



RESTART YOUR LIFE

7 QUICKSTEPS FÜR EIN
BEWUSSTERES LEBEN

DEIN STARTGUIDE ZUR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG



Vorwort

1. Entscheidungen

2. Glaubenssätze

3. Aufmerksamkeit

4. Fragen

5. Sprache

6. Metapher

7. Reality Loop

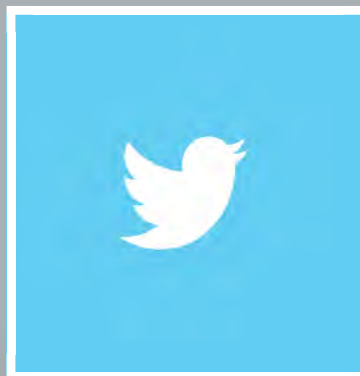
Warum

Bonus

Zum Schluss

VERGISS NICHT A DAY OF LIFE ZU FOLGEN:

Folge mir und klicke auf einer der drei Buttons!
Du erhältst immer als Erster die neuste Inhalte und weiteren Goodies!



VORWORT

DEIN Weg zur persönlichen Entwicklung.

Hallo mein Name ist Ferenc und es freut mich sehr, dass du dir diesen Newsletter besorgt hast.

Ich weiß zwar nicht welcher Weg dich hergeführt hat, aber ich habe eine starke Vermutung. Ich glaube du bist neugierig und offen und Du willst was verändern oder bist schon mittendrin. Auf jeden Fall willst du mehr, suchst Veränderung und Lösungsansätze.

Vielleicht hat dich eine schmerzhaft Erfahrung hierher geführt und die Erkenntnis, dass es so wie es momentan ist nicht ausreicht.

Du bist bereit, zu wachsen und zu lernen. Da ist eine Gier oder Verlangen mehr zu sein und mehr zu erreichen.

Darf ich das überhaupt, gierig sein oder Verlangen nach "mehr" haben?

Sind das nicht negative Eigenschaften? Um die Antwort schon mal vorweg zu nehmen, natürlich darfst du es. In allem was man tut geht es nur um das richtige Maß. Sprich, du darfst auch mal frech sein aber nicht unverschämt, mal gierig aber nicht habsüchtig, tapfer und nicht tollkühn.

Die Reise beginnt also bei uns selbst, aber leider gibt es einen Haken. Es gibt nur wenige Menschen, die so ehrlich zu sich selbst sind, dass sie sich eigene Schwächen und Fehler eingestehen.

Diejenigen die erkennen, dass man für Veränderungen selbst verantwortlich ist und diesen Schritt dann gehen, zeigen sehr viel Mut und Stärke.

Denn für die meisten ist es einfacher, auf andere zu zeigen. Es gibt ihnen eine Beschäftigung, die bequemer ist als sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, denn Persönlichkeitsentwicklung ist das Arbeiten an sich selbst.

Aber wie und wo fängt man eine solche große Veränderung an?

Der Weg um dich persönlich weiterzuentwickeln ist ein Prozess.

Während mein Sohn in der Schule diese Woche einen neuen Buchstaben lernt und es auf sein Übungsblatt schreibt, es wiederholt und neue Wörter mit dem Buchstaben liest, befindet er sich in einem Prozess der seine Fähigkeiten und Grenzen erweitert.

Das zeigt sich dann abends vor dem zu Bett gehen beim Fernsehen: Wenn er in den paar Sekunden der Titeleinblendung versucht, die Überschrift zu entziffern. Konzentriert und stumm beugt er sich nach vorne und während die Überschrift verschwindet, ruft er plötzlich laut vor Freude in einem Moment der Erkenntnis und liest den Titel laut vor.

Genauso müssen wir Persönlichkeitsentwicklung auch sehen. Man kann viel Gutes darüber schreiben, aber nur lesen und reden reicht nicht aus. Nur das umgesetzte Wissen bringt uns weiter und wird uns neue Möglichkeiten und Freiheiten in unserem Leben erweitern.

Mit diesem E-Book möchte ich dir die ersten Buchstaben an die Hand geben, denn hier kannst du anfangen! Es sind die ersten Schritte die du gehen musst um deine Welt zu vergrößern.



„Mache das Beste aus
dir, denn das ist alles
was du hast.“

Ralph Waldo Emerson



ENTSCHEIDUNGEN

ERFOLG IST DAS ERGEBNIS RICHTIGER ENTSCHEIDUNGEN

RICHTIGE ENTSCHEIDUNGEN SIND DAS ERGEBNIS VON ERFAHRUNG

ERFAHRUNG IST DAS ERGEBNIS FALSCHER ENTSCHEIDUNGEN



ERFOLGSFORMEL

1. sich für ein Ziel entscheiden
2. handeln, anfangen, tun
3. prüfen ob es funktioniert oder nicht
4. reagieren wenn es nicht klappt ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren

Wenn Du mehr aus deinem Leben machen willst, musst du lernen Entscheidungen zu treffen. Du musst aus dem Hamsterrad des Alltags treten und Deine Aufmerksamkeit auf das richten was Dir wichtig ist. Triff jeden Tag die Entscheidung:

- Worauf richtet sich meine Aufmerksamkeit
- Was bedeutet das für mich
- Was mache ich wirklich

Triff heute zwei Entscheidung die du wirklich umsetzen willst. Neue Ziele: Eine einfache die du leicht einhalten kannst und mit der du dir selbst zeigst, dass du auch größere Entscheidungen treffen kannst. Und triff eine zweite von der du weißt, dass sie dir mehr Einsatz abverlangt, aber etwas das dich beflügelt und dir Freude bereiten würde.

MEINE ZWEI WICHTIGSTEN ENTSCHEIDUNGEN, DIE ICH HEUTE GETROFFEN HABE UND UNBEDINGT UMSETZEN WILL.

1

2

Quelle: Anthony Robbins: Das Prinzip des geistigen Erfolgs. Der Schlüssel zum Power-Programm
© 2004 Allegria Taschenbuch Verlag in der Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin



GLAUBENSSÄTZE

Inwieweit du deine Entscheidungen durchsetzt, hängt von deinem Glauben ab.

Wir werden von unseren Glaubenssätzen gelenkt. Sprich von „Wahrheiten“ von denen wir überzeugt sind. Diese haben wir aus eigenen Erfahrungen gebildet oder von anderen übernommen.

Der Einfluss dieser Glaubenssätze auf unser Leben ist enorm. So stärken uns positive Glaubenssätze und negative hemmen uns.

Schaffe dir ein Überblick, nimm dir Zeit und notiere alle Glaubenssätze auf die dir einfallen. Solche die dich stärken und jene die dich bremsen

HEMMENDE GLAUBENSSÄTZE

Beispiel: Die anderen haben immer Glück



**WIR KÖNNEN SELBST WÄHLEN, WAS WIR ÜBER UNS GLAUBEN
WOLLEN UND DIESER GLAUBEN WIRD UNSER HANDELN BESTIMMEN**

STÄRKENDE GLAUBENSSÄTZE

Beispiel: Ich bin glücklich

Welchen Glauben brauche ich jetzt am dringendsten? Schreibe dir mindestens einen "Glauben" auf, den du jetzt gleich in dir aufbauen willst.

ICH MUSS GLAUBEN



„Zu glauben heißt, für wahr zu halten, was man
noch nicht sieht. Der Lohn für solchen Glauben
ist, daß das, was man noch nicht sieht, wahr wird.“

Augustinus



AUFMERKSAMKEIT

WIR WERDEN DAS ERLEBEN WORÜBER WIR AM MEISTEN NACHDENKEN.

Oder in anderen Worten, wir bewegen uns immer auf das zu, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Wenn wir mit negativen Gedanken durch die Welt gehen, dann wird es uns auch widerfahren.

Positives wird dann kaum noch wahrgenommen. Im Regelfall wird unser Umwelt auf uns reagieren und unser Verhalten spiegeln, wodurch unsere Gedanken sich noch weiter bestätigt fühlen.

WIR WERDEN STETS DAS FINDEN WONACH WIR SUCHEN.

Sich dessen nicht bewusst zu sein, bedeutet im schlimmsten Fall, dass wir unserem Wohl und das unseres Umfelds schaden.

Doch im Umkehrschluss bedeutet es, dass wir selbst entscheiden können wohin wir im Leben gehen wollen.

„Jeder ist seines Glückes Schmied.“

Bedeutung:

Jeder ist selbst dafür verantwortlich, dass er in seinem Leben glücklich und erfolgreich wird.

Quelle: Wikipedia

Deshalb ist es für uns unabdingbar worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, dass wir die richtigen Entscheidungen treffen und unsere Glaubenssätze verändern.

Das geschieht aber nicht über Nacht - es muss trainiert werden. So wie im Fitness Studio Muskeln zum Wachsen gebracht werden, müssen wir dasselbe auf geistiger Ebene mit unserem Kopf auch machen.

Ein sehr gutes Mittel dafür sind Fragen. Unser Gehirn ist praktisch ein Supercomputer: Stellen wir ihm Fragen, wird es darauf Antworten geben oder sich auf die Suche danach begeben.

Das wichtigste dabei ist, dass es mit den richtigen Fragen gefordert wird. Stellen wir uns aber selbst lähmende Fragen, erhalten wir auch minderwertige Antworten.

SCHLECHTE FRAGEN

„WARUM MISSLINGT MIR DAS IMMER?“
„WIESO KANN ICH DAS NICHT AUCH?“
„WIESO BIN ICH NICHT ERFOLGREICH?“

HEMMENDE ANTWORTEN UND AUSREDEN

„DIE ANDEREN HABEN MEHR GLÜCK“
„ICH HABE NICHT GENUG ZEIT“
„ICH BIN ZU ALT“

GUTE FRAGEN

„WAS MUSS ICH TUN DAS ES MIR BEIM NÄCHSTEN MAL GELINGT?“
„WIE KANN ICH DAS LERNEN?“
„WAS MUSS ICH MACHEN UM ERFOLGREICH ZU WERDEN?“



SCHREIB DIR DEINE EIGENE POWER FRAGENLISTE:

MEINE PERSÖNLICHEN POWER-FRAGEN

"DIE SPRACHE GEHÖRT ZUM CHARAKTER DES MENSCHEN."

Sir Francis von Verulam Bacon

NEGATIVE GEFÜHLE/AUSDRÜCKE

Negative Gefühle, Ausdrücke	verwandeln sich in:	Negative Gefühle, Ausdrücke	verwandeln sich in:
Ich fühle mich...	Ich fühle mich...	Ich fühle mich...	Ich fühle mich...
am Boden zerstört	zeitweilig aus dem Tritt	ich hasse es zu tun	ich ziehe etwas anderes vor
angewidert	unangenehm überrascht	In Panik	aufgeregt
ängstlich	ein wenig beunruhigt	krank	klar Schiff machen
ängstlich	erwartungsvoll	nervös	energiestrotzend
ängstlich	wissbegierig	Oh Scheiße!	Mensch, Meier!
auf dem Holzweg	auf der Suche	peinlich berührt	der Lage bewusst
beleidigt	missverstanden	peinlich berührt	stimuliert
beleidigt	falsch interpretiert	Scheitern	im Lernen begriffen
besorgt	unbehaglich	Scheitern	den Horizont erweitern
deprimiert	ruhig, bevor ich loslege	schmerzvoll	unliebsam
deprimiert	nicht ganz auf dem Damm	schrecklich	anders
deprimiert	kurz vor dem Wendepunkt	starr vor Schreck	gefordert
dumm	auf Entdeckungsreise	überfordert sein	viel zu tun haben
dumm	einfalllos	traurig	sortiere meine Gedanken
dumm	im Lernen begriffen	überfordert	unausgewogene Aufgabe
eifersüchtig	übermäßig liebend	überfordert	herausgefordert
einsam	jederzeit verfügbar	überfordert	ständig gefragt/gebraucht
einsam	zeitweilig solo	überfordert	zahlreiche Chance haben
enttäuscht	alles andere als überwältigt	überfordert	im Höchstmaß beansprucht
enttäuscht	betrübt	überfordert	am Rotieren sein
erschöpft	ich muss auftanken	überlastet	stark beansprucht
erschöpft	ein bisschen flügelahm	ungeduldig	voller Vorfreude
faul	Energie speichern	verletzt	verstimmt
frustriert	herausgefordert	verletzt	pikiert
frustriert	fasziniert	verunsichert	im Zweifel
Furcht	Neugierde	verwirrt	neugierig
furchtsam	gespannt	wütend	ernüchtert
gedemütigt	unwohl	wutentbrannt	leidenschaftlich
gedemütigt	unangenehm überrascht	zurückgewiesen	auf Eis gelegt
gereizt	angeregt	zurückgewiesen	im Lernen begriffen
gereizt	aus der Fassung gebracht	zurückgewiesen	übergangen
gestresst	beschäftigt	zurückgewiesen	nicht gebührend anerkannt
gestresst	auserwählt	zurückgewiesen	missverstanden
gestresst	energiegeladen	zu Tode gelangweilt	es plätschert alles so dahin

Quelle: Anthony Robbins: Das Robbins Power Prinzip.

© 2004 Allegria Taschenbuch Verlag in der Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin

"DIE SPRACHE IST DIE KLEIDUNG DER GEDANKEN."

Samuel Johnson

POSITIVE GEFÜHLE/AUSDRÜCKE

Positive Gefühle, Ausdrücke	verwandeln sich in:	Positive Gefühle, Ausdrücke	verwandeln sich in:
Ich fühle mich...	Ich fühle mich...	Ich fühle mich...	Ich fühle mich...
attraktiv	hinreißend	interessant	fesselnd
aufgedreht	Auf dem Höhenflug	interessiert	in den Bann geschlagen
aufgeregt	hingerissen	kein Problem	sehr erfreut
aufgeregt	aufgewühlt	konzentriert	energiegeladen
aufgeregt	ausgeflippt	konzentriert	gespannt wie ein Bogen
aufmerksam	konzentriert	kraftvoll	turbodynamisch
behaglich	umwerfend	lieben	unbesiegbar
begeistert	aufgeregt	lieben	Liebe ausströmen
entschlossen	Nicht zu halten	lustig	putzmunter
findig	genial	mögen	entzückt sein
friedlich	heiter und gelassen	mögen	ein Faible haben
frisch und munter	energiegeladen	mögen	schwelgen in
froh	Im siebten Himmel	motiviert	beflügelt
ganz gut	einfach super	motiviert sein	Antrieb haben
geliebt	angebetet	motiviert sein	unter Strom stehen
gescheit	talentiert	nett	phantastisch
geschmackvoll	kultiviert	nett	spektakulär
gewaltig	traumhaft	neugierig	fasziniert
Glück haben	vom Schicksal geküsst	nicht schlecht	könnte nicht besser sein
glücklich	hingerissen	phantastisch	sagenhaft
glücklich	beschwingt	prima	ehrfurchtgebietend
glücklich	angetörnt, euphorisch	satt	zum Bersten voll
glücklich	einfach selig	selbstsicher	zur eigenen Mitte finden
großartig	aufgedreht	schnell	wie der Blitz
großartig	aufgekratzt	schnell	explosionsartig
großartig	absolut umwerfend	sich gut fühlen	eins sein mit dem Kosmos
großartig	unglaublich	sich gut fühlen	in absoluter Höchstform
großartig	phänomenal	stark	unbesiegbar
gut	besser geht's nicht	stimuliert	aufgeputscht
gut	Eine Wucht	toll	Klasse
gut	zauberhaft	unverfroren	außer Rand und Band
gut	vibrierend	vergnüglich	riesig
hellwach	in den Startlöchern	vollkommen	außergewöhnlich
in Ordnung	voller Elan	ziemlich gut	erste Sahne

Quelle: Anthony Robbins: Das Robbins Power Prinzip.

© 2004 Allegria Taschenbuch Verlag in der Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin

"DIE SPRACHE IST NICHT NUR EIN WERKZEUG. SIE KANN EBENSO WIE EIN MEDIKAMENT MISSBRAUCHT ODER FALSCH ANGEWENDET WERDEN."

Wolfgang J. Reus

SCHREIBE DIR WÖRTER FÜR DIE ZUKUNFT AUF, DIE DU DURCH EINE NEUE VARIANTE ERSETZEN WILLST UND ERGÄNZE DIE LISTE NACH DEINEM GESCHMACK MIT KRAFTVOLLEN WÖRTERN.

Altes, mittelmäßiges Wort

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Neues, intensives Wort

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

"Ein Wort ist rasch gesagt, bleibt aber lange im Gedächtnis."

aus China

METAPHER

MIT METAPHERN KANN MAN MIT WENIG WORTEN SEHR VIEL SAGEN. SIE SIND ÄHNLICH WIE GLAUBENSÄTZE UND SPIEGELN SIE SOGAR AUCH MEIST WIEDER.

NEGATIVE METAPHER

SIE/ER HAT MIR DAS HERZ GEBROCHEN.
EINE MAUER DES SCHWEIGENS ERRICHTEN.
ICH KANN IHM NICHT DAS WASSER REICHEN.
GLÜCK IST WIE DIE SUCHE VOM NAGEL IM HEUHAUFEN.
WIR SIND RABENELTERN.
ES REGNET WIE AUS EIMERN.
ICH WEISS NICHT WO MIR DER KOPF STEHT.

POSITIVE METAPHER

ICH BIN FREI WIE EIN VOGEL.
MIT MIR IST GUT KIRSCHEN ESSEN.
MIT MIR KANN MAN PFERDE STEHLEN.
DAS IST SCHNEE VON GESTERN.

Deswegen gilt es genauso wie bei Glaubenssätzen zu erkennen, welche man benutzt und sich von schwächenden zu trennen und neuen stark zu machen.

WIE SIEHT DEIN METAPHER FÜR DAS LEBEN AUS?

DAS LEBEN IST WIE EIN _____

REALITY LOOP



Nutze Deine Gedanken, handel, sammel bewusst
Erfahrung, achte auf deine Glaubenssätze denn sie bestimmen

DEINE **GEDANKEN**> **HANDELN**> **ERFAHRUNGEN**> **GLAUBENSsätze**>

WARUM

Warum das Ganze?

Warum dieser Aufbau und Newsletter.

Die Antwort darauf ist der Reality Loop. In diesem Newsletter war es mir wichtig, dich bis zu diesem Punkt zu sensibilisieren.

Weil es mir sehr wichtig ist, dass du verstehst wie dieser Kreislauf funktioniert und was es für dein Leben und für das Leben deiner Mitmenschen bedeutet.

Und wenn du nur eine Sache aus diesem Newsletter für dich mitnimmst, dann bitte diese Eine:

"Das was du denkst, bestimmt dein Handeln, das wiederum bildet deine Erfahrungen, das formt dann deine Glaubenssätze und diese haben wieder den Einfluss auf dein Denken."

Wenn du mit hemmenden Gedanken handelst und dich mit gescheiterten Versuchen negativ prägst, erzeugt es nur einen Teufelskreis dessen man sich gar nicht bewusst ist und der dein Leben nur schwerer und schmerzvoller macht.

Eine Lösung oder ein Ansatz dagegen bietet dieser Newsletter. Mache es dir bewusst und bilde mit kleinen positiven Referenzerlebnissen einen neuen Reality Loop, der wie ein rollender Schneeball immer größer und größer wird und aus einem rutschigen vereisten Winter, eine geile Schneeballschlacht macht :)



WENN DU DICH VERÄNDERST,



WIRD SICH AUCH DEINE WELT VERÄNDERN.





BONUS

Viele Ratgeber sagen, finde dein Warum und deine Leidenschaft, dann wirst du erfolgreich und glücklich.

Aber keiner sagt dir, wie das geht.

Oft dauert es auch bis man alle Ziele gefunden und definiert hat. Mit der Zeit kommt auch immer Neues dazu oder man verändert etwas und formuliert neu.

Das ganze ist ein Prozess der Raum braucht und der mit der Zeit immer klarer wird... der Nebel lichtet sich.

Mein Tipp an dich. Wenn dir nichts einfallen will, gehe das Ganze mal anders an.

Nimm ein Blatt Papier und schreib in die linke Spalte, was du nicht magst oder dir zuwider ist und was du momentan im Leben nicht gerne tust. Ich wette mit dir, da werden dir bestimmt ganz schnell einige Sachen einfallen.

Du druckst die Seite ggf. nochmal aus, solange bis dir nichts mehr einfällt. Das wird am Anfang bestimmt schnell gehen, aber es kann passieren, dass dir noch nach Tagen Sachen einfallen. Die schreibst du dann ebenfalls immer wieder auf die Liste.

Als nächstes schreibst bzw. übersetzt du dir alles in die rechte Spalte um, sprich du wandelst es in das Gegenteilige um.

Wenn du das alles getan hast, was sicher einige Zeit braucht, schaust du es dir genau an und beginnst dein eigenes Leitbild, Lebensziele oder Leidenschaft zusammenzufassen und zu formen.



Das hasse ich
Das will ich nicht

[illegible]

Das mag ich
Das will ich

[illegible]



BONUS: MEINE LEIDENSCHAFT

Ich



ÜBER

Hallo mein Name ist Ferenc.

Ich bin ein ganz normaler Typ, leidenschaftlicher Vater und Lebens-Unternehmer.

Mein Ziel ist es, anderen Menschen dabei zu unterstützen privat und beruflich noch mehr zu erreichen..

Warum ich das mache?



Ganz einfach: Eine Scheidung und die Sorge meine Kinder zu verlieren, versetzte mir einen derart tiefen Schlag, dass ich wirklich begann über mein Leben nachzudenken...

und ich fragte mich: "Was hast du deinen Kindern bis jetzt hinterlassen und was haben sie bis jetzt von dir gelernt?" Die Antwort darauf war hart und schmerzte. Es schmerzte so sehr, dass ich begann mein Leben zu verändern.

Seitdem lebe ich meinen Kindern das vor, was ich mir für sie im Leben wünsche. Aus dem einfachen Grund, dass Taten überzeugender und langhaltiger sind.

Dabei wurde mir erst richtig bewusst, wieviel Einfluss wir mit unseren Taten auf unser Umfeld nehmen und wiederum wie sehr uns Taten anderer beeinflussen.

Deshalb will ich Zeichen setzen, Muster durchbrechen und anderen Menschen helfen ein glücklicheres Leben zu führen.



DIR HAT DIESES E-BOOK GEFALLEN? DANN TEIL ES MIT DEINEN FREUNDEN



VERGISS NICHT A DAY OF LIFE ZU FOLGEN:

Folge mir und klicke auf eines der drei Buttons!
Du erhältst immer als erster die neuste Inhalte und weitere Goodies!

