

Viele Menschen irren ziellos durchs Leben und wundern sich, warum sie nirgendwo ankommen. Genau diese Ziellosigkeit ist bei vielen die Ursache dafür, dass sie lustlos und träge werden und ihr Frustrationslevel stark ansteigt. Sie erkennen den Sinn in ihrem eigenen Leben nicht. Manche setzen sich hingegen so große Ziele, dass der gefühlte Abstand bis zu ihrer Zielerreichung unendlich groß erscheint. Dann macht sich Frustration breit. Frust ist kein guter Zustand für Deine mentale Gesundheit. Im Gegenteil, er bringt Dir Müdigkeit, inneren Stress und Verzweiflung.

Beginne daher damit, Dir kontinuierlich Ziele zu setzen. Ziele, die Du kurzfristig erreichen kannst und Ziele, die Dich langfristig motivieren und Dich wie ein starker Magnet anziehen. Wichtig ist, dass Du Dir immer wieder Ziele setzt und diese auch erreichst. Ich bin kein Freund von diesem Spruch: Wenn Du Deine Ziele erreichst, hast Du die Messlatte nicht hoch genug gesetzt. Ich glaube persönlich, dass es auf die vielen kleinen Erfolgserlebnisse ankommt und dass Du ein Gefühl dabei besonders fördern solltest: den Stolz. Je öfter Du stolz auf Dich selbst bist, desto leichter fällt es Dir, Lösungen zu finden und durch starke Herausforderungen zu gehen.

Halte Dich nicht zu lange mit dem Formulieren Deiner Ziele auf. Setz Dir Dein Ziel und dann geh einfach los. Konzentriere Dich aufs Tun und nicht permanent auf Dein Ziel. Um Ziele zu erreichen, brauchst Du Fokus, Aktion und eine gehörige Portion Leichtigkeit sowie Flexibilität.

Und wenn Du ein Ziel erreicht hast – besonders Deine kleinen Tagesziele – dann feiere diesen Moment! Sei stolz auf Dich! Dadurch stärkst Du Deine mentale Gesundheit.



Schritt 4

TRANSITION-MEDITATION

In Modul 4 haben wir bereits mit dem Tool der Meditation gearbeitet. Bei der Transition-Meditation geht es nun darum, eine aus der Achtsamkeitslehre stammende Übung für Deine mentale Gesundheit zu nutzen. Transition-Meditation bedeutet, dass Du mehrmals am Tag kurz inne hältst und Dir bewusst Zeit für Dich nimmst. Es geht um Transition-Momente, also Übergänge von einer Situation in eine andere. In diesen Momenten machst Du Dir klar, dass sich Deine Umgebung nun verändern wird, und Du bereitest Dich auf die neue Situation vor.

Ein Beispiel ist der Familienvater, der abends von der Arbeit nach Hause kommt. Bevor er die Haustür aufschließt, macht er sich bewusst, dass er jetzt nicht mehr in der Rolle seines Berufes ist, sondern in die Rolle des Familienvaters wechselt. Damit ist er sofort präsent bei seiner Frau und seinen Kindern. Ein anderes Beispiel: Wenn Du von einem Meeting in ein anderes wechselst, anderen Menschen begegnest und in einer anderen Umgebung bist. Du nimmst Dir die Zeit, bewusst anzukommen. Oder wenn Du nach einem Arbeitstag abends noch zum Sport gehst. Die Beispiele sind endlos, denn wir haben unzählige solcher Transition-Momente an einem Tag.

Die Transition-Meditation funktioniert so, dass Du Dir für ein bis zwei Minuten ungestört Zeit nimmst, die Augen schließt, auf Deine Atmung achtest und die „alte“ Situation abschließt, um Dich auf die neue Situation einzustellen. Diese Konzentrationsübung hat eine gewaltige Wirkung. Mit geringem Aufwand macht sie Dich schlagartig präsenter, wacher und leistungsfähiger. Sie schult Dein Bewusstsein sowie Deine Wahrnehmung und entspannt Dich. Dadurch kann Deine Intuition besser wirken und Dein Urvertrauen kann sich frei entfalten. All das trägt maßgeblich dazu bei, Deine mentale Gesundheit zu verbessern.

Schritt 5

SELBSTFÜRSORGE

Selbstfürsorge bedeutet, Dich bewusst um Dich selbst zu kümmern. Für viele ist das die schwierigste Aufgabe von allen. Denn oft fällt es uns leicht, Dinge für andere zu tun. Wir helfen ihnen oder opfern uns für das Wohl eines geliebten oder befreundeten Menschen auf. Doch bringst Du das gleiche Engagement mit, wenn es darum geht, Dich für Dich selbst einzusetzen und Dir selbst etwas Gutes zu tun?

Ohne ausreichend Selbstfürsorge werden wir nie das volle Maß an mentaler Gesundheit erreichen. Selbstfürsorge sorgt dafür, dass Du Dich selbst wahrnimmst und nach Deiner Wahrnehmung handelst. Selbstfürsorge ist Wertschätzung Dir selbst gegenüber und absolute Annahme Deiner Selbst. Sie ist Selbstliebe und Selbstdisziplin zugleich und bringt Freude, Spaß und Leichtigkeit in Dein Leben. Was sind also die Dinge, die Du schon lange tun wolltest, weil sie Dir Freude bereiten? Was wolltest Du Dir Gutes tun, warst aber immer zu geizig oder zu faul, Dich darum zu kümmern? Wann hast Du Dir das letzte Mal Zeit nur für Dich genommen? Das nennen wir wahre ME-Time! Freu Dich jetzt schon auf die Wochenaufgabe!

Schritt 6

NACH HILFE FRAGEN

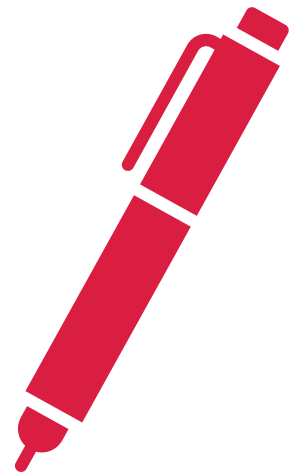
Sicher hast Du in der Persönlichkeitsentwicklung schon den Spruch gehört „Mache andere erfolgreich und Du wirst selbst erfolgreich“ oder „Hilf anderen und Dir wird selbst geholfen“. Sicher sind diese Thesen zu 100 Prozent richtig! Und gewiss bringt Dich der Fokus darauf, was Du für andere tun kannst, auch im Business, in Deinen Beziehungen und in Deiner persönlichen Entwicklung nach vorne. Doch eine ausschließliche Fokussierung auf das „Helfen“ kann auch Druck erzeugen, andauernd für andere da sein zu müssen. Dadurch verlernen wir, auch mal selbst nach Hilfe zu fragen. Wir denken, wir würden damit Schwäche zeigen und den Eindruck vermitteln, wir kämen nicht klar in unserem Leben. Nach Hilfe zu fragen kann jedoch auch Entspannung bringen und Dich aus Drucksituationen befreien. Du befreist Dich von Stress und verbindest Dich mit anderen Menschen. All das fördert Deine mentale Gesundheit.

Wenn Du alle sechs Schritte für Dich umsetzt und trainierst, wirst Du merken, wie viel kräftiger und gleichzeitig leichter Du Dich fühlst und wie viel leistungsfähiger Du in Deinem Alltag bist. Nutze daher die kommenden sieben Tage, um Deine mentale Gesundheit auf ein neues Level zu heben. Alle vorangegangenen Module helfen Dir dabei, noch tiefer in die einzelnen Aufgaben und Themen einzusteigen und wirklich eine spürbare Veränderung hervorzurufen. Du wirst nach einer Woche Arbeit an Deiner mentalen Gesundheit mehr in Dir ruhen und ausgeglichener sein. Nimm die folgenden Aufgaben also sehr ernst und führe sie konsequent durch. Du wirst eine herausragende Woche haben. **Viel Spaß und Freude dabei!**

Wochenaufgaben Modul 5

Nutze in diesem Modul Dein zusätzliches Notizbuch, um Deine Erfahrungen und Reflexionen bei den folgenden Aufgaben festzuhalten.

*Dein persönliches UNSTOPPABLE ME Online Notizbuch kannst Du Dir jetzt direkt bei uns bestellen. Sende einfach eine E-Mail an **backoffice@christiangaertner.com***



1

Reflektiere, welche Arten von Beziehungen Du führst. Notiere Dir, welche Beziehungen Dir Kraft geben und welche Dir Energie entziehen? In welchen Beziehungen kannst Du wachsen, welche bremsen Dich eher aus?

2

Notiere Dir 200 Dinge, für die Du dankbar bist. Schreibe alles auf, was Dir einfällt. Und sammle wirklich 200 Dinge – auch wenn es zwischendurch etwas zäh läuft. Du musst nicht alle 200 auf einmal sammeln, sondern kannst Deine Liste im Laufe der kommenden sieben Tage immer wieder ergänzen. Versuche dabei, nicht zu bewerten. Schreibe einfach auf und beobachte die Wirkung auf Deinen Geist und Dein Gefühl.

3

Setze Dir die nächsten sieben Tage pro Tag zwei Ziele:

Das erste Ziel sollte ein ambitioniertes Ziel für den Tag sein. Es kommt nicht so sehr darauf an, dass Du es zu 100 Prozent erreichst. Es soll Dir eine Richtung weisen und Dich fordern.

Das zweite Ziel sollte ein Ziel sein, das Du auf jeden Fall erreichst. Wichtig ist, dass Du mindestens ein Erfolgserlebnis pro Tag hast, das Du anschließend bewusst und gebührend feierst.

4

Lenke Dein Bewusstsein auf die Situationswechsel, die Du an einem Tag hast und führe jedes Mal eine kurze Transition-Meditation durch. Nimm Dir ein bis zwei Minuten Zeit und gehe kurz in Dich. Notiere Dir Deine Erfahrungen in Deinem Notizbuch.

5

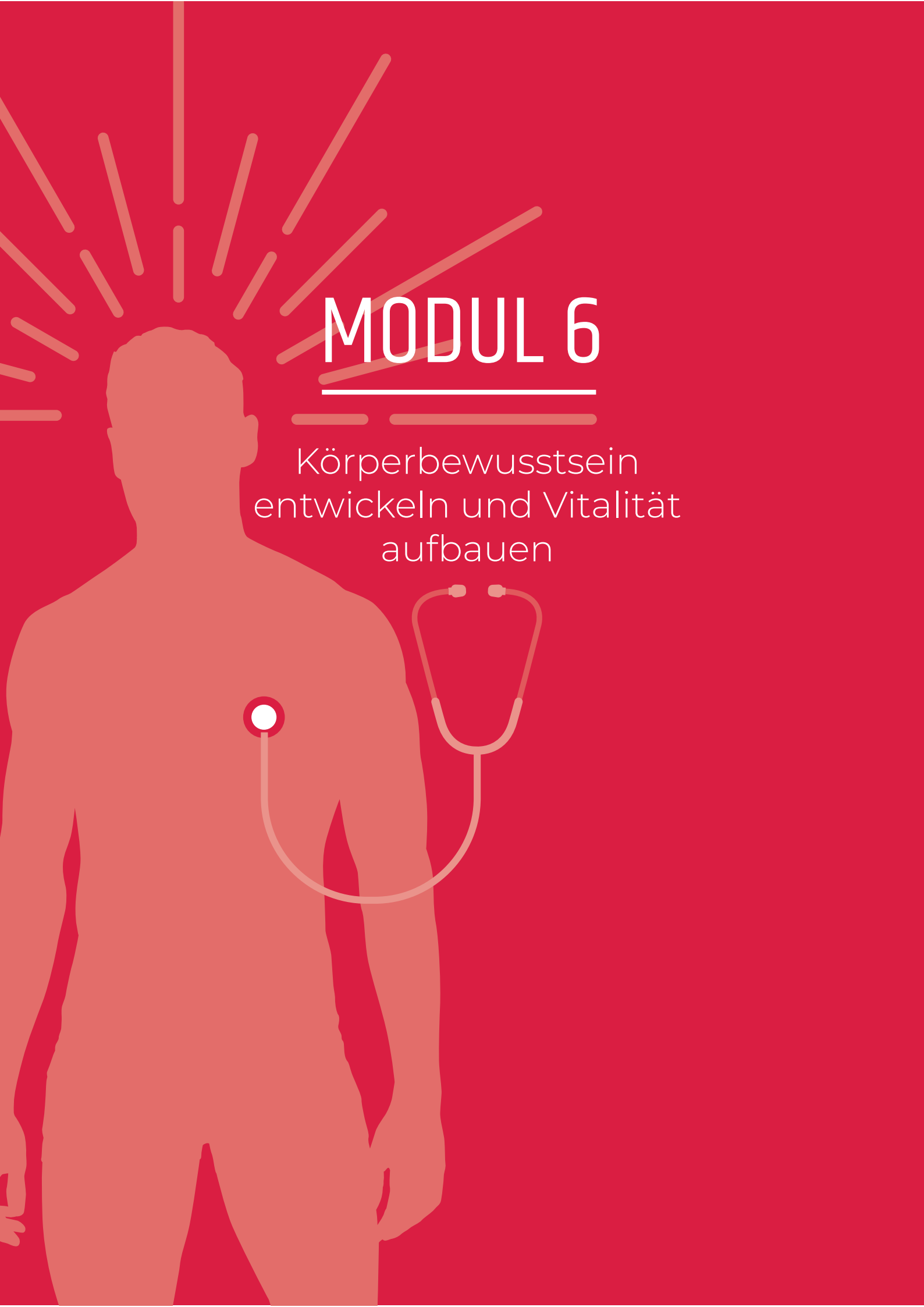
Lege Dir in den nächsten sieben Tagen einen Termin pro Tag für mindestens 20 Minuten in Deinen Kalender, an dem Du Dich ausschließlich um Dich selbst kümmerst.

Sei einfach nur für Dich, tue Dir etwas Gutes, gehe bewusst mit Dir und Deiner Zeit um.

Lege Dir außerdem einen Termin in den kommenden sieben Tagen, wo Du Dir sogar zwei bis vier Stunden Zeit am Stück nur für Dich nimmst. Tue etwas, was Du schon lange tun wolltest. Gönn Dir etwas. Was auch immer Dir einfällt. Und mach es mit Freude und voller Selbstliebe. Reflektiere am Ende der sieben Tage, was Du durch die neue Art der Selbstfürsorge für Dich gelernt hast.

6

Bitte innerhalb der nächsten sieben Tage mindestens drei Menschen um Hilfe, egal in welchem Lebensbereich. Notiere Dir, wie sich das für Dich angefühlt hat.

A stylized illustration on a red background. On the left, a light red silhouette of a human figure is shown from the back. A white stethoscope is draped over the figure's right shoulder, with its chest piece resting on the upper back. Above the figure's head, a series of light red lines radiate outwards, resembling a sunburst or a signal. To the right of the figure, the text 'MODUL 6' is written in a large, white, sans-serif font. Below this text, there are two horizontal white lines of different lengths, and further down, the subtitle 'Körperbewusstsein entwickeln und Vitalität aufbauen' is written in a smaller, white, sans-serif font.

MODUL 6

Körperbewusstsein
entwickeln und Vitalität
aufbauen

DEIN KÖRPER, DEIN GRÖSSTER SCHATZ

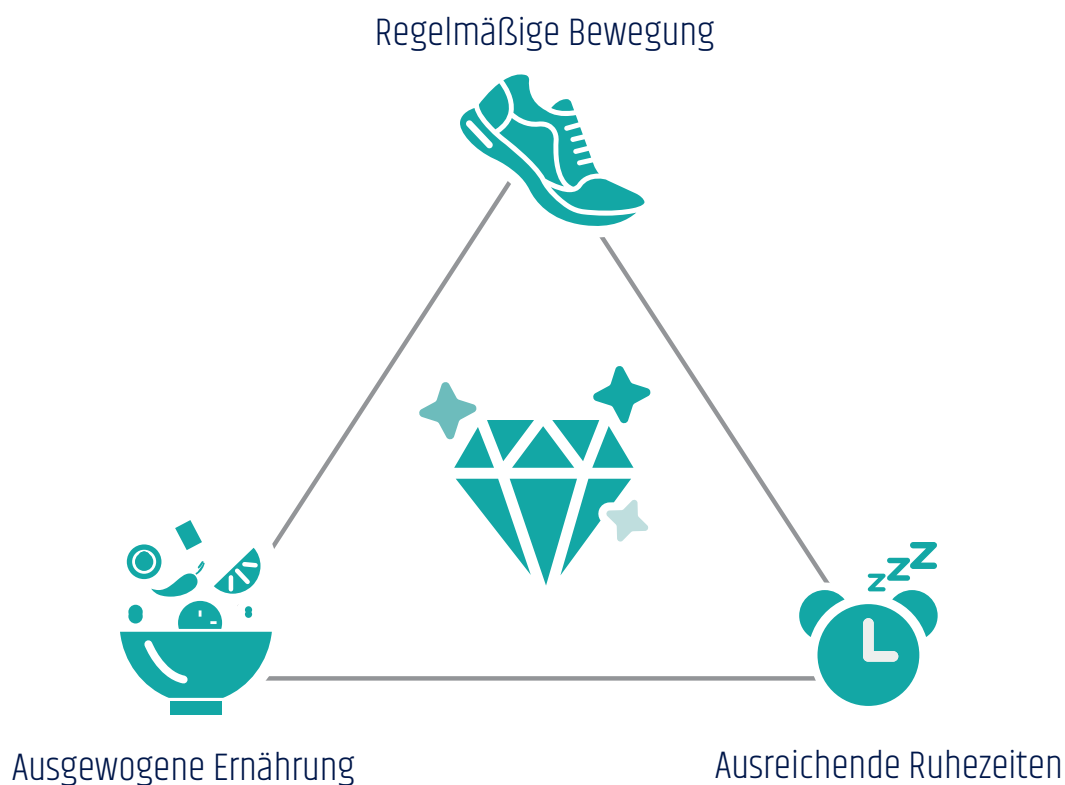
Diese Woche geht es um Deinen Körper, um Deine körperliche Fitness und darum, wie Du Deinen Körper nutzen kannst, um Signale wahrzunehmen. Diese Fähigkeit bezeichnen wir auch als Dein Körperbewusstsein. Mentale Gesundheit und körperliche Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Je fitter Du im Geist bist, desto fitter bist Du auch in Deinem Körper. Und je fitter Du Deinen Körper hältst, desto fitter bist Du nachher auch im Geist.

Aus diesem Grund werden wir uns in diesem Modul sehr intensiv mit den drei wichtigsten Faktoren auseinandersetzen, die Deine körperliche Gesundheit maßgeblich beeinflussen.

Wir schauen uns Deine Gewohnheiten an, wie Du Deinen Körper bewegst und ihn forderst. Wir nehmen Deine Ernährung genau unter die Lupe und widmen uns Deinem Schlafrhythmus. Außerdem schauen wir uns an, wie ausgeprägt Dein Körperbewusstsein heute bereits ist. Du darfst Dich also auf ein paar Tage voller Aktivität einstellen!

Um direkt in die Selbstreflexion zu gehen, habe ich an dieser Stelle einige Fragen an Dich. Bevor wir gemeinsam etwas an Deinem oder mit Deinem Körper verändern, solltest Du Dir einer Tatsache bewusst sein: **Dein Körper ist Dein Tempel!**

Die drei Schlüssel für Deine Gesundheit



Dein Körper ist Dein Tempel

Die alles entscheidende Frage lautet: „Gehst Du auch so mit ihm um?“ Sei ganz ehrlich zu Dir. Gibst Du Deinem Körper die Aufmerksamkeit, die er braucht und auch verdient? Bewegst Du ihn ausreichend? Versorgst Du ihn mit allen wichtigen Nährstoffen? Gibst Du ihm nicht nur ausreichend, sondern auch qualitativ hochwertigen Schlaf?

Bitte beurteile Deinen Umgang mit Deinem Körper und bewerte Deine körperliche Fitness auf den folgenden Skalen:



WIE GUT GEHST DU AUF EINER SKALA VON 1-10 AKTUELL MIT DEINEM KÖRPER UM?

Schlecht ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sehr gut
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE FIT FÜHLST DU DICH IN DEINEM KÖRPER AUF EINER SKALA VON 1-10?

Nicht fit ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sehr fit
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sehr gut! Jetzt hast Du eine Ausgangslage und einen klaren Startpunkt, mit dem Du arbeiten kannst. Unser Ziel ist, Deine Zahlen im Laufe der nächsten Tage und Wochen kontinuierlich zu steigern. Denn Du hast es verdient, nicht nur das Maximum aus Dir herauszuholen, sondern auch integer mit Dir selbst umzugehen. Körperliche Vitalität ist der Grundstein für unser Leben. Setze Dir am besten jetzt das Ziel, dieser Vitalität

ab sofort höchste Priorität für Dein gesamtes Leben einzuräumen. Du wirst feststellen, dass sich Dinge verändern, von denen Du niemals gedacht hättest, dass sie mit Deinem Körper und dem Umgang mit ihm zusammenhängen.

Deine körperliche Vitalität steigern

Das Wissen über Deinen Körper und den richtigen Umgang mit ihm spielt eine wichtige Rolle für Deine persönliche Entwicklung. Triffst Du die Entscheidung für mehr Vitalität in Deinem Leben, stärkst Du außerdem Deine mentale Gesundheit. Die Biologie gibt Dir ein weiteres Argument für mehr Vitalität.

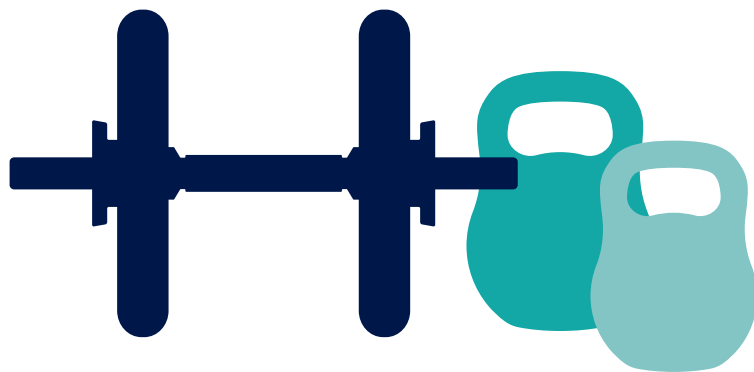
In Deinem Körper gibt es sogenannte Kraftzellen, die Hormone produzieren. Diese Hormone übernehmen in Deinem Körper sehr wichtige Funktionen. So steuern z. B. die Hormone Serotonin und Dopamin Deine Gefühlswelt. Je mehr Dein Körper von diesen Hormonen produziert, desto mehr angenehme Gefühle wie Entspannung, Freude und Leichtigkeit wirst Du empfinden. Gleichzeitig wird bei körperlicher Aktivität das Wachstumshormon BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) produziert. Es hilft Deinem Gehirn dabei, neue Gehirnzellen zu bilden. Ein hohes Level an BDNF bewirkt, dass Du Dinge schneller lernen kannst und Deine mentalen Fähigkeiten

massiv zunehmen. Das wiederum führt zu einer gesteigerten mentalen Gesundheit.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass es mir nicht darum geht, Dir nur zusätzliches Wissen zu vermitteln. Ich bin überzeugt, Du trägst bereits das gesamte Wissen über Deinen Körper in Dir. Du weißt, wie und in welchem Ausmaß Du ihn bewegen solltest und welche bevorzugte Ernährungsform gut für Deine optimale Vitalität ist. Mir geht es vor allem darum, Dich – vielleicht sogar endlich – ins TUN zu bringen. Daher unterstütze ich Dich dabei, neue Gewohnheiten und Routinen aufzubauen und bringe Dir bei, wie Du Deinen Körper wie einen Tempel behandelst.

Dann fällt es Dir auch leichter, Verantwortung für Dich und für andere Menschen zu übernehmen, weil Du körperlich und mental stark und fit bist. Wie hört sich das für Dich an?

Gut, dann lass es uns anpacken!



Drei Hauptfaktoren für Dein körperliches Wohlbefinden

Wir haben zu Beginn des Kapitels bereits über die drei Faktoren gesprochen, die Deine körperliche Gesundheit maßgeblich beeinflussen. Dabei geht es um Deine körperliche Aktivität (Dein Training), Deine Ernährung und Deinen Schlaf. Im Folgenden tauchen wir tiefer in diese drei Bereiche ein.

REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

Dein Körpertraining unterteilen wir in drei verschiedene Kategorien. Es gibt Deine physische Ausdauer – auch Kondition genannt –, Deine physische Kraft sowie Deine allgemeine körperliche Mobilität. Unser Ziel in diesem Modul ist es, für Dich in den kommenden Tagen neue Gewohnheiten zu implementieren, die Deine Ausdauer, Deine Kraft und Deine Mobilität gleichermaßen steigern.

„Sei stärker
als jede Ausrede!“



Triff jetzt die Entscheidung, diese Gewohnheiten für Dein weiteres Leben beizubehalten. Denn Deine körperliche Gesundheit und die Steigerung Deiner körperlichen Leistungsfähigkeit ist keine Sache von ein paar Tagen. Damit Du langfristig davon profitierst, legen wir hier die Grundlage, um Dir in Deine bestmögliche Vitalität zu verhelfen. Dazu findest Du in Deinem internen Mitgliederbereich einige Trainingspläne und Übungen, die Dir helfen, in allen drei Bereichen Fortschritte zu machen. Du kannst sie ganz bequem von zu Hause aus umsetzen und damit viel für Deinen Körper tun. Denke immer daran: **Dein Körper ist Dein Tempel!**

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Deine Ernährung ist der Kraftstoff für Deinen ganz eigenen Hochleistungs- und Mega-Exklusiv-Sportwagen. Dieses Bild hat sich vor vielen Jahren bei mir eingebrannt. Denn die meisten Menschen gehen mit ihrem eigenen Auto besser um als mit ihrem Körper und tanken nur den besten Kraftstoff. Doch warum behandeln wir unseren Körper nicht natürlicherweise genau so?

Die Antwort ist klar: Weil wir die Folgen oft nicht sofort, sondern erst zeitversetzt spüren. Wir bringen sie emotional dann nicht mehr mit der Nahrungsaufnahme in Verbindung. Die Ursache-Wirkung-Beziehung ist für Deinen Körper nicht so leicht greifbar. Wenn Du jedoch Deinen Ferrari mit Diesel statt mit Super Plus tankst, fliegt Dir der Motor sofort um die Ohren – das ist der Unterschied. Aus diesen Gründen werden wir hier gar nicht auf die einzelne Nährstoffanalysen oder lange Erklärungen eingehen, warum welche Ernährungsform und welche Nahrungsmittel

gesund und wichtig für Dich sind. Denn ich bin davon überzeugt, dass Du über mindestens 90 Prozent des Wissens bereits tief in Dir verfügst. Mehr benötigst Du auch nicht.

In Deinem Mitgliederbereich haben wir eine Liste mit über 100 guten, möglichst unverarbeiteten Nahrungsmitteln sowie ein paar Regeln für eine geeignete Kombination und Auswahl über den Tag verteilt zusammengestellt. Du wirst feststellen, dass wir überwiegend auf tierische Produkte verzichten – und das aus gutem Grund! Wenn Du Dich mehr über das Thema Veganismus und eine Ernährung frei von Tierprodukten informieren möchtest, kannst Du uns sehr gerne ansprechen.

Bitte sieh Dir diese Liste genau an und beginne noch heute, sie als Orientierung für Deine tägliche Ernährung heranzuziehen. Du wirst feststellen, dass sich Dein Körper unter Umständen ein paar Tage an Deine neue Ernährung gewöhnen muss, dann jedoch von Tag zu Tag an Leistungsfähigkeit und Energieverfügbarkeit gewinnt.

WEITERE TIPPS

Für mehr Anregungen und Rezeptideen haben wir Dir als Literaturtipp ein veganes Kochbuch auf dieser Seite aufgeführt. Viel Spaß beim Ausprobieren!

DU BRAUCHST HILFE?

Solltest Du bei der Umsetzung Fragen haben, nutze bitte unbedingt die Facebook Gruppe, sodass unsere Coaches Dich dabei unterstützen können. Stelle gerne auch Fragen in den wöchentlichen Live Coaching Calls oder melde Dich bei unseren Clarity Experts, die Dir dabei helfen können, einen passenden Coach aus unserer AcadeME für Dich zu finden.

Schreibe dazu ein Mail an:

backoffice@christiangaertner.com

KOMPLETT VEGAN? GEWUSST WIE.

Solltest Du Dich für eine komplett vegane Ernährung entscheiden, empfehlen wir Dir dringend, Dich vorher über die möglicherweise für Dich notwendige Supplementierung von einzelnen Nährstoffen zu informieren. In der Regel ist beispielsweise eine Hinzunahme von Vitamin B12 zu empfehlen. Solltest Du körperliche Beeinträchtigungen oder Vorerkrankungen haben, bitte sprich vorher mit Deinem Arzt über Deine Ernährungsumstellung. Für weitere Fragen nutze gerne auch hier die Community in der exklusiven Facebook Gruppe und die Live Coaching Calls oder vereinbare einen Termin mit unseren Clarity Experts.

LITERATURTIPP



Lass die Sau raus –

Vegan kochen mit Herz und Hirn

von Magdalena Gschnitzer und Myriam Teissl

Erschienen beim Raetia Verlag, 215 Seiten

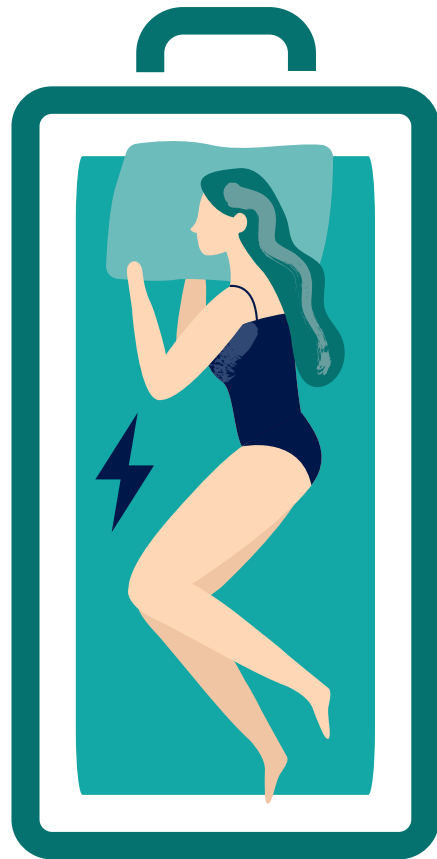
AUSREICHENDE RUHEZEITEN

Schlaf ist für mich der meist unterschätzte Bereich, wenn es um Deine körperliche Fitness geht. Um ihn ranken sich viele Mythen. Die einen sagen, Du musst mindestens sieben Stunden schlafen, um wirklich ausgeschlafen zu sein. Andere sagen, wenn Du nicht acht Stunden schläfst, kannst Du nicht Deine volle Leistung abrufen. Dabei ist die große Frage: Spielt die genaue Anzahl an geschlafenen Stunden überhaupt eine Rolle? In seinem Buch „Miracle Morning“ analysiert der Autor Hal Elrod genau diese Frage und stellt die These auf, dass es weniger auf die Anzahl der Stunden Schlaf (Quantität), sondern vielmehr auf die Qualität Deines Schlafs ankommt. Doch was bedeutet das konkret?

Elrod gibt dabei folgende Hinweise:

- + Wähle bewusst die Einstellung, mit der Du schlafen gehst! Wenn Du sagst: „Sechs Stunden sind zu wenig“, dann werden sechs Stunden auch zu wenig sein. Wenn Du sagst: „Fünf Stunden reichen mir heute Nacht“, dann werden sie ziemlich sicher reichen.
- + Prüfe die optimale Schlaflänge für Dich, mit einem neutralen Mindset. Probiere es aus und finde heraus, was für Dich funktioniert.
- + Eliminiere alle Störfaktoren in Deinem Schlafraum (Handy, Lichter, Geräusche usw.).
- + Iss nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen.
- + Lege Dein Handy mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen zur Seite.

Setzt Du diese einfachen Hinweise um, wirst Du merken, wie Du von Nacht zu Nacht erholter wirst. Auch hier ist eine Sache ganz zentral: Priorisiere Deinen Schlaf. Mache ihn wichtiger als alles andere. Entscheide Dich dafür, diese Tipps für eine Woche zu testen. Statt länger zu arbeiten, gehst Du schlafen. Statt noch lange mit dem Handy zu spielen, gehst Du schlafen. Statt jeden Abend vor dem TV zu sitzen, gehst Du schlafen. Sei es Dir selbst Wert und probiere es aus. **Gute Nacht!**



LITERATURTIPP



Miracle Morning von Hal Elrod

Erschienen beim Irisiana Verlag, 192 Seiten

Integrität: Der Turbo für Deinen Körper

Mal ganz ehrlich: Wie viele von den Inhalten dieses Moduls sind für Dich bisher wirklich neu gewesen? Sicher gab es bereits einige neue Erkenntnisse und interessante Informationen zu den Themen Körper, Training, Ernährung und Schlaf. Dennoch bin ich mir sicher, dass der Hauptgrund für gesundheitliche Defizite bei den meisten Menschen nicht darin liegt, dass ihnen Informationen fehlen. Vielmehr liegt die zentrale Herausforderung an einer ganz anderen Stelle: Selbstdisziplin.

Wieso tun sich damit so viele Menschen schwer? Die Antwort ist klar: Es erfordert Durchhaltevermögen und Selbstdisziplin, all das Wissen über einen längeren Zeitraum wirklich umzusetzen. Denn jede Art der Veränderung braucht ihre Zeit. Häufig kommt uns Ungeduld in die Quere, einer unserer inneren Kritiker (aus Modul 1) meldet sich oder wir haben Zeitdruck und eine schlechte Priorisierung.

Doch es gibt einen sehr einfachen Trick, mehr Selbstdisziplin aufzubauen. Stell Dir einfach mal die Frage, warum Du Dich selbst mehr disziplinieren solltest und was Du ganz persönlich davon hast. Warum solltest Du wirklich an Deiner körperlichen Gesundheit arbeiten? Die Frage scheint für einige rhetorisch, aber ich meine sie vollkommen ernst!

Für mich ist die Antwort ganz einfach: Weil Du es Dir wert sein solltest. Selbstdisziplin ist direkt an Deinen eigenen Selbstwert gekoppelt und Dein Selbstwert ist abhängig davon, wie sehr Du Dich selbst liebst. Wie sehr bist Du mit Dir selbst in Kontakt? Wie sehr liebst Du Dich? Wie wertschätzend gehst Du mit Dir um? Je höher Dein Grad an Selbstliebe, desto höher wird auch Dein Grad an Selbstdisziplin sein. Denn Du weißt, Du tust es aus Liebe zu Dir selbst. Für niemanden anderen – nur für Dich!

Selbstdisziplin = Selbstliebe

Das Schöne ist: Je mehr Du mit Dir im Kontakt bist und je intensiver Du Deine Liebe zu Dir selbst wahrnimmst und lebst, desto einfacher fällt es Dir auch, integer mit Dir, Deinen Werten und Deinem Verhalten umzugehen und entsprechende Entscheidungen zu treffen. Integrität ist dabei der ultimative Schlüssel. Denn wenn Du Dir selbst vornimmst, etwas für Deine körperliche Gesundheit zu tun, diese Entscheidung zu 100 Prozent aus Liebe zu Dir selbst triffst und vollkommen integer bist, wirst Du es auch wirklich umsetzen und durchziehen. Integrität führt automatisch zu einem hohen Maß an Selbstdisziplin, und somit ist der Kreislauf perfekt.



Diesen Kreislauf kannst Du Dir nicht nur für Deine körperliche Gesundheit zu Nutze machen, er lässt sich auch auf sämtliche Lebensbereiche übertragen, in denen Du eine Veränderung willst. Ein integerer Umgang mit Dir selbst fördert Deine Beziehungen, Deine Finanzen und bringt absolute Leichtigkeit und Freude in Dein Leben. Du siehst, Disziplin ist gar nicht so hart und kalt, wie sie häufig dargestellt und empfunden wird. **Go for it!**

KÖRPERBEWUSSTSEIN

Je fitter Dein Körper ist, desto mehr Körperbewusstsein entwickelst Du. Dein Körper ist Dein stärkstes Feedbackinstrument. Hast Du während des Moduls auf die Reaktionen geachtet, die in Dir beim Durcharbeiten entstanden sind? Was ist mit Dir passiert? Hast Du gedacht: „Das ist ja alles klar, das kann ich mit links umsetzen“ oder hast Du gedacht „Oh mein Gott, da habe ich jetzt gar keine Lust drauf“? Was hast Du sonst noch in Dir wahrgenommen? Vielleicht ist der ein oder andere Trigger angesprungen – und das ist auch gut so.

Das Schöne an Deinem Körper ist, je fitter er ist und je bewusster Du dazu Deinen Geist einsetzt, desto feinfühlicher wirst Du. Du nimmst die Signale in Deinem physischen Körper und in Deinem Energiekörper viel rechtzeitiger und intensiver wahr. Allein deshalb lohnt es sich so ungemein, an Deiner Vitalität und Deiner körperlichen Fitness zu arbeiten. Deine Sensoren bekommen eine völlig neue Qualität und Intensität. Allein dafür lohnt sich schon das gesamte Programm!

Sieh es einmal so: Dein Körper ist Dein Feedbackinstrument, Dein Fühlinstrument, das Dir hilft, mit Dir selbst im Kontakt zu sein. Dieses Instrument schickt Dir rechtzeitig Signale. Du musst sie nur wahrnehmen und auf sie vertrauen. Es ist alles bereits in Dir und die wahnsinnig feinen Antennen Deines Körpers helfen Dir, bewusste Entscheidungen für Dein Leben zu treffen. Nutze dieses kostbare Geschenk. Schätze und liebe Deinen Körper, damit er Dich lange trägt und Dir Freude macht in Deinem Abenteuer Leben.

Erinnere Dich: Dein Körper ist Dein Tempel!

MITGLIEDERBEREICH

Ich habe Dir für die Steigerung Deines Körperbewusstseins eine Meditation aufgenommen. Du findest sie in diesem Modul in Deinem Mitgliederbereich.

BONUSPART: VIER ZUSTÄNDE UND WELCHE ROLLE DER KÖRPER DABEI SPIELT

Eines der prägendsten Modelle für mich in meinem Leben und meiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung ist das Zustandsmodell. Es beruht auf der These, dass wir uns als Menschen in vier Zuständen befinden können. Zum einen gibt es unseren körperlichen Zustand. Wir können beispielsweise sitzen, gehen, rennen, schlafen, den Arm heben etc. Der zweite Zustand ist der mentale Zustand. In diesem Zustand sind wir in unseren Gedanken, suchen nach Lösungen, grübeln über den Tag nach oder versuchen, uns auf eine Aufgabe zu konzentrieren.

Der dritte Zustand ist der emotionale Zustand. Wie es der Name verrät, ist das der Zustand, wenn wir uns in einer Emotion befinden. Wir können traurig sein, wütend, erregt, aufgewühlt, stolz usw. Der vierte ist der spirituelle Zustand. Diesen Zustand haben wir bereits in Modul 4 näher kennengelernt. Hierbei geht es darum, mit Dingen in Kontakt bzw. verbunden zu sein, die sich außerhalb unseres physischen Körpers befinden und mit unseren fünf Sinnen nicht wahrnehmbar sind. Was auch immer Spiritualität für Dich bedeutet und welche Erfahrungen Du bislang für Dich gemacht hast – definiere für Dich selbst, wie es sich anfühlt, in einem spirituellen Zustand zu sein.

Das Spannende ist nun folgender Fakt: Alle Zustände hängen miteinander zusammen. Du kannst nicht nur in einem emotionalen Zustand sein, Du bist gleichzeitig auch in einem körperlichen, mentalen und spirituellen Zustand. Das gleiche gilt für alle anderen Zustände. Und das Faszinierende dabei ist: Wenn Du einen Zustand veränderst, veränderst Du alle anderen gleich mit.

Stell Dir vor, Du bist gerade traurig. Du bist tief in Deiner Emotion drin. Vielleicht mischt sich sogar noch etwas Verzweiflung mit dazu. Was passiert mit Deinem emotionalen Zustand, wenn Du nun raus an die frische Luft gehst und beginnst, Dich zu bewegen?

Ganz klar, Dein emotionaler Zustand verändert sich. Du wirst vielleicht ruhiger werden, mehr

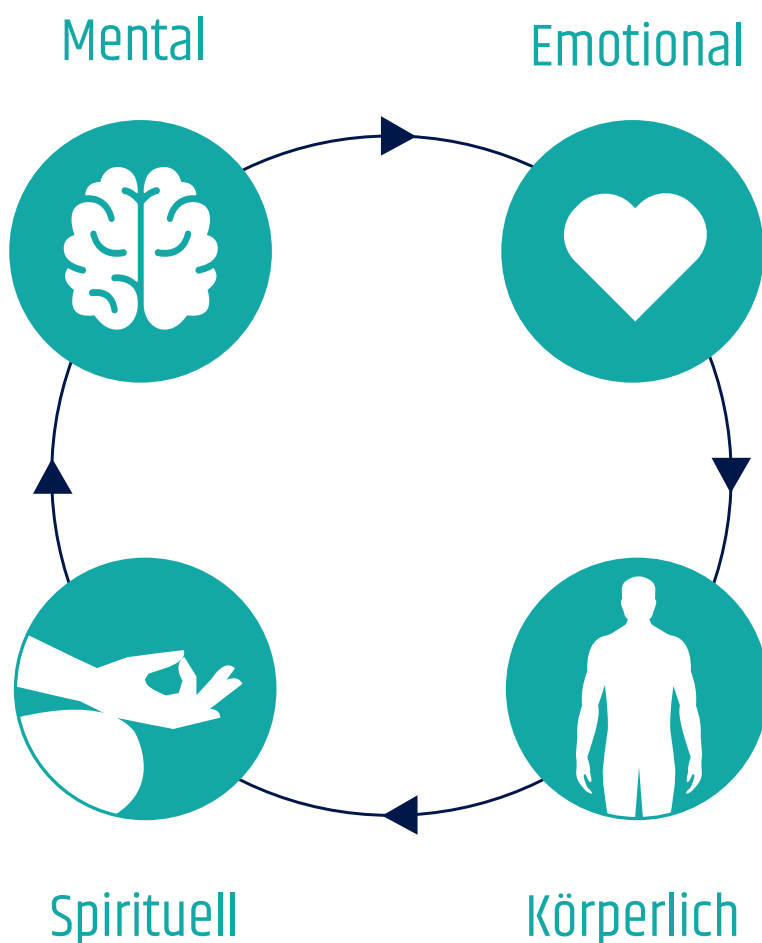
Freude oder Dankbarkeit empfinden und einfach einen freieren Kopf bekommen. Das alles wurde nur möglich, weil Du Deinen körperlichen Zustand verändert hast. Der körperliche Zustand ist derjenige, der sich am schnellsten und am leichtesten verändern lässt. Mache dazu einen Test, mit folgenden vier Aufgaben:

- + Bitte ändere Deine aktuelle Emotion, jetzt!
- + Nun verändere Deinen spirituellen Zustand, jetzt!
- + Bitte denke nun über etwas völlig anderes nach, jetzt!
- + Bitte stehe auf bzw. setz Dich hin, wenn Du gerade stehst, jetzt!

Welcher Punkt ist Dir am leichtesten gefallen? Ganz klar Punkt 4, oder?!

Wieso war mir dieser Exkurs, den Du übrigens nicht als Video, sondern nur in diesem Workbook findest, so wichtig? Unser Körper ist ein absolutes Phänomen. Wenn wir uns um ihn kümmern, seine Gesundheit und Fitness steigern und ein höheres Bewusstsein für ihn entwickeln, haben wir die Chance, all seine Fähigkeiten zu nutzen. Unsere Zustände zu verändern, ist eines der mächtigsten Tools, die uns als Menschen zur Verfügung stehen. Je besser unser Körper in Form ist, desto einfacher und effektiver können wir dieses Tool nutzen.

Lass es uns angehen und endlich in die Umsetzung kommen! Let's rock!



Wochenaufgaben Modul 6

1

Notiere fünf Dinge, die Du an Dir selbst liebst. Gerne darf die Liste auch länger werden. Welche Fähigkeiten, welche Charakterzüge, welche körperlichen Dinge liebst Du an Dir?

Reflektiere die Liste täglich und ergänze alles, was Dir noch einfällt. Hab Spaß an dieser Aufgabe! Du wirst dafür nicht bewertet.

[illegible]

Bewege Dich die nächsten sieben Tage täglich mindestens 15 Minuten lang. Nutze dafür unsere Trainingsbeispiele und bringe etwas Abwechslung in Dein Training.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Übe Dich eine Woche lang in „Clean Eating“. Nutze im Mitgliederbereich unsere Ernährungstabelle mit den vorgeschlagenen Nahrungsmitteln und Sorge für eine ausgewogene und energetisierende Ernährung. Nutze gerne die 80/20 oder 90/10-Regel. Sei konsequent, aber verkrampe nicht! Wenn Du es an einem Tag von sieben nicht schaffst, 100 Prozent zu geben, ist das ok, solange Du die restlichen sechs Tage durchziehst. Go for it!

[illegible]

4

Priorisiere Deinen Schlaf und achte vor allem auf Deine Schlafqualität. Sieben Nächte am Stück. Nutze die Hinweise und Tipps aus diesem Modul und lass Dich unter keinen Umständen von irgendetwas um Deinen Schlaf bringen.

Notiere Dir jeden Tag, wie Du Dich auf einer Skala von 1-10 nach dem Aufstehen fühlst. Wie lange hast Du geschlafen? Mit welcher Einstellung bist Du am Abend vorher schlafen gegangen? Notiere Deine Erfahrungen und Learnings während der Woche.

NACHT 1

Wie fühlst Du Dich nach dem Aufstehen? Wie hast Du geschlafen?

Dauer

Schlecht ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sehr gut
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie war Deine Einstellung am Vorabend?

NACHT 2

Wie fühlst Du Dich nach dem Aufstehen? Wie hast Du geschlafen?

Dauer

Schlecht ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sehr gut
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie war Deine Einstellung am Vorabend?

NACHT 3

Wie fühlst Du Dich nach dem Aufstehen? Wie hast Du geschlafen?

Dauer

Schlecht ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie war Deine Einstellung am Vorabend?

NACHT 4

Wie fühlst Du Dich nach dem Aufstehen? Wie hast Du geschlafen?

Dauer

Schlecht ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie war Deine Einstellung am Vorabend?

NACHT 5

Wie fühlst Du Dich nach dem Aufstehen? Wie hast Du geschlafen?

Dauer

Schlecht ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie war Deine Einstellung am Vorabend?



NACHT 6

Wie fühlst Du Dich nach dem Aufstehen? Wie hast Du geschlafen?

Dauer

Schlecht ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie war Deine Einstellung am Vorabend?

NACHT 7

Wie fühlst Du Dich nach dem Aufstehen? Wie hast Du geschlafen?

Dauer

Schlecht ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie war Deine Einstellung am Vorabend?

5

Führe die Meditation zur Verbesserung Deines Körperbewusstseins in den kommenden sieben Tagen mindestens drei Mal durch. Notiere Deine Erfahrungen und Erkenntnisse während der Woche.

[illegible]

[illegible]



MODUL 7



Mit eigenen und
fremden Gefühlen &
Energien umgehen



DU BIST IN KONTROLLE

Herzlich willkommen zu Modul 7. WOW! 50 Prozent des Programms hast Du bereits absolviert. Ich bin sehr stolz auf Dich, denn Du hast große Schritte auf dem Weg in Deine vollständige Kraft gemacht. Im vorherigen Modul hast Du gelernt, wie Du Deinen Körper fit hältst und welchen Effekt ein gesunder und fitter Körper auf Deine täglichen Entscheidungen, auf Dein Bewusstsein und auch auf Deine Persönlichkeit und Deine Seele hat. Und genau hier setzen wir in diesem Modul wieder an.

Im Bonuskapitel von Modul 7 haben wir über die vier menschlichen Zustände gesprochen und auch darüber, dass alle Zustände miteinander zusammenhängen. In diesem Modul wird es in einer tieferen Ebene um Deine Gefühle und um Dein Energiesystem gehen. Wir werden gemeinsam Deine Wahrnehmung auf eine neue Ebene führen und Dich zu 100 Prozent in Kontrolle über Dich selbst bringen.

Was ich damit meine? Kennst Du Situationen in Deinem Leben, wo Du zum Spielball äußerer Einflüssen wirst? Du nimmst Gefühle anderer Menschen wahr und lässt sie ungefiltert in Dein System. Du triffst zum Beispiel jemanden, der panische Angst vor etwas hat und plötzlich merkst Du, wie diese Angst auch auf Dich überspringt. Sie entsteht nicht in Dir, sondern Du nimmst sie quasi von jemand anderem auf. Das Verwickelte daran ist: Es fühlt sich im Ergebnis gleich an, ob es Deine eigene Angst oder die eines anderen ist. Nach gewisser Zeit ist der Unterschied nur noch

schwer wahrnehmbar. Das gleiche gilt für das Thema der Energien. Du nimmst bei jemandem eine niedrige Energie wahr und ganz langsam passt sich Deine Energie der Deines Gegenübers an. Du wirst allmählich selbst müde und träge.

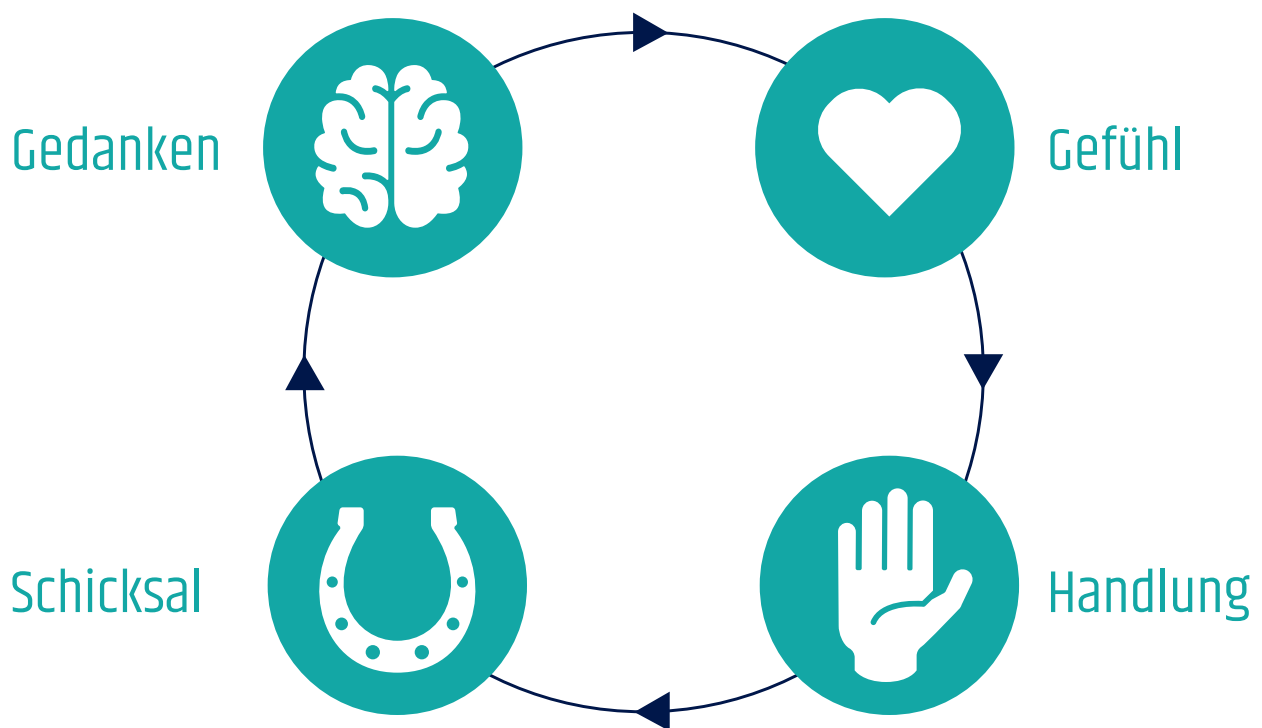
Das Ziel dieses Moduls ist es, dass Du den Unterschied erkennst, ob Gefühle oder Energien in Dir entstehen oder ob Du sie von anderen übernimmst. Durch diese verfeinerte Wahrnehmung kannst Du auch besser handeln. Das schaffst Du, wenn Du selbst in Kontrolle bist. Wenn Du bewusst darüber bist, wie Deine Gefühle entstehen und welche Energie Du gerade in Deinem System hast. Dieses Modul ist daher ein ganz besonderes. Du wirst sehen, es wird sehr tief gehen und in der Tiefe eine Veränderung und eine Entwicklung in Dir anstoßen, die Dich nachhaltig transformiert.

Viel Freude und neue Erkenntnisse auf dem Gebiet der Gefühle und Energien!

Deine eigenen Gefühle und Emotionen

Wir dürfen nicht nur lernen, Gefühle und Energien von Menschen in unserem Umfeld bewusster wahrzunehmen, sondern auch all jene, die in uns selbst entstehen, durch unsere eigenen Gedanken. Denn aus unseren Gedanken werden Gefühle, aus unseren Gefühlen werden unsere Handlungen. Tony Robbins sagt zudem, dass aus unseren Handlungen schlussendlich unser

Schicksal bzw. unsere aktuellen Resultate entstehen. Ich bin überzeugt: Wenn ein Gefühl – unabhängig davon, ob wir es selbst produziert oder von jemand anderem übernommen haben – lange in unserem System verweilt, wird es auch wieder neue Gedanken anstoßen. Dadurch wird sich das Rad immer weiter drehen.



„Achte auf Deine
Gedanken, denn Sie werden
zu Deinen Gefühlen!“

Christian Gaertner

Damit Du auch hier stets in Kontrolle bist, ist es wichtig, alle Gefühle in Dir bewusst wahrzunehmen. Dabei hilft Dir nun auch Dein Körperbewusstsein, das Du bereits in Modul 6 trainiert hast. Versuche doch einmal, Dich auf ein bestimmtes Gefühl in Dir zu konzentrieren. Nimm das Gefühl ganz bewusst wahr und lokalisier es in Deinem Körper. Du wirst feststellen, dass sich Gefühle an ganz unterschiedlichen Stellen in Deinem Körper bemerkbar machen können. Manchmal spürst Du sie Direkt in Dir und manchmal scheinen sie etwas außerhalb, nämlich in Deinem Energiekörper, zu liegen. Dabei ist wichtig: Wenn Du die Gefühle in Dir bewusst wahrnimmst, dann versuche, sie nicht zu bewerten und sie in „gut“ oder „schlecht“ zu kategorisieren. Mach Schluss mit der Bewertung. Das heißt nicht, dass Du nicht darüber urteilen darfst, ob sich etwas angenehm oder unangenehm anfühlt. Doch sind Gefühle, die sich schlecht anfühlen, wirklich schlechte Gefühle? Nein, ganz und gar nicht!

Ich gebe Dir ein Beispiel: Angst wird von vielen als unangenehmes bzw. schlechtes Gefühl abgetan. Aber ist Angst an sich wirklich schlecht? Welche positiven Auswirkungen können Ängste für Dich haben? Kann es sein, dass Dich Deine Angst schützt? Dass sie Dir Grenzen aufzeigt, über die Du besser nicht gehst? Oder können diese Grenzen, wenn Du sie überwindest, zu einem enormen persönlichen Wachstum führen? Spannend, oder?

Wir kommen auf das Thema Angst gleich nochmal zurück. Für den Moment möchte ich nur, dass Du folgende Übung machst und dabei ein paar Fragen beantwortest. Diese Übung gibt Dir Klarheit, woran Du als nächstes arbeiten darfst. Hier geht es darum, 100 Prozent frei zu werden von Gefühlen und Energien, die Dich blockieren. Nimm Dir also etwas Zeit und Ruhe für diese Übung.

Und beginne JETZT!

**Welches Gefühl
habe ich lange unterdrückt?**

**Welches Gefühl habe ich schon lange nicht
mehr ausgedrückt?**

Wo sitzen dieses Gefühle gerade in meinem Körper?

DU BIST NICHT DEINE ANGST

Und, wie war die kleine Zwischenaufgabe für Dich? Konntest Du einige Gefühle in Deinem Körper verorten? Sind Dir Gefühle bewusst geworden, die Du schon längere Zeit in Dir trägst? Konntest Du eine Verbindung zu ihnen aufbauen? Konntest Du etwas lernen? Bestimmt wirst Du festgestellt haben, dass es bei dieser Übung kein Richtig und kein Falsch gibt. Es geht mal wieder „nur“ um Bewusstwerdung.

Das Spannende ist: Je nach Emotion und nach unseren eigenen Erfahrungen und Bewertungen haben unsere Gefühle in unserem Energiesystem eine unterschiedlich starke Ladung. Manche Gefühle sind extrem stark. Wenn sie sich entfalten, ist das wie eine energetische Explosion. Bei anderen bleibt es bei einer schwachen Entladung. Z. B. Wut oder auch Angst sind Emotionen, bei denen sich sehr viel Energie entlädt. Vor allem dann, wenn sie lange in unserem System festsitzen, ohne sich auszudrücken. Manchmal fühlt es sich sogar wie ein Vulkanausbruch an, wenn wir unserer Wut freien Lauf lassen. Genau deshalb halten wir sie oft zurück. Wir haben Angst davor, was passiert, wenn wir sie ausdrücken.

„Angst ist die
Antizipation von
Schmerz.“

Christian Gaertner

Eine weitere Emotion mit starker energetischer Ladung ist die Freude. Freude ist extrem kraftvoll. Sie fungiert wie ein Magnet. Wir wollen sie unbedingt empfinden und ausdrücken und je länger wir sie unterdrücken, desto mehr Schwierigkeiten haben wir, sie wiederzufinden.

Besonders stark ist auch das Gefühl der Angst. Wie bereits etwas weiter oben beschrieben, kann in der Angst zugleich eine große Chance oder ein großes Hindernis liegen. Denn Ängste halten uns davon ab, etwas zu tun. Sie bauen uns Widerstände in den Weg, die so enorm stark sein können, dass es einer großen Energie bedarf, sie zu überwinden.

Doch was ist Angst eigentlich? Angst ist letztendlich nichts anderes als die Antizipation von Schmerz. Das heißt, Angst ist gar nicht real. Sie bezieht sich nicht auf den aktuellen Moment, sondern auf die Zukunft. Angsterfüllte Gedanken handeln immer davon, was passieren könnte, was sein könnte, was eintreten könnte. Für den jetzigen Zeitpunkt sind sie kein reales Ereignis. Somit ist Angst nur eine Illusion. Ist das spannend?

Grundlegend können wir zwischen zwei Arten von Ängsten unterscheiden. Die erste Art von Angst bezieht sich auf Dein Überleben. Das sind Ängste wie Höhenangst, Platzangst, Angst vor gefährlichen Tieren etc. Sie bezieht sich auf lebensbedrohliche Gefahren. Die zweite Art von Ängsten sind die sogenannten sozialen Ängste. Diese stehen in direktem Zusammenhang mit anderen Menschen. Hier geht es z. B. um die Angst vor Zurückweisung. Wir fürchten uns davor, nicht genug zu sein und deshalb auch nicht geliebt zu werden. Oder wir haben Angst davor, vor einer Gruppe oder in einer Kommunikation nicht bestehen zu können sowie Ansehen oder Status zu verlieren. Das sind alles soziale Ängste. Sie sind immer auf das menschliche Bedürfnis zurückzuführen, eine Verbindung mit einem Menschen eingehen zu wollen und schlussendlich geliebt zu werden. Ängste aufgrund von lebensbedrohlichen Situationen hingegen beziehen sich vor allem auf das Bedürfnis nach Sicherheit. An dieser

Stelle gibt es einen weiteren Appell an Dich: Stell Dich Deinen Ängsten. Wenn Du Deine Ängste wirklich loswerden möchtest, dann kanalisier sie, indem Du Dich ihnen stellst. So einfach ist das. Natürlich ist das nicht angenehm und oft sehr weit außerhalb unserer Komfortzone. Das Schöne dabei ist – und das kennst Du sicher auch – wenn wir Dinge unternehmen, bei denen wir aktiv in die Angst gehen, merken wir ganz oft hinterher, dass es eigentlich gar nicht so schlimm war.

Mir geht es hier nicht darum, Ängste herunter zu spielen. Vielmehr möchte ich Dir mitgeben, dass es keinen anderen Weg gibt, als die eigenen Ängste anzunehmen, wie sie sind. Höre auf, dagegen anzukämpfen und beginne stattdessen, mit der Angst zu arbeiten und Dich ihr aktiv zu stellen. Und ich weiß, dass Du das kannst!

Eines verspreche ich Dir: Wenn Du Dich Deinen Ängsten stellst, machst Du einen riesigen Schritt

dahin, wirklich UNSTOPPABLE zu werden. Deshalb hier noch eine weitere Aufgabe: Reflektiere Deine Ängste. Welche Ängste trägst Du schon lange in Dir? Wovon haben sie Dich bislang abgehalten? Schreibe alles auf, was Dir dazu einfällt. Mach Dir Deine Ängste bewusst und notiere sie. Du wirst merken, wie manche sich schon beim Aufschreiben stückweise auflösen, andere sich hingegen hartnäckig zu halten versuchen.

Sieh genau hin, doch verurteile Dich NICHT! Denn Angst haben, ist nichts Schlechtes. Sie hilft Dir zu wachsen und Neues zu lernen. Übrigens brauchst Du erstmal nichts anderes mit Deinen Ängsten zu tun, als sie aktiv wahrzunehmen. Später, wenn Du Dich soweit fühlst, triffst Du für Dich eine Entscheidung: „Ich bin nicht meine Angst. Ich spüre sie nur. Gerade. Noch! Und ich tue was nötig ist, um mich meiner Angst zu stellen!“

BE UNSTOPPABLE!

Die vier Energietypen

Im abschließenden Kapitel dieses Moduls geht es noch einmal um den Zusammenhang zwischen Deinen Gefühlen und den Energien, die durch Deine Gefühle in Deinem Energiesystem entstehen. Ganz konkret stelle ich Dir im Folgenden ein Modell vor, das vier verschiedene Energietypen beinhaltet und dadurch einen einfachen Anhaltspunkt liefert, wie Du die Energien in Dir kategorisieren und auch mit ihnen arbeiten kannst. Das Verständnis über die unterschiedlichen Energietypen wird Dir unter anderem dabei helfen, Dich Deinen Ängsten unmittelbar zu stellen und mit

Ihnen zu arbeiten, statt in Deckung zu gehen, vor ihnen wegzulaufen oder gegen sie zu kämpfen.

Das Modell stammt ursprünglich von Robert Moore und Douglas Gillette, die in ihrem Buch „König, Krieger, Magier, Liebhaber: Initiation in das wahre männliche Selbst durch kraftvolle Archetypen“ diese verschiedenen Energien definieren. Ich habe sie noch etwas vereinfacht und auf beide Geschlechter übertragen, sodass sie ein rundes Bild ergeben und Du einfach mit ihnen arbeiten kannst.

DIE ENERGIE DES KÖNIGS / DER KÖNIGIN



Die Königs-Energie beschreibt den ersten Energietypen. Sie drückt sich durch Entschlossenheit und Verantwortungsbewusstsein aus. Der König bzw. die Königin ist erhaben über die Untertanen und weiß, dass er / sie sich um das Volk kümmern muss. Der König bzw. die Königin ist überwiegend angst- und sorgenfrei und bringt Ruhe, Ordnung und Stabilität mit sich. Wenn Du in Deiner Königs-Energie bist, bist Du absolut sicher und wohlwollend anderen Menschen gegenüber und willst nur das Beste für sie. Besonders Menschen, die Dir sehr wichtig sind wie z. B. Deine Familie, enge Freunde und Mitarbeiter, profitieren sehr von dieser Energie. In dieser Energie bist Du stark und verantwortungsvoll. Dich kann nichts erschüttern.

DIE ENERGIE DES MAGIERS / DER MAGIERIN



Der zweite Energietyp ist die Magier-Energie. Stell Dir einen Magier vor, wie Du ihn vielleicht aus fiktiven Romanen und mystischen Geschichten kennst. Dieser Magier ist komplett losgelöst, er ist frei, er ist hingebungsvoll und er ist jemand, der vollkommen über den Dingen schwebt. Der Magier ist sich bewusst, dass manche Dinge existieren, auch wenn wir sie mit unseren menschlichen Sinnen nicht wahrnehmen können. Wenn Du in Deiner Magier-Energie bist, empfindest Du Leichtigkeit, Freude, Entspannung und Freiheit.

DIE ENERGIE DES HERZENS UND DER LIEBE

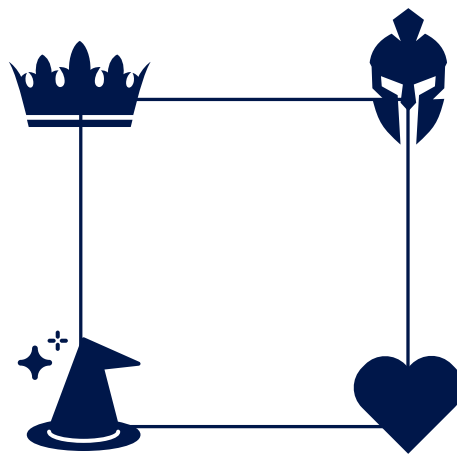


Die Energie des Herzens und der Liebe ist die Energie, die Dich mit Dir selbst, mit anderen Menschen und mit dem Höheren (was auch immer es für Dich bedeutet) verbindet. Die Liebe in Deinem Herzen öffnet Dich, sie dehnt Dich aus und lässt Dich in Dir selbst ankommen. Über die Liebe bist Du 100 Prozent in Kontakt mit Dir selbst und nimmst Dich so an, wie Du bist. Die Liebe in Deinem Herzen ist die kraftvollste Energie von allen. Sie bringt Dir Absichtslosigkeit, Bedingungslosigkeit, Nächstenliebe, Wahrhaftigkeit und Demut. Außerdem zeigt sie Dir, dass Du genau richtig bist, wie Du bist. Über die Energie der Liebe in Deinem Herzen bist Du sicher, frei und mit der universellen Fülle verbunden.

DIE ENERGIE DES KRIEGERS / DER KRIEGERIN



Die Krieger-Energie bringt Deine eigene Stärke von Innen nach Außen. Sie sorgt dafür, dass Du für Dich einstehest und dass Du Dinge tust, wenn sie nötig sind. Die Krieger-Energie ist eine Schaffens-Energie und bringt Dir Klarheit und Zielstrebigkeit. In Deiner Krieger-Energie triffst Du Entscheidungen, die im ersten Moment auch unangenehm sein können, aber die entscheidend dafür sind, dass Du Dich selbst oder etwas im Außen veränderst. Der Krieger weiß um die Endlichkeit des menschlichen Lebens und agiert daher sehr verbunden mit dem aktuellen Moment. Ängste nutzt er als Energie und Antrieb, um Dinge in die Tat umzusetzen. Er ist stolz, kampfbereit und agiert aus vollem Herzen, verbunden mit allen anderen Energietypen in diesem Modell. Für die Umsetzung von Veränderungen benötigst Du den Krieger in Dir.



FAZIT

Sicherlich gibt es Situationen in Deinem Leben, in denen Du in einer Energie gerade mehr zu Hause bist als in der anderen. Und das ist ok und völlig normal. Wichtig ist, Dir Deine aktuellen Energien bewusst zu machen. Denn nur, wenn Du Dir dessen bewusst bist, merkst Du, was Dir gerade fehlt. Sei Dir im Klaren darüber, dass Dich alle Energietypen gleichermaßen ausmachen. Du trägst alle in Dir. Selbst wenn Du lange Zeit in einer Energie verweilst, kannst Du die anderen Energien jederzeit anzapfen und trainieren, sie zu leben und Dich über sie auszudrücken. Manchmal benötigst Du Deinen König/ Deine Königin, manchmal den Magier in Dir, dann wiederum Deine absolute Herzenergie und die Liebe und schlussendlich Deinen Krieger. Alle gemeinsam bilden Deine eigene Energie-Harmonie. Nutze sie!

Wochenaufgaben Modul 7

In dieser Woche geht es wieder darum, dass Du Dir feste Zeitblöcke in Deinem Tagesablauf (morgens und abends) reservierst, in denen Du ungestört die Aufgaben durchführen kannst. Der

Fokus diese Woche liegt darauf, Deine Gefühle und Energien wahrzunehmen und sie zu transformieren. Es werden ein paar spannende Tage für Dich. **Bist Du bereit?**

1 **Führe mindestens drei Mal in dieser Woche die Meditation zu den Energietypen durch und reflektiere im Anschluss, zu welchen Energien Du einfach einen Kontakt aufbauen konntest und zu welchen Dir das schwerer gefallen ist.** Reflektiere auch im Wochenverlauf, welche Änderungen und Erkenntnisse sich aus der Meditation und der Reflexion der Energietypen für Dich eingestellt haben.

Ich empfehle Dir, die Meditation morgens gleich nach dem Aufstehen durchzuführen. Die Audio-Datei mit der Meditation findest Du in Deinem Mitgliederbereich.

Reflektiere jeden Abend, welche Gefühle Du über den Tag verteilt bei Dir wahrgenommen hast. Gehe dabei in folgenden drei Schritten vor:

Schritt 2: In welcher Intensität auf einer Skala von 1-10 hast Du sie wahrgenommen?

Notiere Dir auch die Learnings aus Deiner täglichen Reflexion über Deine Gefühle.

95

MODUL 8

Den eigenen Selbstwert
erkennen und stärken

Love
yourself
and the
rest will
follow

DEIN SELBSTWERTGEFÜHL

Willkommen in Modul Nummer 8! Es geht in großen Schritten voran und Du hast in den letzten sieben Tagen noch mehr Kontakt zu Dir und Deinem wahren Kern aufbauen können. Vermutlich – so mein Wunsch für Dich – bist Du jetzt schon an einer Stelle, an der Du Dich kompletter fühlst, als noch vor einigen Wochen. Wenn dem so ist: good job! Falls Dir noch etwas fehlt, gar kein Problem. Denn in diesem Modul wird es darum gehen, einen weiteren Schritt in Richtung Deines wahren Kerns zu machen. Bevor Du in der Welt wirklich etwas verändern kannst, darfst Du damit beginnen, Deinen wahren Selbstwert zu erkennen. Und genau das werden wir diese Woche machen. Dabei geht es um keine geringere Frage als: Wer bin ich? Welchen Wert gebe ich mir als Person bzw. meinem ICH? Bin ich es mir selbst Wert?

Wir fokussieren uns dabei vor allem auf das Gefühl, das entsteht, wenn Du über Deinen eigenen Selbstwert nachdenkst – Dein Selbstwertgefühl. Denn am Ende ist es egal, wie genau Du Deinen Wert definierst – es geht um die Gefühle, die Du empfindest, wenn es um Dich geht. Ja genau, um Dich! Oft fällt es uns schwer, uns selbst in den Mittelpunkt zu stellen. Doch wie zu Beginn des Programms beschrieben, ist Deine einzige Aufgabe, Dich selbst glücklich zu machen. Nur dann bist Du in der Lage, Dein volles Potenzial zu leben, um damit auch positiv auf das Leben anderer Menschen zu wirken. Lass uns also auf eine Reise zu Deinem eigenen Selbstwert gehen und gemeinsam entdecken, welche Gefühle Du ohne Einfluss von außen in Dir hervorrufen kannst.



„Deine Schönheit beginnt,
wenn Du **DU**
entscheidest,
selbst zu sein.“

Selbstwert als Grundlage für Dein Selbstvertrauen

Was ist Selbstwertgefühl eigentlich? Das Selbstwertgefühl ist das Gefühl in Dir, was durch Deine eigene Bewertung über Dich selbst ausgelöst wird. Hier wirken Denken und Fühlen eng zusammen. Am Ende des Tages geht es darum, für Dich eine Entscheidung zu treffen. Die Entscheidung, dass Du es Dir wert bist, Dein Leben in Deiner vollen Kraft, in Deiner vollen Stärke, in Deinem vollen Sein zu leben. Dass Du es Dir wert bist, nein zu sagen zu anderen Menschen. Nein zu sagen zu inneren Glaubensmustern, die Dich bremsen. Und ja zu sagen zu allem, was Dich antreibt und wovon Du immer geträumt hast.

Jetzt ist die Zeit, Dich zu belohnen. Du hast in den letzten acht Wochen hart dafür gearbeitet, an diesen Punkt zu kommen. Du bist wahrscheinlich durch viele Höhen und Tiefen gegangen, und nun ist es Zeit für Dich, den nächsten Schritt zu gehen. Den Schritt zu Deinem kompletten Selbstwert. Und den wirst Du jetzt entdecken.

Wir haben ganz am Anfang darüber gesprochen, dass es nicht darum geht, dass Du etwas neu kreieren musst. Vielmehr geht es darum, die Dinge, die Du schon in Dir hast, neu zusammenzusetzen. Und das Ergebnis ist die vollständige Stärke in Deinem Selbstwertgefühl. Und deswegen werden wir uns in dieser Woche in den Wochenaufgaben darauf konzentrieren, Dich näher an Deinen wahren Selbstwert und damit ins absolute Selbstwertgefühl zu bringen.

Denn ein Gefühl benötigt keine großen Erklärungen, damit es entsteht. Es benötigt viel mehr eine Entscheidung und das aktive Tun, damit es in Dir wachsen und reifen kann. Also lass es uns direkt anpacken und in die Umsetzung gehen.

Denn Du bist es wert!

„Das Erkennen Deines
Selbstwertes
ist die Grundlage für Dein
Selbstvertrauen.“

Christian Gaertner

Wochenaufgaben Modul 8

In diesem Modul liegt der Fokus wirklich auf der Umsetzung Deiner Aufgaben. Du wirst in dieser Woche viele neue Eindrücke sammeln und Dinge tun, die Du vielleicht schon lange nicht mehr oder sogar noch nie getan hast. Fange heute noch an

mit der Umsetzung und notiere Deine Erfahrungen täglich. Die Erfahrungen, die in dieser Woche auf Dich warten, hast Du Dir redlich verdient, weil Du hart dafür gearbeitet hast. Ich wünsche Dir ganz viel Freude dabei! **BE UNSTOPPABLE!**

1

Erschaffe eine Vision Deines perfekten Tages und lebe in den nächsten sieben Tagen so viele Aspekte davon wie möglich. Notiere Dir vorher jede einzelne Kleinigkeit Deines perfekten Tages. Was erfüllt Dich? Was bereitet Dir Freude? Was genau tust Du? An welchen Projekten arbeitest Du? Mit welchen Menschen bist Du zusammen? Nimm so viele Limitierungen weg, wie Du kannst. Hab Spaß dabei!

Tue etwas, was Du schon immer tun wolltest, aber noch nie getan hast. Das kann etwas ganz Einfaches und Kleines sein. Das kann aber auch ein großer Traum sein.

Einzige Voraussetzung ist, dass es innerhalb der kommenden sieben Tage umsetzbar ist. Mach es Dir so einfach wie möglich, verkompliziere nichts. Notiere anschließend Deine Erfahrungen und Erkenntnisse.

[illegible]

Frage mindestens drei Personen, was sie an Dir schätzen und lieben. Hinweis: Nimm Komplimente an. Notiere Deine Erfahrungen, Erkenntnisse und was Du dabei gefühlt hast.

[illegible]

4

darauf, wie Du Dich bei den vielen unterschiedlichen Aktivitäten gefühlt hast. Was

hast Du gelernt und was nimmst Du für Dich als Konsequenzen mit? Was hat diese Woche mit Deinem Selbstwertgefühl gemacht und wie kannst Du dieses Gefühl auch in Zukunft immer wieder abrufen und neu entstehen lassen?

[illegible]

[illegible]

MODUL 9

Stärkendes Umfeld
und wahrhaftige
Verbindungen aufbauen



WIE GEHST DU MIT DEINEM UMFELD UM, WENN DU DICH VERÄNDERST?

Herzlich willkommen in Modul 9. Wie ist es Dir mit den Wochenaufgaben zu Deinem Selbstwertgefühl ergangen? Konntest Du es intensivieren? Hattest Du eine schöne, aufregende Woche?

In diesem Modul werden wir uns anschauen, wie Dein Umfeld aussieht und wie Du es schaffst, glückliche, erfüllende und bereichernde Beziehungen zu führen, zu intensivieren und sie lang-
lebig zu halten. Denn eins ist klar: Wenn Du nicht bewusst und in Kontrolle bist, ist Dein Umfeld auf Dauer immer mächtiger und kraftvoller als Du selbst. Die Schwierigkeit besteht für die meisten Menschen darin, die richtige Balance zu finden zwischen: Verletzbarkeit zeigen, einen klaren Standpunkt einnehmen und konsequente Entscheidungen treffen.

Auf unserer gemeinsamen Reise in den letzten zwei Monaten hast Du gelernt, eine intensive Verbindung zu Dir selbst aufzubauen. Nun ist es an der Zeit, Dir ein Umfeld zu erschaffen, in dem Du so sein kannst, wie Du wirklich bist. In dem Du so angenommen wirst, wie Du bist.

„Du bist der Durchschnitt der
fünf Menschen,
mit denen Du die meiste
Zeit verbringst.“



Jim Rohn

Wie gehe ich mit Veränderungen um?

In diesem Teil Deiner persönlichen Entwicklung darfst Du Dich zwei Themen stellen: Zurückweisung und Einsamkeit. Beim Thema Zurückweisung wirst Du feststellen, dass einige Menschen aus Deinem bestehenden Umfeld versuchen werden, Dich auf Deinem Weg der Veränderung aufzuhalten. Manch einer wird versuchen, Dich an Deiner Entwicklung zu hindern oder diese Veränderung zu bekämpfen. Warum ist das so? Auch hier geht es um Angst. Denn oft ist es so, dass Menschen in unserem bestehenden Umfeld – besonders wenn sie selbst noch sehr verschlossen und unbewusst agieren – Angst davor haben, Dich zu verlieren. Oder sie befürchten, dass der Abstand zwischen Euch größer wird, ihr Euch vielleicht weniger oft seht oder Du das Interesse an Eurer Verbindung verlierst. Ich möchte Dich an dieser Stelle für diese mögliche Reaktion Deines Umfelds sensibilisieren. Richte Deinen Fokus auf die Absicht und die Energie hinter einem zurückweisenden Verhalten Deines Umfeldes und werte dieses weniger persönlich. Gehe Deinen Weg und sei stets offen dafür, dass die Menschen einige Zeit brauchen, um sich an Deine Veränderung zu gewöhnen.

Einsamkeit ist eine sehr weit verbreitete Angst. Denn wir Menschen sind soziale Lebewesen und wollen lieber mit Menschen verbunden als von ihnen getrennt sein. In dem Moment, in dem sich Menschen von uns abwenden und uns wie oben beschrieben zurückweisen, kann Angst vor der Einsamkeit aufkommen. Genau hier ist es umso wichtiger, vollkommen bewusst zu sein und wahrzunehmen, woher diese Angst kommt. Denn die Entscheidung, sich von Menschen abzuwenden, weil sie Dich in Deiner persönlichen Weiterentwicklung lähmen, kann durchaus wichtig und berechtigt sein. Wenn Du allerdings nicht bewusst bist, kann Dir Dein unbewusster Teil des Egos reinspielen und dafür sorgen, dass Du Menschen nur aufgrund der Angst vor der Einsamkeit in Deiner Nähe lässt, obwohl sie Dir Energie ent-

ziehen und versuchen, Dich von Deinem Wachstum abzuhalten.

Wie gut, dass Du in Modul 7 bereits gelernt hast, dass Ängste nicht real, sondern lediglich die Illusion einer Projektion auf die Zukunft sind. Das gleiche trifft auch auf die hier dargestellte Angst vor der Einsamkeit zu. In dem Moment, in dem sich manche Menschen von Dir abwenden, werden andere sich Dir anschließen. Richte Deinen Fokus bewusst auf all jene, die Dich auf Deinem Weg unterstützen und mit Dir diese Reise gehen wollen.

Hier habe ich Dir noch ein paar zusätzliche Tipps zusammengestellt, die Dir dabei helfen, die entsprechenden Signale in Dein Umfeld zu senden, um bewusst und in Deiner vollen Stärke zu handeln:

1. Bekehre nicht Deine Familie und Dein Umfeld.

Wer den Weg nicht (direkt) mitgehen möchte, ist noch nicht dazu bereit oder will schlicht und ergreifend nicht. Akzeptiere und respektiere diese Entscheidung.

2. Fokussiere Dich auf Dein Wachstum. Richte Deinen Blick jeden Tag darauf, was Du lernen kannst. Jede Reaktion aus Deinem Umfeld ist für Dich eine Chance zu lernen.

3. Sei klar. Je klarer Du selbst bist und je klarer Du Deinen Weg nach außen kommunizierst, desto weniger Unverständnis herrscht in Deinem Umfeld. Sende klare Signale.

4. Gehe Deinen Weg und stehe für Dich ein.

Lass Dich nicht von anderen Menschen beeinflussen, die Deinen Weg nicht sehen oder verstehen wollen. Gehe dabei immer respektvoll mit jedem um und verurteile das Unverständnis mancher Menschen nicht. Manchmal bedeutet es einfach: „Ich bin NOCH nicht bereit dafür.“

Wie baue ich tiefe Verbindungen auf?

Wie schaffst Du es nun, ein unterstützendes Umfeld aufzubauen und zu pflegen? Im Kern gibt es drei Schritte, auf die Du einen besonderen Fokus legen darfst, wenn Du wahrhaftige Verbindungen aufbauen möchtest.

Als erstes ist es wichtig, dass Du Dich wirklich für den Menschen interessierst, ohne eine einseitige Absicht zu haben. Du darfst dabei vor allem die Persönlichkeit hinter dem Menschen entdecken und ein Interesse an allem haben, was Dein Gegenüber ausmacht. Werde zum Menschenforscher.

Im zweiten Schritt liegt Dein Augenmerk darauf, Dich offen und authentisch zu zeigen – genau so, wie Du wirklich bist. Lass die Menschen an Dich heran, zeig Deinen Kern, öffne Dein Herz und lege Deine Masken ab. So gibst Du anderen die Chance, dass sie Dich vollkommen und wahrhaftig fühlen können.

Schritt drei ist elementar und hat mit Deiner inneren Haltung zu tun. Wenn Du Kontakt zu Menschen aufbauen und Verbindungen eingehen möchtest, dann nimm den Druck raus! Nimm Dir selbst den Druck, auf Biegen und Brechen ein motivierendes und exakt auf Dich zugeschnittenes Umfeld haben zu müssen. Mach Dein Glück nicht davon abhängig, ob Du jemanden an Deiner Seite hast oder nicht. Lass Deine Verbindungen und Beziehungen vielmehr entstehen. Gib anderen Menschen den Raum, sich vollkommen zu zeigen und zu entfalten. Dann kannst Du darauf vertrauen, dass Du von alleine in den Flow kommst. Der wird Dir die tollsten und wertschätzendsten Menschen in Dein Umfeld bringen. Um in diesen Flow zu kommen, folge einfach den folgenden drei Prinzipien:

1) Sei absichtslos. Tue Dinge aus Freude am Kontakt zu Menschen, nicht weil sie Dir etwas bringen.

2) Sei bedingungslos. Gehe mit Menschen in eine Interaktion, ohne dass diese an eine Bedingung geknüpft ist. Stelle keine zu hohen Er-

wartungen und vertraue auf das, was durch den Kontakt und die Verbindung entsteht.

3) Sei wahrhaftig. Menschen haben ein unfassbar gutes Gespür dafür, wenn Unwahrheit im Spiel ist. Sei zu 100 Prozent ehrlich. Übertreibe nicht, sprich die Wahrheit und handle auch danach.

Wenn Du diese Tipps anwendest, bist Du auf dem besten Weg, nicht nur bereichernde und wertschätzende Beziehungen aufzubauen, sondern sie durch Deine Energie und Ausstrahlung ganz einfach von alleine entstehen zu lassen. Eine Fähigkeit, die wie Magie für Deine Beziehung ist, liegt darin, empathisch auf Menschen zu reagieren. Deine Empathie ist entscheidend für tiefgehenden und nachhaltig wirkenden Kontakt und öffnet Dir alle Tore zu einem Menschen. Und das Tolle ist, Du hast in den vergangenen acht Wochen bereits enorm an Deiner Empathie gearbeitet. Denn Empathie entsteht und entwickelt sich vor allem, wenn Du absolut präsent im Moment und mit Dir selbst verbunden bist. Wenn Du vollkommen im Vertrauen bist und Deine Wahrnehmung geschult hast. Wenn Du eine innere Haltung von Offenheit und Verantwortung hast. Wenn Du mit Menschen interagierst und absolut bewusst bist.

Mache Gebrauch von Deiner Fähigkeit, empathisch mit Menschen umzugehen und vertraue dabei in Dich selbst. Sei gut zu Dir und gut zu anderen.

EMPATHIE > MITLEID

Bei Empathie geht es nicht um Mitleid. Das sind zwei verschiedene paar Schuhe. Empathische Menschen verstehen und fühlen mit, aber sie leiden nicht zwangsläufig mit. Empathische Menschen haben die Fähigkeit, einfühlsam in das Gefühl von Menschen einzugreifen und es zu transformieren. Das ist Deine Aufgabe! Mitleid hilft dem Betroffenen nicht weiter. Empathie dafür umso mehr!

Langlebige Partnerschaften und Beziehungen

Durch die lange Beziehung zu meiner Frau und viele intensive, jahrzehntelange Freundschaften habe ich über langlebige Partnerschaften und Liebesbeziehungen vor allem eine Sache gelernt: Die Grundlage und Voraussetzung dafür ist Eigenverantwortung. Denn nur wer in einer Beziehung eigenverantwortlich handelt und nicht darauf wartet, dass der Partner oder die Partnerin aktiv wird, handelt im Interesse von Gemeinsamkeit und Wachstum. Ganz egal, ob es um die Liebe geht oder Du eine geschäftliche Beziehung pflegst – Eigenverantwortung ist der Schlüssel für Vertrauen und für völlige Hingabe Deines Partners oder Deiner Partnerin.

Jede gut funktionierende und lang anhaltende Beziehung hat zudem Leitplanken, die den Weg absichern und Orientierung geben. Diese Leitplanken werden durch die gemeinsame Leitwerte gebildet. Sie sind wie ein gemeinsamer Ehrenkodex, den Du zu Beginn unserer Reise für Dich formuliert hast. Gemeinsame Werte sind die Basis für ein einheitliches Verständnis des gemeinsamen Wegs und beschreiben die Art und Weise, wie ihr diesen Weg gemeinsam beschreiten wollt. Kommunizierte Klarheit auf beiden Seiten ist dafür unumgänglich.

Neben den gemeinsamen Werten und einer gelebten Eigenverantwortung gibt es noch einen weiteren essentiellen Faktor für langlebige Beziehungen und Partnerschaften: eine gemeinsame Vision, ein Ziel oder eine Mission. Ich glaube, dass es für eine Beziehung jeglicher Art unglaublich befruchtend ist, wenn beide Partner in eine gemeinsame Richtung blicken. Das heißt, dass es bildlich gesprochen am Horizont einen Leitstern gibt, der beide Seiten gleichermaßen motiviert. Dabei ist es am Ende nicht entscheidend, ob es um eine Mission, eine Vision geht oder ein gemeinsames Ziel ist, wie die Vorstellung davon, in welcher Form z. B. ein gemeinsames Leben oder ein gemeinsames Projekt aussehen soll.

Nachdem wir bisher ausschließlich über die Voraussetzungen für langlebige Verbindungen gesprochen haben, kommt nun eine entscheidende Zutat hinzu, die aus meiner Sicht vor allem für Liebesbeziehungen entscheidend ist. Durch die gesetzten Leitplanken, das Ziel am Horizont sowie die Grundlage von eigenverantwortlichem Handeln ist es nun entscheidend, dass jede Partei genügend Freiraum innerhalb der Leitplanken erhält, um auch den eigenen Weg zu gehen.

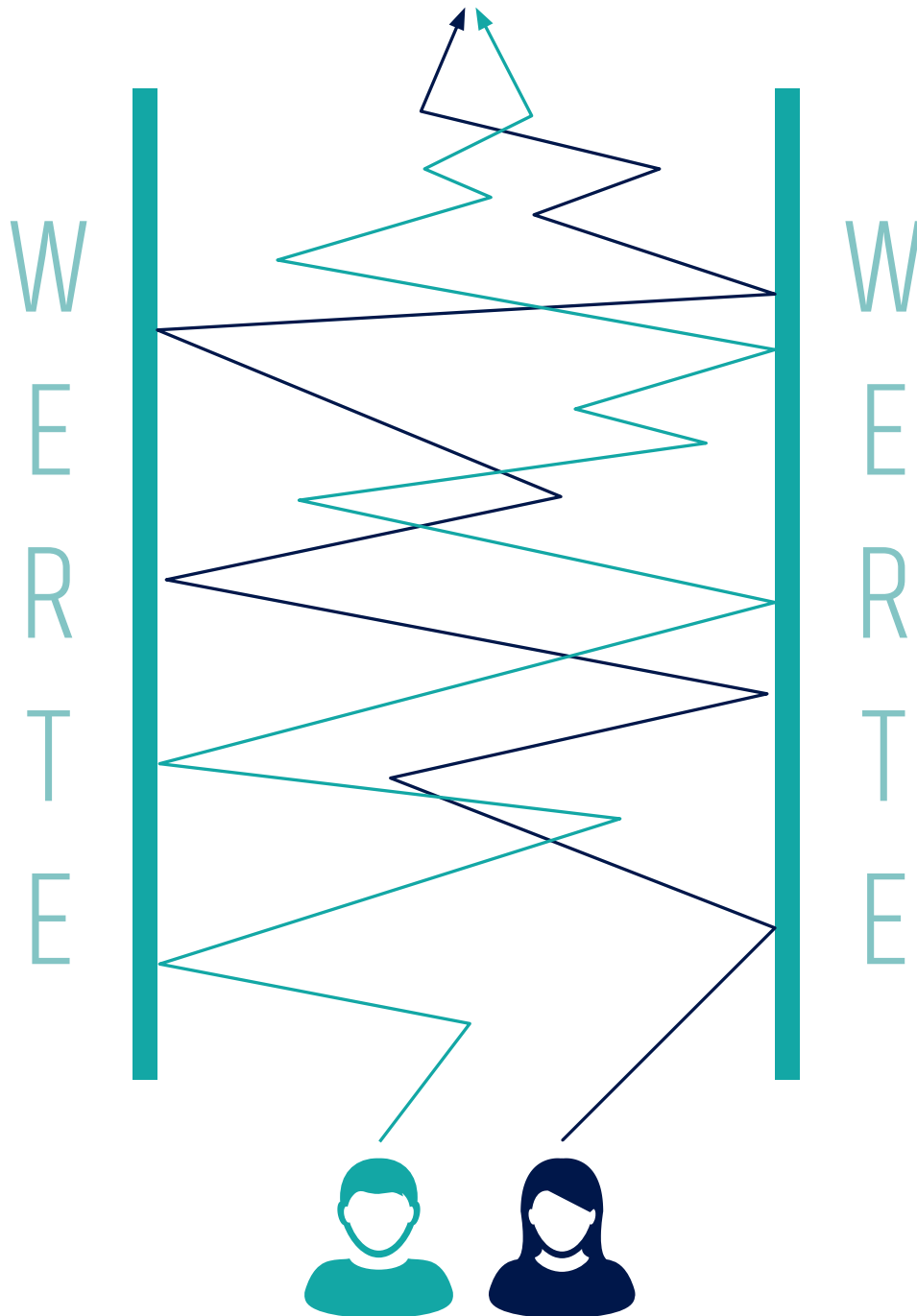
Was meine ich damit? Es bedeutet, dass ihr gemeinsam Euren Weg geht und gleichzeitig jeder für sich genügend Freiraum zur persönlichen Entfaltung und Verwirklichung hat. Wenn ein Liebespaar beispielsweise das Ziel hat, eine gemeinsame Familie zu gründen und zwei Kinder zu haben, darf jeder von beiden auch seinen eigenen Interessen nachgehen, solange keine Werte verletzt oder das gemeinsame Ziel nicht darunter leidet. Ich bin überzeugt, dass in diesem Punkt die wahre Magie guter und langlebiger Beziehungen liegt. Außerdem glaube ich, dass durch diese Art von Beziehung erst wahre Freiheit entsteht.

Wie sagte der berühmte Author Chuck Spezzano einst: „Wahre Freiheit liegt in der Bindung.“ Erst durch eine erfüllende Beziehung, in der jeder sich frei entfalten kann, entsteht das wahre Gefühl von Freiheit.

„Bindung macht Dich frei.“

Christian Gaertner

Vision



Wochenaufgaben Modul 9

Die Aufgaben dieser Woche zielen darauf ab, Dich in Deinen bestehenden Beziehungen standhafter zu machen und in eine wahrhaftige Kommunikation mit Deinem Partner oder Deiner Partnerin zu bringen. Nur so kannst Du ehrlich reflektieren und Entscheidungen treffen. Außerdem helfen Dir die Aufgaben dabei, Dein Umfeld weiter zu

festigen und aufzubauen. Starke Beziehungen machen uns in unserem Leben UNSTOPPABLE. Nimm diese Aufgaben deshalb sehr ernst und arbeite sie Schritt für Schritt durch. Trainiere auch in dieser Woche Dein Bewusstsein und Deine Wahrnehmung. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. **BE UNSTOPPABLE!**

1

Was wird sich für Dich und Deine Beziehung verändern, wenn Du nur 10 oder 20 Prozent mehr Eigenverantwortung für Deine Beziehung übernimmst?

Halte Deine Gedanken hier fest.

[illegible]

Überlege, wer Dir in Deinem Umfeld Kraft gibt und welche Menschen Dir Energie entziehen. Reflektiere, wie genau das abläuft und vermeide dabei, die Personen zu bewerten. Diese Aufgabe hast du bereits in Modul 5 in Teilen durchgeführt. Was hat sich seitdem verändert? Wie genau drückt sich der Energieaustausch im Kontakt zu der entsprechenden Person aus, in die eine oder andere Richtung?

[illegible]

[illegible]

3

Reflektiere täglich: Was habe ich heute für andere Menschen getan? Inwieweit war ich heute in meinen Kontakten und Beziehungen absichtslos, bedingungslos und wahrhaftig?

[illegible]

4

[illegible]



Lebenssinn

N

W

E

S

MODUL 10

Deine Lebensaufgabe finden



DEINE LEBENSAUFGABE FINDEN

In diesem Modul gehen wir gemeinsam einen entscheidenden Schritt in Deine volle Kraft: Wir schauen uns Deine Kernbotschaft und Deine Lebensaufgabe genauer an. Dabei verbindest Du Dich vollkommen mit Deinem Sinn, dem Zweck Deiner Existenz, und erhältst absolute Klarheit darüber, was Deine Aufgabe ist und wie Deine nächsten Schritte im Leben aussehen können.

Klarheit über Deine Lebensaufgabe bringt gleichzeitig auch Klarheit in Deine nächsten To-Dos und hilft Dir dabei, Dich in Dir selbst vollkommener und angekommenener zu fühlen. Dadurch machst Du auch in Deiner kompletten Wirkungskraft einen deutlichen Schritt nach vorne.

Für diesen Prozess gebe ich Dir aus eigener Erfahrung mit, dass das Finden der Lebensaufgabe bei den meisten Menschen kein abgeschlossener Prozess ist, sondern eine lebenslange Suche und

Reise bleibt. Je mehr Erfahrungen Du machst, desto mehr Puzzleteile kommen zusammen, greifen ineinander und machen das Bild für Dich klarer und vollständiger. Wie immer kommt es auch bei dieser Reise ganz auf Deinen Fokus an. Denn alles, worauf Du Dich fokussierst, wird größer.

Der eigenen Lebensaufgabe nachzugehen, muss übrigens nicht bedeuten, dass Du jeden Tag mit einem breiten Lächeln durchs Leben gehst. Auch die Lebensaufgabe bringt Herausforderungen, Höhen und Tiefen mit sich. Doch der Weg ist es allemal Wert! Neben viel Klarheit und Leichtigkeit erwartet Dich nämlich auch jede Menge Freude und Erfüllung auf dieser Reise. Packe also Deine Tasche und lass uns aufbrechen.

„Flow entsteht
durch vollkommene
Hingabe.“

Christian Gaertner

Komm in Deinen Flow

Warst Du schon mal im Flow? Kennst Du diesen Zustand, in dem Du Raum und Zeit komplett vergisst? In dem Du einfach nur im Tun bist? Du denkst gar nicht darüber nach, was als nächstes passieren muss, damit etwas funktioniert oder eintritt. Die Dinge laufen von ganz alleine.

Ich denke, jeder von uns kennt einen solchen Moment und vor allem diese besondere Energie, die im Flow entsteht. Solche Augenblicke sind ein zuverlässiges Zeichen, dass Du ganz nah an Deiner Lebensaufgabe dran bist. Bei der Suche nach Deinem Zweck der Existenz hilft es Dir also, Deine Flow-Momente ganz bewusst unter die Lupe zu nehmen und Dich zu fragen: Was genau machst

Du eigentlich, wenn Du im Flow bist? Die Antwort auf diese Frage gibt wertvollen Aufschluss über Deine zentralen Fähigkeiten und Leidenschaften.

Hier noch eine wichtige Grundregel, wenn Du solche Flow-Momente fördern willst: Flow entsteht durch völlige Hingabe in den Moment und ins Tun. Und diese völlige Hingabe entsteht durch Vertrauen. Fokussiere Dich also darauf, Dingen nachzugehen, zu denen Du einen ausgeprägten Kontakt hast. Dinge, die Dir unfassbare Freude bereiten und bei denen Du spürst, dass sie sich uneingeschränkt mit Deinen Werten decken. So wirst Du Schritt für Schritt näher an Deine Lebensaufgabe kommen.

Aufgabe zum Flow: Damit Du Dich ein bisschen besser an Deine Flow-Momente erinnerst und noch tiefer in dieses Thema einsteigen kannst, kommt hier eine kleine Zwischenübung für Dich. Sie unterstützt Dich dabei, Dir Deine persönlichen Flow-Momente noch bewusster zu machen. Nimm Dir dafür ein paar Minuten Zeit und beantworte folgende Fragen:

Wann warst Du das letzte Mal so richtig im Flow? Wie hast Du Dich dabei gefühlt? Beschreibe Deine Gefühle so gut und detailliert wie möglich. Welches Muster erkennst Du, wenn Du beobachtest, wann Du leicht in den Flow kommst und wann es Dir schwerer fällt? Halte jeden Deiner Gedanken hier fest, sodass Du sie später in Ruhe ergänzen und mit etwas Abstand betrachten kannst.

Formuliere Deine Kernbotschaft

Deine Lebensaufgabe zu finden ist ein Prozess, der eine gewisse Zeit in Anspruch nimmt. Manchmal sind es Jahre, nicht selten sogar Jahrzehnte. Wichtig ist auf dieser Reise, dass Du die Geduld nicht verlierst und unter gar keinen Umständen verkrampfst. Setze Dich also nicht unter Druck und beantworte Dir ehrlich die Frage, warum es Dir wichtig ist, Deine Lebensaufgabe zu finden. Ich bin übrigens überzeugt, dass Du auch ein glückliches und erfülltes Leben führen kannst, ohne Deine Lebensaufgabe je genau definiert zu haben. Warum dann trotzdem nach ihr suchen? Weil es Dich näher an Deinen Kern führt. Du verbindest Dich dabei noch stärker mit Deinem Sein. Außerdem kannst Du Deine Aufgabe auch für all jene Menschen leichter greifbar machen, die sich Dir und Deiner Mission anschließen möchten.

Um Deiner Lebensaufgabe noch mehr auf die Spur zu kommen, setzen wir uns zunächst auf eine wunderbare Weise mit Deiner Kernbotschaft auseinander. Die ist das Ergebnis des folgenden Prozesses: Du schaust Dir an, welche Haupterfahrungen Du in Deinem Leben gemacht hast. Was waren die großen Meilensteine auf Deinem bisherigen Lebensweg? Nun stellst Du Dir die Frage: Gibt es ein oder zwei zentrale Learnings, die sich wie ein roter Faden durch diese Erfahrungen ziehen? Deine Kernbotschaft ist eine Botschaft, die Du in Deinem Leben immer wieder durch Deine

Erfahrungen erhalten hast. Du brauchst sie Dir nur bewusst zu machen.

Hast Du Deine ganz persönliche Kernbotschaft einmal gefunden, wirst Du merken: Jedes Mal, wenn Du sie hörst oder laut aussprichst, geht ein Ruck durch Dich hindurch. Sie motiviert Dich, sie bringt Dir ein kribbelndes Gefühl sowie absolute Verbundenheit und Entschlossenheit.

Lass uns also direkt an die Arbeit gehen und Deine Kernbotschaft herausfinden. Sie führt Dich erneut einen Schritt näher an Deine persönliche Lebensaufgabe. In diesem Prozess kann es auch passieren, dass am Ende zwei Kernbotschaften entstehen. Das ist völlig ok. Auch hier gibt es kein Richtig oder Falsch.

Grundsätzlich funktioniert das Entwickeln der Kernbotschaft so, dass Du Dir zunächst überlegst, welche drei bis fünf Ereignisse in Deinem Leben Dich maßgeblich geprägt haben. Anschließend filterst Du aus jedem Lebensereignis ein Learning und somit eine Botschaft heraus, die Dir das jeweilige Ereignis vermittelt hat. Im letzten Schritt schaust Du Dir die drei bis fünf Botschaften genauer an und bildest einen gemeinsamen Nenner.



Auf welche Kernaussage lassen sich all Deine Erkenntnisse und Botschaften zurückführen? Wie könntest Du die Essenz dahinter zusammenfassen? Dies ist Deine Kernbotschaft.

Jetzt bist Du dran! Nimm Dir für diesen Prozess wirklich Zeit. Wenn Du diese Aufgabe intensiv machst, benötigst Du circa 30 bis 60 Minuten. Suche Dir einen Platz, an dem Du ungestört bist. Mache es Dir bequem und gemütlich. Um Deine Gedanken freier zu Papier bringen zu können,

empfehle ich Dir für diese Übung Dein Notizbuch zur Hand zu nehmen und die Antworten darin niederzuschreiben. Du wirst merken, wie das Schreiben viele Dinge an die Oberfläche Deines Bewusstseins zurückbringen wird.

Wenn Du vorher Deine Energie noch richtig setzen möchtest, führe eine der Meditationen aus diesem Programm durch, mit denen Du bereits Erfahrungen gemacht hast. Wenn Du soweit bist, starte mit folgenden Aufgaben:

1

Notiere Dir fünf Ereignisse aus Deinem Leben, die für Dich richtungsweisend, verändernd und prägend waren. Vertraue dabei auf Deine Intuition.

2

Notiere zu jedem Ereignis, welche Gefühle Du dabei gespürt hast.

3

Notiere zu jedem Ereignis, welche Erkenntnisse und Botschaften Du erfahren hast. Mach es so einfach wie möglich. Jede Botschaft sollte sich so prägnant wie möglich und in gerade mal einem Satz darstellen.

4

Verbinde alle Ereignisse miteinander und untersuche Deine Botschaften auf Gemeinsamkeiten. Wie lautet die Kernbotschaft, die daraus für Dich entsteht? Wie lässt sich diese Botschaft in einem Satz formulieren?

Sobald Du ein Ergebnis für Dich erarbeitet hast – unabhängig davon, ob Du komplett zufrieden bist oder nicht – schließe die Aufgabe vorerst ab

und gehe in die Reflexion. Dabei können Dir die folgenden beiden Aufgaben helfen:

5

Berichte zwei bis drei Menschen von Deiner Kernbotschaft und erzähle ihnen, wie Du darauf gekommen bist. Beobachte ihre Reaktion und lass Dich von dem Gespräch inspirieren. Bewerte nicht, höre einfach zu. Welche Erkenntnisse konntest Du daraus gewinnen?

6

Was hast Du aus diesem Prozess insgesamt für Dich gelernt? Was nimmst Du für Dich mit in Bezug auf Deine Lebensaufgabe? Kannst Du sie jetzt schon definieren? Notiere Deine Gedanken dazu.

Deine Lebensaufgabe erkennen

Wie weit hat Dich der Prozess bis hierhin schon gebracht? Bist Du Deiner Lebensaufgabe auf die Schliche gekommen? Bist Du Dir vielleicht sogar schon sicher? Oder tappst Du noch im Dunkeln? Was auch immer gerade ist – es ist ok und genau richtig so. Wie bereits gesagt, mit der Zeit wird immer mehr Klarheit in Deine Bestimmung kommen und vieles wird sich aus dem Tun heraus entwickeln.

Wir wollen nun gemeinsam den letzten Schritt in diesem Modul machen und Deine Lebensaufgabe herausstellen, so gut es gerade geht. Bist Du bereit für diesen letzten und wichtigen Schritt? Wenn ja, super! Wenn Du Dich nicht bereit fühlst, ist das nicht schlimm. Lass es uns trotzdem tun ;) Vielleicht stehst Du kurz vor der Deiner größten Erkenntnis aus den letzten zehn Wochen! Alles hat seinen Grund und nichts passiert wirklich

durch Zufall. Lass es uns herausfinden. Für diesen Prozess benötigst Du wiederum Ruhe und Entspannung. Nimm Dir bewusst die Zeit, diese wertvolle Aufgabe für Dich zu machen. Sie wird Dir Klarheit schenken, auf die Du vielleicht schon Dein Leben lang wartest. Bewerte die Ergebnisse nicht. Lass einfach alles auf Dich zukommen und aus der Intuition und Deinem Herzen heraus entstehen. Das wird super!

Nimm Dir anschließend, nachdem Du alle Aufgaben bearbeitet hast, unbedingt ein bisschen Zeit, um über Deinen Prozess nachzudenken. Das kannst Du am besten in einer stillen, ungeführten Meditation. Wie das genau funktioniert, erkläre ich Dir am Ende. Jetzt benötigst Du erstmal erneut Dein Notizbuch sowie Deine Gedanken und Gefühle. **Lass uns starten!**

Nutze in diesem Modul Dein zusätzliches Notizbuch, um Deine Erfahrungen und Reflexionen bei den folgenden Aufgaben festzuhalten.

*Dein persönliches UNSTOPPABLE ME Online Notizbuch kannst Du Dir jetzt direkt bei uns bestellen. Sende einfach eine E-Mail an **backoffice@christiangaertner.com***



Beantworte folgende Fragen schrittweise und nacheinander. Denke nicht zu lange über jede einzelne Frage nach, sondern vertraue auf Deine

Intuition. Lass es einfach fließen. **Es wird genau richtig sein!**

1

Was in Deinem Leben bereitet Dir am meisten Freude? Unterscheide dabei zwischen Spaß und Freude. Freude ist tiefer und erfüllender.

2

**Bei welcher Aktivität in Deinem Leben hast Du das Gefühl von Bedeutung?
Wobei hast Du das Gefühl, Du hinterlässt etwas oder gibst jemandem etwas?**

3

**Welche ist die größte Angst in Deinem Leben? Wovor fürchtest Du Dich am meisten?
Erinnere Dich an Modul 7 und das Thema Ängste.**

4

**Wie kannst Du diese Angst in Kraft umwandeln? Was kannst Du aus Deiner Angst
lernen und wie kannst Du sie FÜR DICH nutzen?**

5

Welche Lebensaufgabe ergibt sich aus dem gesamten Prozess an dieser Stelle für Dich? Schreibe einfach intuitiv auf, was Dir in diesem Moment in den Sinn kommt.

6

Wie fühlt sich diese Lebensaufgabe für Dich an? Lokalisiere das Gefühl in Deinem Körper und beschreibe es im Detail.

Herzlichen Glückwunsch zum Erkennen Deiner Lebensaufgabe!

Und, wie fühlt sich das gerade für Dich an? Hast Du etwas Neues für Dich entdecken können? Um wie viel bist Du Deiner Lebensaufgabe in diesen Fragen näher gekommen? Was sagt Dein Gefühl?

Schließe am besten direkt nach Beendigung der Übung Deine Augen und konzentriere Dich auf Dein Inneres. Lass diesen Prozess noch einmal auf Dich wirken. Atme tief ein und aus. Nimm Dich wahr und konzentriere Dich auf die Liebe in Deinem Herzen.

Stelle Dir nun vor, dass Du Deine Lebensaufgabe von nun an in vollem Umfang in Deinem Alltag lebst. Du richtest Deine täglichen Aufgaben, Deinen Beruf, Deine Beziehungen und Deine sonstigen Aktivitäten darauf aus. Wie fühlt sich das für Dich an? Fühlt sich das sinnvoll an, was Du tust und wie Du es tust? Bist Du erfüllt? Fühlt es sich stimmig an und hast Du das Gefühl, angekommen zu sein?

Schließe die Augen, denke ein paar Minuten intensiv über diese Fragen nach und versuche, Deine Aufmerksamkeit immer wieder auf diese Fragen zu lenken. Notiere Dir anschließend Deine Erkenntnisse. Wie immer gilt: Bewerte nicht. Sei Dir Deiner Gefühle bewusst. Wenn Du enttäuscht bist, ist das völlig ok und darf genau so sein. Wenn Du so glücklich bist, dass Du Bäume ausreißen könntest, dann tu es! Genieße diese Erfahrung!

LASS SIE WIEDER LOS

Zum Schluss dieses Moduls habe ich noch eine Empfehlung für Dich: Egal wie weit Du in diesem Modul gekommen bist, wie nah dran oder wie weit weg Du gerade an Deiner Lebensaufgabe bist, es darf genau so sein! Nimm den Druck weg, dass alles so laufen muss, wie Du es Dir vorstellst. Gehe ins Vertrauen und lehn Dich auch mal zurück. Und noch etwas: Lass Deine Lebensaufgabe einfach wieder los! **Ja, richtig – lass sie los!**



Konzentriere Dich von nun an nicht jeden Tag darauf, Deine Lebensaufgabe zu erfüllen. Lass die Dinge einfach entstehen und gib ihnen Zeit und Raum, sich zu entfalten. Deine Lebensaufgabe ist nicht in Stein gemeißelt und keiner außer Dir bestimmt, in welche Richtung Du sie veränderst.

Du wirst feststellen: Mit dem neu erlangten Bewusstsein wirst Du ganz andere und tiefergehende Entscheidungen treffen. Du wirst erfüllter sein, ohne dass Du etwas an Deinen Aktivitäten im Leben verändern musst. Du wirst effektiver und effizienter mit Deiner Zeit umgehen und Deine Wirkung auf andere Menschen wird sich durch die neu gewonnene Klarheit enorm verändern. Mach Dich darauf gefasst: Menschen werden Deine Entwicklung wahrnehmen und spüren, auch wenn sie es nicht ausdrücken oder benennen können.

Viel Freude mit dieser neuen Erfahrung!

BE UNSTOPPABLE!

MODUL 11

Ehrliche Selbstreflexion



EINE REISE DURCH DIE VERGANGENHEIT – DEINE LETZTEN 10 WOCHEN

Herzlich willkommen in Modul 11. Unglaublich, denn bereits seit zweieinhalb Monaten sind wir gemeinsam auf dieser Reise unterwegs. Du hast unglaubliche Schritte bis hierhin gemacht, und ich bin wirklich stolz auf Dich, dass Du es bis heute durchgezogen hast!

In der vergangenen Woche hast Du einen sehr großen Schritt gemacht und Dich mit Deiner Lebensaufgabe auseinandergesetzt. Ich hoffe sehr, Du konntest für Dich daraus einige hilfreiche, verändernde Erkenntnisse ziehen, denn die Lebensaufgabe zu finden und zu formulieren, ist wirklich an sich bereits eine „Lebensaufgabe“.

Doch nicht nur Modul 10 war ein echter Meilenstein. In den letzten Wochen und Monaten bist Du auf eine Reise gegangen, die der Anfang von etwas ganz Neuem für Dich sein kann. Du hast Bewusstsein gewonnen und dabei viel über Dich selbst und Dein persönliches Verhalten gelernt.

Außerdem hast Du Dich viele Male weit aus Deiner Komfortzone heraus bewegt und Dir damit gezeigt, dass Du bereit bist, einen gewissen Preis für Dein eigenes Wachstum zu zahlen.

„Fortschritt
erfordert
Selbstreflexion.“



Selbstreflexion der vergangenen 10 Wochen

Genau dazu gratuliere ich Dir hier und jetzt schon ganz herzlich! Es ist wirklich etwas ganz Besonderes, sich mit den Themen der letzten Wochen auseinander zu setzen und Grenzen zu überwinden, von denen Du vorher wahrscheinlich noch gar nicht wusstest, dass sie in dieser Form überhaupt existieren.

In dieser Woche wollen wir einmal alles, was Du bislang für Dich in diesem Programm erfahren hast, zusammenzuführen. Denn um Dich wirklich UNSTOPPABLE zu machen, benötigst Du Erfahrungen und Veränderungen, die Du nicht nur einmal machst und anschließend vergisst. UNSTOPPABLE zu sein, das bedeutet kontinuierliches Wachstum UND fortlaufendes Training des Erlernten.

In diesem Modul reflektieren wir gemeinsam, welche Meilensteine sich in den letzten 10 Wochen bei Dir angesammelt haben, um genau herauszufinden, worauf Du auch in Zukunft unbedingt achten solltest, um Deine Ergebnisse nachhaltig in Dein Leben zu implementieren. Für diese Art der Reflexion benötigen wir vor allem einen fliegenden Perspektivwechsel. Das bedeutet, wir gehen gemeinsam in die Vogelperspektive und blicken auf Deine vergangenen zweieinhalb Monate. Wir schauen uns gemeinsam an, was denn da in den letzten zehn Wochen eigentlich los war. Was ist alles passiert? Was hast Du für Dich mitgenommen? Was hast Du gelernt? Was waren Dinge, die Du schon früher erkannt hattest, die sich jetzt jedoch nochmal neu entfaltet haben?

Um diesen Reflexionsprozess so effektiv wie möglich zu gestalten, wird es in dieser Woche kein Neues Thema geben. Denn das Thema wird die letzten 10 Wochen sein. Du benötigst daher unbedingt alle Notizen, die Du Dir seit Beginn des Programms angefertigt hast. Wir werden nun gemeinsam Reflexionsaufgaben durchgehen, die Du für Dich beantworten und bearbeiten solltest, um aus diesem Programm das meiste rauszuho-

len. Das Ziel ist es, in dieser Woche bewusst den Fokus in die Vergangenheit zu richten, damit wir in der kommenden Woche die Möglichkeit haben, Entscheidungen im Hier und Jetzt zu treffen, damit sich in Deiner Zukunft nachhaltige Veränderung einstellen kann. So wirst Du für Deinen weiteren Weg absolut UNSTOPPABLE sein und genau deshalb sind wir doch auf diese Reise gegangen, oder?

Mach Dich also bereit für eine aufregende Reise durch Deine so intensiven letzten Wochen. Begegne Deinen Erfahrungen und Erinnerungen mit Stolz und bestaune, was Du alles geleistet und entdeckt hast. Versuche dabei, so bewusst wie möglich zu sein und Bewertungen vollkommen abzustellen. Jetzt geht es nur darum zu sehen, was Du gelernt hast und was sich dadurch bereits für Dich und Dein Leben verändert hat. Lass es uns anpacken! **BE UNSTOPPABLE!**

HINWEIS

Nimm Dir bitte ausreichend Zeit und Ruhe für die Bearbeitung der Fragen und Aufgaben. Bring Dich in einen Zustand, in dem Du absolute Verbundenheit mit Dir selbst empfindest. Benutze auch hier für längere Antworten wieder Dein Notizbuch und tausche Dich mit anderen Programm Teilnehmern der Community in der Facebook Gruppe aus.

1

Wie fühlst Du Dich gerade? Nimm bewusst wahr, welche Gedanken und Gefühle gerade besonders präsent sind. Diese Aufgabe dient dazu, Dich vollkommen in den Moment zu holen.

2

Warum bist Du gerade stolz auf Dich? Was genau macht Dich stolz? Notiere alles, was Dir einfällt und besonders all das, was Du gerade fühlst.



Gehe Schritt für Schritt durch jedes Modul durch. Notiere Dir dabei Deine Erkenntnisse aus jedem einzelnen Modul.

Modul 1

Modul 2

Modul 3

Modul 4

Modul 5

Modul 6

Modul 7

Modul 8

Modul 9

Modul 10

4

Welches Modul ist Dir besonders leicht gefallen? Bei welchem musstest Du auf die Zähne beißen? Warum? Notiere Deine Erkenntnisse.

5

Was war insgesamt Deine größte Erkenntnis der letzten 10 Wochen? Welche Kernbotschaft ergibt sich für Dich, wenn Du alle Erfahrungen aus den Modulen miteinander verbindest?

6

Was hat sich aufgrund dieser Erkenntnisse bereits konkret in Deinem Leben verändert? Wie hat sich die Veränderung für Dich ausgewirkt?

7

Welche Gewohnheiten oder Rituale hast Du neu in Dein Leben integriert? Welche hast Du abgelegt?

8

Wie nimmst Du Dich heute wahr? Wie hat sich Dein Selbstbild in Bezug auf Deine Persönlichkeit, Dein Wachstum und Dein Sein als Mensch verändert?

9

Wie nimmt Dich Dein Umfeld wahr? Was hat sich in Deinem Fremdbild verändert, was andere von Dir haben? Wie waren die Reaktionen in den letzten Wochen auf Deinen Prozess?

**Was kannst Du Deinem Umfeld aus Deinen gemachten Erfahrungen mitgeben?
Welchen Beitrag kannst Du leisten und was hast Du bereits für Dein Umfeld getan?**

[illegible]



Suche Dir erneut zwei bis drei Menschen, die Dir ehrliches Feedback zu Deinem Prozess geben. Bitte stelle ihnen folgende drei Fragen und notiere Dir anschließend ihre Antworten aus Deiner Erinnerung.

A) Was hat sich in den letzten 10 Wochen an mir verändert?

B) Was sind meine größten Stärken? Was zeichnet mich aus?

C) Was genau macht mich absolut UNSTOPPABLE?







MODUL 12

Entscheidungen treffen und
ins Handeln kommen



DER MOMENT DER ENTSCHEIDUNG

Es ist soweit! Wir befinden uns im letzten Modul und damit auf der Zielgeraden Deiner ganz persönlichen Reise hier in diesem Programm. Du stehst kurz davor, den UNSTOPPABLE-Status zu erreichen. Und wie oft ging es Dir selbst im Leben schon so, dass es nochmal richtig mühsam und schwer wurde, kurz bevor Du ein großes Ziel erreicht hast? Und hast Du unter manchen Umständen deswegen sogar aufgegeben?

Vielleicht kennst Du das auch von Freunden, Kollegen oder Bekannten aus Deinem Umfeld. Denn oft ist es doch so, dass sich uns noch einmal neue Herausforderungen in den Weg werfen, kurz bevor wir ein Ziel erreichen. Das kann uns verunsichern, ob wir auch wirklich ankommen werden. Ich vergleiche es gerne mit dem Zieleinlauf beim Marathon in einem Stadion. Was machen Läufer, unmittelbar bevor sie in die letzte Kurve einbiegen? Genau! Sie geben nochmal Gas, holen auf den letzten Metern alles aus sich heraus und beenden das Rennen mit einem starken Finish.

Viele Menschen hingegen biegen in ihrem Leben in die letzte Kurve ihrer Ziele und Herausforderungen mit den Gedanken ein: „Wie lange dauert es denn noch? Ich werde doch niemals ankommen.“ Und aus diesem Gedanken heraus treffen sie die Entscheidung, kurz vor dem Ziel doch noch liegen zu bleiben und aufzugeben.

„Umso schwerer es Dir fällt,
einen Schritt
zu machen, umso wichtiger ist es,
dass Du ihn tust.“

Crash your Goal



Genau in dieser letzten Kurve befinden wir uns gerade mit Deinem UNSTOPPABLE ME Online Programm. Und die Frage an dieser Stelle ist natürlich klar: Bist Du bereit, auf dieser Zielgerade noch einmal alles rauszuholen?

Kurz vor der Ziellinie trennt sich die Spreu vom Weizen. Hier entscheidet sich, ob Du wirklich nachhaltige Ergebnisse mitnimmst oder nur für ein paar Wochen eine intensive, gute Zeit hattest. Beide Varianten sind völlig ok. Du solltest Dich an dieser Stelle allerdings bewusst für eine entscheiden. Natürlich lege ich Dir Variante eins ans Herz. Und davon gehe ich auch aus, denn Du hast es immerhin bis hierher geschafft.

Lass es uns also anpacken und die letzten Schritte machen. In dieser Woche geht es vor allem darum, dass Du einige wichtige Entscheidungen für Dich triffst und unmittelbar in die Umsetzung kommst. Erinnerst Du Dich an die Worte von Tony Robbins? Wenn Du 48 Stunden, nachdem Du eine Entscheidung getroffen hast, nicht in die Umsetzung kommst, dann war es das mit der Entscheidung und Du kehrst wieder in Dein altes Verhaltensmuster zurück.

Entscheidungen treffen voller Entschlossenheit und Vertrauen – darum wird es in dieser Woche gehen. **Let's do it!**

Fünf wichtige Tipps für Deine Umsetzung

Damit Du wirklich ins Tun kommst, habe ich Dir im Folgenden nochmal die wichtigsten Schritte zusammengefasst, die Du bei Deinem Aktionsplan unbedingt beachten solltest.

Mache Dir weniger Gedanken darum, ob Du schon bereit für die Dinge bist. Am Ende des Tages zählt, dass Du sie tust. Beim Umsetzen geht es niemals um Perfektion, sondern um die Handlung. Es ist ähnlich, wie wenn Du mit einer Gruppe in einem Seminarraum sitzt und vom Seminarleiter die Aufgabe bekommst, Dir einen neuen Platz zu suchen: alle bitte umsetzen! Ich mache diese Übung sehr gerne in meinen Seminaren, um den Teilnehmern zu verdeutlichen, dass sie fürs Umsetzen keine komplizierten Pläne und auch keine besonderen Fähigkeiten benötigen. Umsetzen ist ganz simpel und einfach!

Aufstehen, neuen Platz suchen, hinsetzen, fertig.

Das gesamte Programm ist so aufgebaut, dass genau das am Ende für Dich ganz entspannt möglich ist, weil Du mental und körperlich fit bist, weil Du absolut im Vertrauen angekommen und im Kontakt mit Dir selbst bist. Außerdem hast Du gelernt, Deine Gefühle und Energien wahrzunehmen, zu steuern und sie für Dich einzusetzen. Die folgenden fünf Tipps helfen Dir dabei, noch entschlossener an Deine Entscheidungen heranzugehen:

1. Schaffe Klarheit. Formuliere Deine Entscheidung so klar wie möglich, um kein Potenzial für Verwirrung zu hinterlassen. Bring alles ganz deutlich auf den Punkt. Siehe dazu auch Modul 2.

2. Eliminiere den Vergleich. Für viele ist der Vergleich mit anderen der zentrale Grund dafür, warum sie nicht in die Umsetzung kommen oder schnell wieder damit aufhören. Richte Deinen Fokus ausschließlich auf Dich und Deine Aktivitäten, während Du in der intensiven Umsetzungsphase bist.

3. Gehe kleine Schritte. Die Größe Deiner Schritte ist völlig unwichtig. Im Gegenteil! Je kleiner Deine Schritte sind, desto flexibler kannst Du Dich anpassen. Mache lieber zehn kleine Schritte als einen großen, der Dich überfordert. Und dann beherzige vor allem Schritt 4.

4. Keep going. Es gibt diesen schönen Spruch „Kontinuität schlägt Intensität und Talent.“ Das bedeutet: Es ist viel wichtiger, dass Du Dich Schritt für Schritt nach vorne bewegst, als dass Du riesige Schritte auf einmal machst oder Deine Schritte besonders gut planst oder möglichst effektiv und effizient durchführst. Gehe einfach immer weiter. So kommst Du am „einfachsten“ an Dein Ziel. Wichtig ist auf Deiner Reise der Kontinuität, dass Du Dein Bewusstsein stets aktiviert hast und Veränderungen in Deinem Umfeld und bei Dir selber wahrnimmst – und zwar so, wie sie sind und nicht schlimmer, als sie sind.

5. Schalte Deinen Perfektionismus aus. Perfektionismus vernichtet alles, vor allem Deine Umsetzungskraft. Bitte konzentriere Dich beim Umsetzen vollkommen aufs Tun und nicht darauf, wie gut Du dabei aussiehst oder wie perfekt alles funktioniert. Optimieren kannst Du während des Prozesses und vor allem hinterher immer noch. Setze lieber erstmal um, statt ständig an dem Punkt hängen zu bleiben, dass etwas noch nicht perfekt genug ist.

Ehrlich gesagt hast Du an dieser Stelle alles, was Du brauchst. Du hast alle Fähigkeiten und Fertigkeiten in Dir. Du hast alle Tools und Techniken erhalten, um wirklich nachhaltige Veränderung in Dein Leben zu bringen. Und Du bist vorbereitet auf alles, was kommen mag. Jetzt geht es nur noch darum, zu handeln. **BE UNSTOPPABLE!**

Deine Entscheidungen

Zu Beginn des Programms haben wir über das 3-Säulen-Modell gesprochen. Dabei ging es darum, alle drei Säulen – Körper, Kopf und Verbindung – auf ein stabiles Fundament zu stellen, Dein Bewusstsein und Deine Wahrnehmung. Nur durch ein stabiles und ausgeprägtes Fundament sowie massive Säulen kannst Du wirklich UNSTOPPABLE sein und Deine Ziele im Leben erreichen.

Zum Schluss des Programms kehren wir wieder zu diesem Modell zurück. Dein Fundament hast Du in den letzten 12 Wochen mehr als gefestigt. Auch die Säulen haben definitiv an Stabilität gewonnen. Nun ist es soweit, die Säulen auch für eine nachhaltige Festigkeit vorzubereiten.

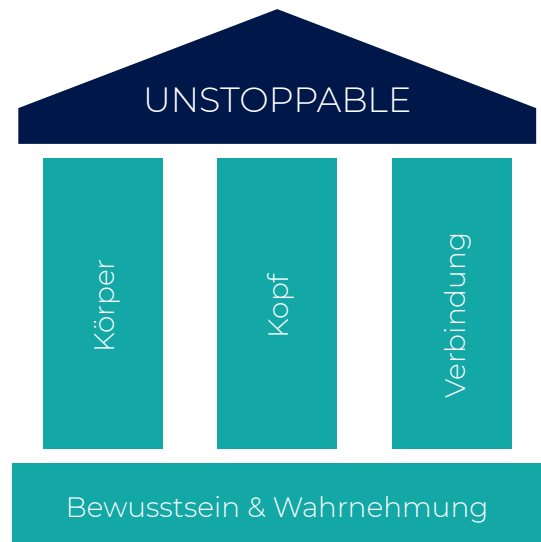
Dazu gehen wir gemeinsam in jede einzelne Säule und schauen uns an, welche Entscheidung dazu führen wird, dass absolut gar nichts jemals wieder auch nur eine Deiner Säulen umwerfen, geschweige denn ankratzen kann. Dabei ist es wichtig, dass Du absolut entschlossen bist, endgültig ein grundsolides Haus für Dich zu errichten. Mache Dich bereit, unmittelbar nach dem Treffen der einzelnen Entscheidungen aktiv zu werden.

Und hier kommt Deine konkrete Aufgabe. Sie besteht aus insgesamt drei Teilen:

1) Triff zu jeder Säule – Körper, Kopf, Verbindung – eine Entscheidung, die tiefgreifend und verändernd für Dich sein wird. Sie sollte so strukturiert sein, dass Du den ersten Schritt sofort gehen kannst. Außerdem sollte sie Dich insgesamt weit aus Deiner Komfortzone heraus bewegen und wirklich einen großen Schritt für Dich bedeuten. Diese Entscheidung ist eine Chance, die sich Dir genau jetzt eröffnet.

Dieser Moment kommt so nicht wieder. Es sind Entscheidungen, die Dein Leben maßgeblich ver-

Die drei Säulen Deines Erfolgs



ändern und in eine neue Richtung lenken können. Nutze für diesen Prozess sämtliche Tools, die Du in diesem Programm erlernt hast.

Nutze Dein Urvertrauen. Nutze Deine geschulte Wahrnehmung für Deine Gefühle und Energien. Nutze Deine verbesserte Fähigkeit, klar zu werden, Deine inneren Anteile zu steuern. Und nutze die Fähigkeit, zu 100 Prozent präsent mit Dir zu sein und all die anderen Tools, die sich bei Dir in dieser Zeit entwickelt haben. Jetzt kommt alles zusammen und Du beherrschst sie alle!

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

3) In Schritt drei suchst Du Dir einen Accountability-Partner. Ihm gegenüber gibst Du ein Versprechen zu Deinen Entscheidungen ab. Er hält Dich für Deinen Umsetzungsprozess „accountable“, sprich, er wird genau prüfen, ob Du Dich an das hältst, was Du heute für Dich entschieden hast. Dazu musst Du ihm genau erklären, welche Entscheidungen Du getroffen hast, mit welchem Ziel und warum. Ein Accountability-Partner ist ein enorm kraftvolles Tool und erfordert natürlich ein großes gegenseitiges Vertrauen. Am besten wählst Du jemanden, der aus dem Programm stammt und daher genau die gleiche Reise absolviert hat wie Du. Alternativ kannst Du auch jemanden aus Deinem Umfeld bitten, der Dich gut kennt, Dich zu 100 Prozent in Deinem Prozess unterstützt und Dein absolut Bestes aus Dir herausholen will.

Nimm Dir einen Moment Zeit und überlege Dir genau, welcher Mensch für diese Aufgabe zu Dir passen könnte. Gerne kannst Du auch innerhalb der Online Community in der Facebook Gruppe dieses Programms aktiv nach einem Partner in der entsprechenden Kategorie suchen. Auch die Live Coaching Calls sind eine ideale Gelegenheit, einen passenden Partner zu finden.

Wer wird Dein Accountability-Partner sein?

4) Jetzt kommt es zum Höhepunkt. Der letzte und abschließende Schritt für Deinen Entscheidungsprozess lautet wie folgt: Nimm ein Video auf, in dem Du Deine Entscheidungen erklärst und warum sie für Dich so wichtig sind. Teile dieses Video anschließend in der Facebook Gruppe oder direkt mit Deiner persönlichen Community über Deine Social-Media-Kanäle. Dabei darfst Du gerne dieses Programm erwähnen, uns markieren und die Mission mit dem Hashtag #becomeunstoppable in die Welt tragen. Damit zeigst Du den Menschen da draußen, dass Du dieses intensive Programm über 12 Wochen hinweg erfolgreich durchgezogen hast. Hab Spaß bei diesem Video und zeige Dich in Deiner vollen Größe!

Wenn Du alle diese Schritte erfolgreich durchgeführt hast, gib Dir eine Woche Zeit, um die notwendigen Schritte zu gehen. Ich bin jetzt schon unglaublich stolz auf Dich und Deine Leistungen! Die Entscheidungen, die Du jetzt getroffen hast, werden sich in Deinem Leben unglaublich bemerkbar machen. Denn sie sind das Ergebnis von 12 Wochen harter und kontinuierlicher Arbeit mit einer ganzen Menge Auf's und Abs.

Jetzt bist Du absolut UNSTOPPABLE!



Du hast es geschafft! Herzlichen Glückwunsch zu diesem außergewöhnlichen Meilenstein. 12 Wochen lang hast Du alles gegeben. Du bist durch viele unterschiedlich herausfordernde Prozesse gegangen, hast neue Erfahrungen gemacht und neue Seiten in und an Dir entdeckt. Außerdem hast Du Mut bewiesen, wirkliche Veränderung zuzulassen und aktiv zu gestalten. Dafür möchte ich Dir einen großen und herzlichen Glückwunsch aussprechen und mich gleichzeitig bei Dir für Dein Vertrauen und Deine Hingabe bedanken.

Lass mich Dir ganz ehrlich sagen: Die meisten Menschen würden solche Prozesse über einen so langen Zeitraum niemals durchhalten und durchziehen. Viele zeigen auch nicht diese Veränderungsbereitschaft und den unbändigen Willen, sich weiterzuentwickeln und ihrem Leben wirkliches persönliches Wachstum anzustreben. Ich sage das nicht, um andere in ein schlechtes Licht zu rücken. Ich sage das ausschließlich deshalb, um Dir meinen außerordentlichen Respekt auszusprechen und Dir mitzuteilen, wie unendlich stolz ich darauf bin, Dich in der Graduates-Community des UNSTOPPABLE ME Online Programms willkommen zu heißen.

Von Herzen wünsche ich Dir, dass Du auch weiterhin offen bleibst für Veränderung und Wachstum und dass Du Dir weiterhin die Zeit für Dich selbst nimmst – mindestens in dem Umfang, wie Du es in den vergangenen drei Monaten getan hast.

Unsere Welt benötigt mehr denn je wahre Leader und Menschen, die für sich und andere Verantwortung übernehmen. Dafür bist Du jetzt vollkommen bereit. Wird das immer einfach sein? Vermutlich nicht. Wird das Leben weiterhin Herausforderungen und harte Prüfungen für Dich bereithalten? Wahrscheinlich ja. Werden Menschen Dich immer wieder testen, bekämpfen und auf Deinem Weg aufhalten wollen? Auch das wird wahrscheinlich so sein.

Egal, was in Deinem Leben noch passieren wird, Du hast nun alle Tools, um mit nahezu jeder Situation zurechtzukommen. Du bist vorbereitet. Und genau das wird Dir unglaubliche Chancen

ermöglichen. Ich bin sehr dankbar, dass Du mit Deiner Teilnahme am UNSTOPPABLE ME Online Programm auch dafür gesorgt hast, dass noch viele weitere Menschen durch diese Prozesse werden gehen können. Denn Deine Energie wirst Du von nun an raus in die Welt tragen und noch mehr Menschen für diese Reise inspirieren.

Meine letzte Bitte an Dich ist, dass Du weitermachst. Weiter mit Deiner persönlichen Entwicklung und weiter mit dem Sprengen Deiner Grenzen. Ich freue mich sehr darüber, wenn ich Dich auch LIVE einmal dabei begleiten darf. Denn ein Online Programm ersetzt natürlich niemals die intensive Erfahrung einer LIVE-Veranstaltung oder eines Intensivseminars.

Wenn Du nähere Informationen zu unseren Live-Events wie der UNSTOPPABLE ME Mastery oder dem UNSTOPPABLE ME Live und zu unseren weiterführenden Coaching-Angeboten haben willst, dann melde Dich gerne für ein kostenloses Beratungsgespräch durch einen unserer Clarity Experts an. Er wird Dir einfühlsam und zielgerichtet dabei helfen, Klarheit über Deine nächsten Schritte zu finden und Dir Möglichkeiten aufzeigen, wie wir Dich aktiv dabei unterstützen können. Schreibe uns zur Terminvereinbarung einfach eine E-Mail an: backoffice@christiangaertner.com

Ich wünsche Dir alles Gute für Deinen weiteren Weg und freue mich, wenn wir uns bald einmal persönlich kennenlernen.

YOUR ARE UNSTOPPABLE!

Dein Christian

**und das gesamte
UNSTOPPABLE
AcadeME Team**



Du möchtest zusätzlich zum Online Programm noch tiefer an Deinen Themen arbeiten?

Die Coaches der UNSTOPPABLE AcadeME sind für Dich da.



Christian Gaertner

**Trainer, Coach & Gründer
der UNSTOPPABLE AcadeME**

Christians Mission ist es, Menschen mit sich selbst in den Kontakt und ins Fühlen zu bringen und sie dadurch in ihrer Persönlichkeit zu stärken und zu entwickeln.

In der heutigen Zeit sind Faktoren wie emotionale Verbundenheit und eine geschulte Wahrnehmung für die eigenen inneren Prozesse sowie für ein erfülltes Miteinander entscheidend für jede Veränderung. Ob als Führungskraft, Unternehmer, Angestellter, Vater, Mutter oder sinnsuchender Mensch, es geht immer darum individuelle Limitierungen zu lösen, um dadurch bewusstere Entscheidungen zu treffen, bessere Beziehungen aufzubauen und ein erfüllteres Leben zu leben.

Christian schafft durch seine Coachings Klarheit, Verbundenheit zu sich selbst und absolute innere Stärke für seine Teilnehmer. Dabei verwendet er seit Jahren Techniken aus dem systemischen Coaching, sowie aus den Bereichen Neuro-Resonanz Training und Accelerated Learning.

In seinen eigenen Seminaren und als Trainer, Sprecher und Coach hat er in den letzten zehn Jahren mit über 30.000 Menschen gearbeitet und sie auf ihrem persönlichen Weg begleitet. Als Head-Coach der Tobias Beck Academy durfte er bereits hunderte Trainer und Sprecher im deutschsprachigen Raum mit ausbilden. Für Greator (ehem. GEDANKENTanken) bereitet er als Trainer gemeinsam mit TOP-Executive Coach Frank Asmus „Necomer Speaker“ auf ihre Bühnenauftritte vor.

**Erhalte mehr Informationen
oder frage direkt Dein
individuelles Coaching an unter:
backoffice@christiangaertner.com**



Vivien Baade

Geschäftsführerin, Coach für Mindset & Energie

Gemeinsam mit dem gesamten Team der UNSTOPPABLE AcadeME arbeitet Vivien an der Vision, Menschen in ihre innere Stärke zu bringen. Seit drei Jahren hat sie als Coach und Co-Trainerin mehrere hundert Teilnehmer in Seminaren, Gruppen- und Einzelcoachings durch transformierende Prozesse begleitet. Sie sagt: Es ist Zeit, die Angst vor Deiner eigenen Größe abzulegen und Dein wahres Ich zu zeigen.



Mathias Gaertner

Coach für Emotional Leadership & Ressourcenaktivierung

Als Emotional Leadership Coach ist es Mathias Passion, Menschen zu helfen, ihre Muster zu erkennen und sich selbst besser zu verstehen. Immer mit dem Ziel, die Fähigkeit seiner Klienten zu erhöhen, eine stärkere Verbindung zu sich selbst und zu anderen aufzubauen, um dadurch klarere und bessere Entscheidungen für das eigene Leben treffen zu können. Sein Wunsch für Dich ist es, dass Du Dich besser verstehst, damit Du sein kannst, wer Du wirklich bist.



Manuel Botjan

Coach für Prime Performance

Manuel Botjan ist Performance-Coach für körperliche Leistungssteigerung, Produktivität und ganzheitliche Gesundheit. Der Kern seiner Arbeit besteht aus tiefer und nachhaltiger Transformation durch einen ganzheitlichen Coachingansatz. In den letzten sieben Jahren begleitete er hunderte von Menschen in der Umsetzung zu nachhaltigen Veränderungen, die zu mehr Gesundheit, Produktivität und einem ausbalancierten Energielevel im Beruf und Privatleben führten.



Marion Rapp

Coach für Leadership & Business

Marion ist Expertin für Selbstverwirklichung, Businessaufbau sowie (Self-) Leadership und sagt: „Erst wenn Du weißt, wer Du bist und Deine Fähigkeiten erkennst, kann Dich nichts und niemand mehr aufhalten.“

Im Corporate Bereich hat sie in den letzten 15 Jahren bereits für renommierte Unternehmen wie Daimler AG, Ernst & Young und Hugo Boss gearbeitet. Seit über fünf Jahren ist sie selbstständige Unternehmerin und hat ein Unternehmen mit über 1 Million Euro Umsatz aufgebaut.

ERKENNE DEINE INNERE STÄRKE. WERDE UNSTOPPABLE.

2 Tages Einstiegsseminar

DU SPÜRST, DASS MEHR IN DIR STECKT? DU FÜHRST NOCH NICHT DAS LEBEN, WAS DU DIR VORSTELLST? DU WÜNSCHST DIR MEHR TIEFE UND VERBUNDENHEIT IN DEINEM LEBEN UND BIST AUF DER SUCHE NACH GLEICHGESINNTEN?

Dann ist das UNSTOPPABLE ME Live genau das richtige Event für Dich. An diesen zwei Tagen starten wir Deine Reise zu mehr Verbindung zu Dir selbst.

Zuviel Druck, Stress, Ängste und limitierende Glaubenssätze halten uns davon ab, das Leben zu führen, welches wir führen wollen.

Zwei Tage lang machen wir gemeinsam tiefgehende Übungen, die die Beziehung zu Dir selbst intensivieren und Dich in Deinem Selbstbewusstsein stärken.

Das erwartet Dich bei UNSTOPPABLE ME Live:

- + Du bekommst mehr Klarheit darüber, wer Du bist und wer Du sein willst.
- + Du wirst erleben, welche Kräfte in Dir stecken.
- + Du erhältst sofort anwendbare Tools, die Dich in die Umsetzung bringen und Deine Produktivität steigern.
- + Ein kleiner Rahmen mit max. 200 Teilnehmern.

Mehr Informationen & Tickets unter:
unstoppable-live.com





SPÜRE DEINE WAHRE STÄRKE. ERLANGE MEISTERSCHAFT.

 3 Tages Intensivseminar

BIST DU BEREIT, IN DER TIEFE DEINER PERSÖNLICHKEIT TRANSFORMATION ZU ERFAHREN? IN DEINE VOLLE KRAFT ZU KOMMEN UND DEIN VERTRAUEN ZU DIR SELBST IM KERN ZU STÄRKEN?

Die UNSTOPPABLE ME Mastery ist das Tiefenseminar mit einem ganzheitlichen Ansatz – in dem Du die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele spüren, erleben und intensivieren wirst.

Du wirst selbstsabotierende Glaubenssätze und Blockaden entdecken und auflösen. Es zeigt Dir Dein gesamtes Potenzial auf, welches in Deinem Körper, Deinem Geist und Deiner Seele verankert ist. Drei Tage, die Dir die Kontrolle über Dich und Dein Leben zurückbringen und Dich tief im Herzen berühren.

Das erwartet Dich bei der UNSTOPPABLE ME Mastery:

- + Erlebe, wie Du zu innerer Stärke und Balance kommst.
- + Lerne, was die Kraft echter Selbstwahrnehmung und völliger Präsenz ist.
- + Intensive Übungen, die Dich von inneren Blockaden befreien.
- + Erfahren Deiner tatsächlichen körperlichen Leistungsgrenze.
- + Max. 20 Teilnehmer für ein individuelles, und tiefgehendes Coaching.

Mehr Informationen & Tickets unter:
unstoppable-mastery.com



WERDE EINS MIT DEINEM KERN UND DER NATUR.

 5 Tage - Das intensivste Programm

GEH DEN ENTSCHEIDENDSTEN SCHRITT IN DEINE VOLLE STÄRKE

Natural Leadership bedeutet, Deine innere Stärke natürlich zu entfalten, völlig frei zu sein von der Angst, Deine eigene Größe und eine wahrhaftige Verbundenheit mit Deinem Kern zu spüren.

Das Natural Leadership Camp ist Dein Weg zur absoluten Klarheit und Selbstführung in Deinem Leben.

Vorraussetzung für dieses Seminar ist die Teilnahme an der UNSTOPPABLE ME Mastery.

Das erwartet Dich beim UNSTOPPABLE ME Natural Leadership Camp:

- + Die Entdeckung Deines unendlichen Potenzials.
- + Lerne Deinen Körper völlig neu kennen.
- + Erfahre tiefes Bewusstsein im Kontakt mit Dir selbst, mit anderen und der Natur.
- + Über 50% Erfahrungen und Übungen in der Natur, die Dich an Deine körperlichen, mentalen und emotionalen Grenzen bringen, um sie für immer zu verschieben.
- + Gewinne die Kontrolle über Deine kleine Stimme.

Mehr Informationen & Tickets unter:
unstoppable-camp.com



© Copyright: 2020 Christian Gaertner
UNSTOPPABLE AcadeME GmbH | Auf dem Driesch 9 | 50259 Pulheim

Lektorat/Korrektorat: Youri Keifens
Design: neue formen Kreativagentur
Bildnachweis: Alle Illustrationen von AdobeStock.com

Weitere Mitwirkende: Patrick Reymann, Christian Stein, Adina Bitterlich (Fotos)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



PITCH YOUR BRAND

DAS PROGRAMM FÜR
POSITIONIERUNG, MARKENAUFBAU &
PRÄSENTATIONSSTRATEGIE

INTERESSE? MAIL AN HELLO@NEO-HUB.DE

GROßARTIGE IDEEN HABEN DAS RECHT DARAUF AUCH GROßARTIG GEPITCHT ZU WERDEN!

Wenn Experten, Startups, Unternehmen oder Angestellte die gesteckten Ziele verfehlen und ihre Potenziale nicht auf die Strecke bekommen, hat das in der Regel wenig mit ihrer fachlichen Kompetenz zu tun. Vielmehr liegt es in der Praxis daran, dass sie nicht in der Lage sind, sich und ihr Thema richtig zu vermarkten und die eigenen Fähigkeiten überzeugend zu inszenieren.

Die gute Nachricht ist: Genau das kann man lernen. Und exakt dafür haben wir PITCH YOUR BRAND entwickelt. In das Programm ist unsere Erfahrung aus **18 Jahren Unternehmertum**, mehreren tausend Positionierungs- & Branding-Projekten in ganz Europa und über 1.200 Ideen- & Wettbewerbspräsentationen mit einer **Erfolgsquote von über 90 %** geflossen.



ECHTER ÖKONOMISCHER MEHRWERT

Nach dem Programm hast du sämtliche Tools und Techniken an der Hand, mit denen du die Pitches für dich gewinnen kannst. Mit nur einem Pitch-Sieg hat sich deine Investition für das Training in der Regel bereits rentiert und du wirst ein Leben lang von dem Gelernten profitieren.

DAS PROGRAMM FÜR POSITIONIERUNG, MARKENAUFBAU & PRÄSENTATIONSSTRATEGIE

In unserem Programm begleiten wir die komplette Entwicklung deiner Positionierung, deines Markenaufbaus und deiner Pitch-Präsentationsunterlagen. Wir arbeiten so umsetzungsorientiert, dass du schon während des Programms in die Kundenansprache gehen kannst.

Du erhältst einen festen Ansprechpartner, der dich als Berater durch das Programm begleitet. Ergänzend dazu hast du Zugriff auf unser über 40-köpfiges Kreativ- & Expertenteam, das dich bei den verschiedensten Themen unterstützt.

In dem Programm sind die konkrete Formulierung deiner **Positionierung**, deines **WOWs**, deines **Elevator-Pitches** sowie die Entwicklung deines **Pitch-Templates** enthalten. Außerdem bauen wir deine konkrete Produktinszenierung inklusive Storyboard. Gleichzeitig gestalten wir die visuellen Wiedererkennungsmerkmale deiner Marke und machen dich fit für deine Pitchpräsentation live und auch online.



Wenn du also dein Business wirksam und nachhaltig voranbringen willst und du etwas lernen möchtest, das dir in deiner täglichen Praxis hilft deine Zielgruppe für dich zu gewinnen, dann investiere in PITCH YOUR BRAND!

Nico Gundlach

unstoppable-academe.com