

Willkommen beim Umsetzungswebinar



Landsiedel
NLP Training



Eine Frage an Dich...

Kennst Du das?

Du hast große Ziele, Träume, Wünsche und Visionen, kommst aber manchmal nicht so richtig in die Umsetzung?

Dann bist Du hier genau richtig

Mit Leichtigkeit zur Zielerreichung



Um was wird es heute gehen?

1. Mindset für Umsetzer/innen
1. Warum kommst Du nicht in die Umsetzung?
1. Was kannst Du tun, um in die Umsetzung zu kommen?
 - a. Entscheidungen treffen
 - b. Vision erarbeiten
 - c. Routinen und Gewohnheiten etablieren

Cindy Stürmer



- MARKETING- UND MARKENMACHERIN
- ONLINE MARKETING MANAGERIN
- SOCIAL MEDIA MANAGERIN
- NLP TRAINERIN
- E-COMMERCE EXPERTIN
- DIGITALE UNTERNEHMERIN

Cindy Stürmer



www.cindystuermer.com

Als Marketing- und Markenmacherin und unterstütze ich leidenschaftlich gerne Coaches und Trainer dabei, mehr Reichweite, Sichtbarkeit, Kunden und Erfolg durch meine entwickelte 3P-Strategie zu gewinnen.

3P's:

1. Positionierung
2. Personal Branding
3. Proaktives Marketing



MINDSET



Mindset für Umsetzer/innen



Was ist Mindset eigentlich?

- Mindset ist **Deine** Einstellung zu bestimmten Themen
- Wie **Du** denkst, fühlst und handelst hängt von Deinem Mindset ab
- Dein Mindset ist geprägt von **Erfahrungen**, die Du gemacht hast
- Dazu gehören positive Erfahrungen, die Dich bestärkt haben und negative Erfahrungen, die dazu führen können, dass wir Du Dir einige Dinge nicht zutraust oder nicht machen möchtest

Was ist Mindset eigentlich?

- Dein Mindset ist dafür verantwortlich wie Du Dir, Deinem Business, der Welt und Deinem Umfeld begegnest
- Ist Dein Mindset **positiv**, wirst Du Dich und Deine Welt **positiv** wahrnehmen
- Ist Dein Mindset **negativ**, wirst Du Dich und Deine Welt **negativ** wahrnehmen

→ Es ist wichtig, Dein Mindset zu optimieren, um Dein Leben **positiv** zu gestalten, in die Umsetzung zu kommen und Deine Ziele zu erreichen



Was machen erfolgreiche Menschen anders?

- Sportler, Unternehmer, Künstler, Redner, Schauspieler...
ALLE erfolgreichen Menschen haben eine Sache gemeinsam:
- Sie **wissen**, dass alles zwei mal entsteht:
Einmal im Kopf (Mind) und dann in der **Wirklichkeit (Realität)**
- Sie **visualisieren ihr Ergebnis bereits vor Eintreten** mental im Kopf und stellen sich auf Erfolg ein. Sie beschäftigen sich mit dem **Mindset** und der eigenen **Persönlichkeitsentwicklung**, um in die **Umsetzung** zu kommen.

2. Warum kommst Du nicht in die Umsetzung?

- Du weißt nicht was Du willst
- Veränderungen machen Angst
- Du hast schlechte Erfahrungen gemacht
- Negative Glaubenssätze halten Dich zurück
- Du bist unterfordert oder überfordert
- Du hast kein Ziel oder keine Vision vor Augen

2. Warum kommst Du nicht in die Umsetzung?

Setze Dir Ziele, um in die **Umsetzung zu kommen**

Setze Dir Ziele, um in die Umsetzung zu kommen

Und was für Ziele?

Wir Menschen wollen entweder Schmerzen vermeiden oder Freude empfinden.

Jedes Ziel das wir anstreben hat eine bestimmte Ursache.

**weg-von
Ziele**



**hin-zu
Ziele**

Was willst Du wirklich?

- Lerne Dich selber kennen – Start with YOU.
- Nur Du weißt wirklich was Du willst.
- Nur Du kennst Deine Ziele, Wünsche und Träume.



Was willst Du wirklich?

- Was ist Deine Vision?
- Was ist Dein großes Ziel?
- Was willst Du unbedingt machen / sein?
- Wie sieht Dein perfektes Leben aus?
- Mit welchen Menschen möchtest Du Deine Zeit verbringen?
- In welche Richtung möchtest Du in Zukunft gehen?
- Wie möchtest Du in 2, 5 oder 10 Jahren leben?
- Wie sieht Dein perfekter Tag aus?

Wie war es bei mir?



3. Was kannst Du tun, um in die Umsetzung zu kommen?

Was kannst Du tun, um in die Umsetzung zu kommen?

- a. Entscheidungen treffen
- b. Vision erarbeiten
- c. Routinen und Gewohnheiten etablieren

Entscheidungen treffen

100.000
ENTSCHEIDUNGEN PRO TAG

einige bewusst, die anderen unbewusst

Wie Du Entscheidungen triffst

Du stellst Dir die Situation vor, zu der die Entscheidung führen wird und wägst ab, wie Du Dich dann fühlen würdest.

Verstand und Gefühl sind enorm wichtig, wenn wir Entscheidungen treffen.

Zu dieser Leistung sind nur wir Menschen fähig.

Wenn dann jedoch die Gefühle eine andere Entscheidung treffen würden als der Verstand, kommt es zur Herausforderung und manchmal Überforderung.

Wie Du Entscheidungen triffst



Kopf Mensch



Bauch Mensch



Herz Mensch

Bauch-, Herz- und Kopfentscheidungen

Bauch = Intuition

Herz = Kreativität, Inspiration, Entwicklung, für alles Neue

Beide sind mit dem **Kopf** verbunden.

Kennst Du Deine Entscheidungsabläufe und Kreisläufe?

Wenn Du sie kennst, bist Du Dir darüber bewusst und weißt woher Deine Impulse kommen.

Erst dann können Kopf, Bauch und Herz dieselbe Sprache sprechen.

Wieso ist es wichtig, Entscheidungen zu treffen?

Du kommst in die Selbstverantwortung und Selbstwirkung.

Du hast weniger Probleme und das Gefühl, alles kommt im richtigen Moment und zur richtigen Zeit in Dein Leben.

Entscheidungen bringen Ordnung in Dein Leben und in Deine Gedanken.

Du erhältst Vertrauen, Stärke, Antrieb und mehr Ergebnisse.

Du kommst schneller vorwärts und ins UMSETZEN UND MACHEN.

Wenn Du Dich nicht entscheidest...

Was ist aber, wenn Du Dich einfach nicht entscheidest und die Entscheidung vor Dir her schiebst?

- es kommt zu inneren Konflikten
- diese führen zu Ambivalenz / Zerrissenheit
- diese führt zu Handlungsblockaden
- Einschränkungen in allen Bereichen des Lebens
- Stillstand

→ wenn Du keine Entscheidungen treffen kannst,
kommst Du nicht in die UMSETZUNG

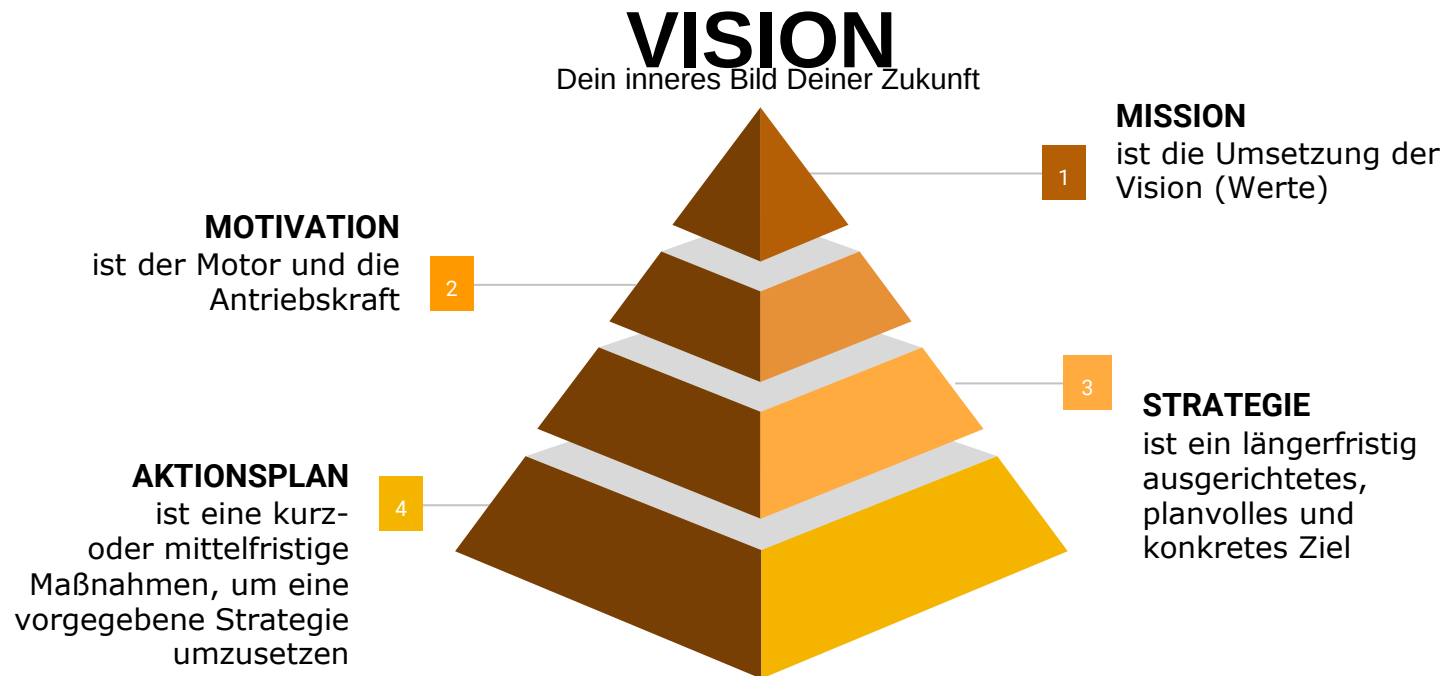


Deine Vision erarbeiten

**„Lass deine Phantasie arbeiten,
die Realität passt sich an.“**

Pavel Kosorin

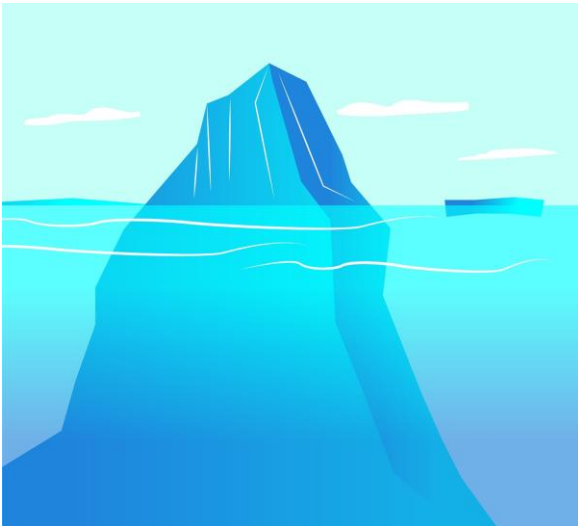
Was ist eine Vision?



Was ist ein Vision Board?



Eisbergmodell nach Sigmund Freud

**Bewusstsein:**

Nur wenige unserer täglichen Handlungen geschehen bewusst.

VISION BOARD**Unterbewusstsein:**

Hier liegen unsere Ängste, Konflikte, Erlebnisse, Triebe und Wünsche.

All das beeinflusst unsere Handlungen.
Hole Deine Wünsche ins Bewusstsein.

Was ist ein Vision Board?

Ein Vision Board ist ein Platz für Deine Wünsche und Träume.

Hier werden durch Bilder Deine Träume in die Realität geholt.

Es erinnert Dich im stressigen Alltag an Deine Wünsche.

Durch das Visualisieren wirst Du immer wieder an Deine Ziele erinnert.

Dein Unbewusstes unterstützt Dich dabei Deine Ziele zu erreichen.

Ein Vision Board bringt Dich ins MACHEN und in die UMSETZUNG

Wieso solltest Du ein Vision Board erstellen?

manifestieren

sichtbar machen von Dingen,
die vorher unsichtbar waren
und in die Realität bringen

visualisieren

abstrakte Dinge greifbar
und darstellbar machen

Bringe Deine **Emotionen** mit ins Spiel und fühle Deine Wünsche und Träume.

Wie nutzt Du Dein Vision Board?

Es ist wichtig, dass Du Dein Vision Board regelmäßig nutzt und jeden Tag siehst.

Hänge es daher sehr präsent in Deiner Wohnung auf.

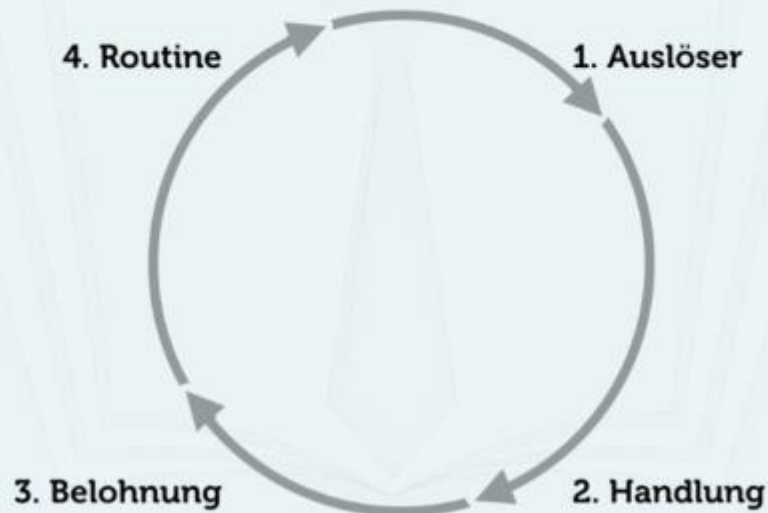
Verbinde dich regelmäßig mit Deinen Wünschen und Träumen.

Erlebe jedes Bild auf Deinem Vision Board als wäre es bereits Realität.

Fühle, höre, schmecke und erlebe jeden Moment mit allen Sinnen.

Routinen und Gewohnheiten

DER GEWOHNHEITEN-KREISLAUF



Mein Game Changer: Morgenroutine



Miracle Morning - Morgenroutine

Miracle Morning – Die 6 LIFE S.A.V.E.R.S.

- S ilence
- A ffirmations
- V isualisation
- E xercise
- R eading
- S crivening

S - Silence

Ruhe – Der Morgen ist die **beste Zeit um Ruhe zu finden**, da die Gefahr der Ablenkungen sehr gering ist. Außerdem sind wir meist nur nach dem Schlafen frei von äußeren Einflüssen – das *Gedankenkarussell dreht sich noch recht langsam*.

- Meditation lernen
- Reflexion
- Bauchatmung
- Dankbarkeit
- Fokus

A - Affirmations

Positive Glaubenssätze – Affirmationen sind ein beliebtes Werkzeug bei erfolgreichen Menschen. Mit Affirmationen polen wir unser Denken mit **positiven Glaubenssätzen**.

Diese Glaubenssätze wiederholen wir so oft, bis sie ein Teil von unserem Denken werden.

Um deine eigenen Affirmationen für deinen Miracle Morning zu formulieren, mache dir folgende Gedanken:

- **Ziel** – Was willst du?
- **Sinn** – Warum willst du es?
- **Sein** – Identifizierst du dich mit deinem Ziel?
- **Tun** – Was tust du um das Ziel zu erreichen?

A - Affirmations

Beispiel für eine Life S.A.V.E.R.S Affirmation aus dem Miracle Morning Buch:

Ich weiß, dass ich diesen Job bekommen werde, (ZIEL)

*weil ich dann die Arbeit machen kann, die mir Spaß macht und mich erfüllt.
(SINN)*

*Ich bin dafür besser geeignet als jeder andere, da ich alle nötigen
Qualifikationen besitze. (SEIN)*

*Deshalb werde ich von nun an mein Bestes geben, um im
Bewerbungsgespräch zu 100% zu überzeugen! (TUN)*

V - Visualisation

Visualisierung im Miracle Morning – Wie bei den Affirmationen liegt auch bei der Visualisierung das **Prinzip der Anziehung** zugrunde. Konzentrieren wir uns auf bestimmte Ziele oder zukünftige Ereignisse, so ziehen wir diese auch an.

Bei Visualisierungen **versetzen wir uns in unsere eigene Zukunft**. Die Vorstellungen davon sollten so genau wie möglich sein und unseren Zielen entsprechen.

Natürlich sind Visualisierungen **immer mit Handeln verbunden**. Mal Dir Dein Bild so intensiv wie möglich vor und anschließend unternehme die ersten Schritte für die Verwirklichung.

E - Exercise

Frühsport ist das effektivste Instrument um deinem Körper Leben einzuhauchen. Körperliche Aktivität schafft die Bindung zwischen Körper und Geist und ist der beste Wachmacher für deinen Miracle Morning.

Diese ist, denke ich, mit Joggen, Krafttraining oder auch Yoga gut zu erreichen. Wenn du nur weniger als 5 Minuten Zeit hast, dann kann ich dir Tabata Übungen empfehlen.

R - Reading

Ich sehe das Lesen als einen der wichtigsten Parts der LIFE S.A.V.E.R.S.

Es ist erstaunlich, wie viele Bücher du jährlich lesen kannst, wenn du jeden Morgen 20 Minuten damit verbringst.

S - Scrivening

Schreiben – Nachdem du die ersten Eindrücke des Tages hinter dir hast und du hellwach bist, kannst du dich an das Ausfüllen eines Journals machen – das geschriebene Wort prägt sich deutlich besser in unser Gehirn ein. Außerdem ist es sehr interessant nach ein paar Wochen zurückzublättern und in vergangenen Gedanken zu stöbern.

Ein einfaches Muster-Journal für deinen Miracle Morning ist dieses:

Ich bin dankbar für: 1 _____ 2 _____ 3 _____

Gestern war ein schöner Tag, weil

Der heutige Tag ist perfekt, wenn

Ich nehme mir heute vor, dass

Das Schreiben hat also den Zweck, dich auf positive Dinge zu konzentrieren.

Deine Gedanken erschaffen Deine Welt

Denke immer daran:

Deine Gedanken werden zu Worte.

Deine Worte werde Handlungen.

Deine Handlungen werden zu Gewohnheiten.

Deine Gewohnheiten bestimmen Dein Leben.

Danke

Ein herzliches
DANKE♥