



Veränderung gelungen

Du hast neue Denk- und Sehgewohnheiten kultiviert, die einen anderen Blick auf dich und die Welt möglich machen. Du hast neue Handlungen ausprobiert. Das alles hat dazu geführt, dass sich deine Haltung nachhaltig verändert hat und du andere Ergebnisse erzielst.



Trainingsphase: Mindset & Action

Du fängst an, neue Gedanken und Sehgewohnheiten zu kultivieren. Je öfter du dies tust, umso mehr glaubst du dir auch emotional diese neuen Gedanken und dein Blick auf die Welt verändert sich.

Du probierst immer wieder neue Handlungen aus, genau die Handlungen, die zu deinen neuen Gedanken und Sehgewohnheiten passen. Du erlebst, dass die kleinen Schritte gelingen und traust dich an größere Schritte heran.



Entscheidung treffen!

Du entscheidest dich jetzt ganz aktiv und bewusst, etwas zu verändern und setzt dir damit ein neues Ziel. Diese Entscheidung bestätigst du jeden Tag, gerne mehrmals.



Bewusstheit

Du steigst aus dem Autopiloten aus und dir wird bewusst, welchen Mustern und Glaubenssätzen du bisher gefolgt bist. Diese Muster und Glaubenssätze bestimmen dein Verhalten und auch die Ergebnisse, die du erzielst.



Exkurs – So geht Veränderung!