

Nana Pfeiffer Coaching & Training

Mein

SELBSTCOACHING

JOURNAL

– zur Best of Congress Collection –

Best of
CONGRESS COLLECTION

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	4
MODUL 1	6
MODUL 2	13
MODUL 3	20
BONUS: RÜCKSCHAU	24
BONUS 1: ENERGIEHAUSHALT	27
BONUS 2: DIE VISION	28
BONUS 3: MENTOREN	31
INTERVIEWBÖGEN	34

*„Viele Menschen wünschen sich mehr Freiheit,
Gesundheit und Lebensqualität. Diejenigen, die diese
Reise antreten und dranbleiben, sind fasziniert,
begeistert und erstaunt davon, was diese neue Welt zu
bieten hat. – Und dabei wird überall mit Wasser gekocht,
was auch Du kannst.“*

EINLEITUNG

NUTZE DIE STRATEGIEN DERER, DIE ES SCHON GESCHAFFT HABEN & BAUE DIR DEINE PERSÖNLICHE FREIHEIT AUF. MIT HILFE DIESES SELBST-COACHING-JOURNALS.

Herzlich Willkommen bei diesem großen Online-Kongress. Dich erwarten viele Top-Experten, die Ihre Erfolgsstrategien und Expertise exklusiv mit Dir teilen. Dabei wirst Du feststellen, dass sie trotz ihrer Unterschiedlichkeit und Individualität gewisse **Ähnlichkeiten** im Denken, im Handeln und in ihren Gewohnheiten aufweisen.

Dieses Selbst-Coaching-Journal unterstützt Dich dabei, Deine Kongress-Notizen effektiv zu strukturieren, in die direkte Umsetzung zu starten sowie die Persönlichkeits-Eigenschaften zu lernen, die Dir maximalen Mehrwert bieten.

Das Selbst-Coaching-Journal ist in einer Art und Weise aufgebaut, dass Du in **kurzer Zeit** den maximalen Mehrwert mitnehmen kannst, denn wir sind uns bewusst: Deine Zeit ist kostbar! Es ist darauf ausgelegt, Deine Wahrnehmung sowie Deinen **Fokus** auf das für Dich Wesentliche zu bündeln und Dich bei jedem einzelnen Kongressvideo zu begleiten. Durch spezielle Fragestellungen hilft es Dir, eine Struktur für die Kongress-Inhalte zu erstellen und gleichzeitig neue förderliche Gewohnheiten zu bilden oder weiter auszubauen. Es hilft Dir weiterhin dabei, Deine eigenen Ideen für Dein persönliches Ziel zu konkretisieren und auszugestalten, während Du von den Experten lernst, worauf es für die **erfolgreiche Umsetzung** ankommt.

Die folgenden 3 Module und die Bonus-Module helfen Dir dabei, noch tiefer in die Steuerungsmechanismen Deiner Psyche einzutauchen und dadurch Deine Ergebnisse während und im Anschluss an den Kongress zu maximieren.

Mithilfe der Coaching-Videos erhältst Du das Angebot, Innenschau zu halten & direkt umzusetzen.

„Erfüllung entsteht durch persönliches Wachstum und Wachstum entsteht durch Handlung“

Alles theoretische „Durchkauen“ und Nachdenken wird Dich im Endeffekt frustrieren und stehenbleiben lassen, wenn darauf keine Handlung folgt. Denn mit allem Nachdenken wirst Du in Deinen gewohnten Mustern bleiben. Bist Du bereit, jetzt Dein Leben in die Hand zu nehmen und wahrhaftig durchzustarten? Du erhältst hier die Möglichkeit Deine Muster nachhaltig zu verändern! Dies ist mein Versprechen an Dich!

Wie häufig hast Du schon inspirative Informationen aufgenommen, Videos geschaut und Artikel gelesen, deren Essenz dann wieder im Sande verlaufen ist? Wie wichtig ist Dir Deine Lebensqualität? Bist Du bereit, jetzt wirklich etwas zu verändern und große, kontinuierliche Schritte in Deine persönliche Freiheit zu gehen? Genau das kannst Du jetzt mit den folgenden Coaching-Sequenzen tun! Beginne jetzt.

Obwohl jeder neue Weg und jedes neue Verhalten zu Beginn Unbehagen mit sich bringen kann, ist es doch häufig weniger anstrengend und weniger kompliziert als das „Nicht-Starten“. Du kannst bereits eigenständig die drei Module in diesem Journal absolvieren und anschließend die Coaching-Videos zur Vertiefung nutzen oder Du verbindest beides. In jedem Fall lohnt sich ein intensives Beschäftigen mit diesen Erfolgs-Prinzipien, um nach dem Kongress sagen zu können: Es waren hilfreiche Kongress-Tage, in denen ich mich sichtbar und nachhaltig weiterentwickelt habe!

Wir wünschen Dir bei der **Umsetzung** viel Erfolg, viel Energie und förderliche Routinen, um Dein persönliches **Ziel** zu erreichen.

MODUL 1

Forscher haben herausgefunden, dass der Mensch eine selektive Wahrnehmung besitzt. Dies bedeutet, dass es uns unmöglich ist, alle angebotenen Informationen bewusst aufzunehmen. Stattdessen konzentrieren wir meist unbewusst unseren Fokus auf spezielle Informationseinheiten, die zu unseren bisherigen Erfahrungen passen. So wird jemand, der sehr ineffektive Arbeitsroutinen hat und sich dessen nicht bewusst ist, die Hinweise überhören die ihm zeigen wie er sich effektive Arbeitsroutinen aufbauen kann. Was genau wir aufnehmen und was nicht hängt insbesondere von unseren Prägungen, Glaubenssätzen, Zielen und Lebensgewohnheiten ab. Diese lassen sich nicht mit einem „Fingerschnipsen“ verändern, sondern brauchen eine gewisse Zeitspanne, um sich neu zu bilden. Drei Wochen ist die wissenschaftlich erwiesen mindestens nötige Zeitspanne um effektiv neue Verhaltensmuster aufzubauen. Besser noch sind drei bis sechs Monate.

Wie können wir unseren Fokus auf die für uns wichtigen Informationen richten?

Ziele, Visionen und klare Vorstellungen von einem Ergebnis machen genau das. Sie richten unseren Fokus auf die Zielerreichung anstatt auf die zahlreichen anderen Informationen, die auch angeboten werden. Dabei spielt die Motivation eine sehr entscheidende Rolle, denn wenn das Ziel nicht motivierend ist wird unser Unterbewusstsein das alte Verhaltensprogramm weiterfahren. Um dies für Dich nutzbar zu machen, beantworte in einer konzentrationsförderlichen Umgebung folgende Fragen:

MODUL 2

Warum schaffen es manche Menschen, ihre persönlichen Lebensstandards zu leben und dabei erfüllt, glücklich und gesund zu sein? Warum handeln viele Menschen effektiv und schnell und andere nicht? Warum scheint es bei manchen Menschen so leicht zu gehen mit dem Beziehungs- & Businessaufbau und bei anderen nicht?

All diese Fragen deuten auf Prinzipien hin, die unsere **Erfolgsmechanismen** zu steuern scheinen. Denn es gibt durchaus Ähnlichkeiten in den Verhaltensweisen und Gewohnheiten derer, die als erfolgreich angesehen werden. Gewohnheiten entstehen im Austausch mit unserer Umgebung. Wir werden maßgeblich von den Menschen beeinflusst, mit denen wir uns am meisten umgeben, da wir soziale Wesen sind, die durch Nachahmung und Imitation am effektivsten lernen.

Unser Gehirn hat verschiedene Möglichkeiten, sich neue Erfolgsgewohnheiten anzueignen und folgt dabei kontinuierlich einem Prinzip: Dem Prinzip des geringsten Widerstandes. Da das menschliche Gehirn allein im Ruhezustand ca. 20% unseres gesamten Energiehaushalts verbraucht, ist es daran interessiert, jede überflüssige Anstrengung zu vermeiden. Denken wir sehr viel nach und fordern wir das Gehirn zusätzlich durch die Aneignung neuer Verhaltensweisen, erhöht sich dieser Energiebedarf enorm.

Evolutionsbiologisch hat unser Gehirn nur eine Aufgabe: *Überleben*.

Alle Veränderungen bedeuten daher für das Gehirn zunächst Gefahr, da die Konsequenzen einer solchen Veränderung noch unbekannt sind. Möchten wir nun **erfolgreich** unser Verhalten ändern, um beispielsweise mehr finanzielle Freiheit oder mehr Gesundheit zu erschaffen, ***muss es für das Gehirn anstrengender sein, das ursprüngliche Muster aufrechtzuerhalten, als es zu verändern***. In dem Moment, wo eine Verhaltensveränderung überlebenswichtig wird, wird sie auch umgesetzt!

Lies den blauen Satz noch ein zweites Mal durch und mache eine Pause. Mache Dir die Tragweite dieses Prinzips bewusst, denn die meisten

MODUL 3

Diese dritte Lektion ist dafür da, Dir Dein Leben beim Erlernen der neuen Verhaltensmuster, und damit auch der Gestaltung neuer Lebensqualität, massiv zu **erleichtern**.

Bevor wir weiter in das Thema einsteigen, schreibe Deine Antworten direkt auf für folgende Fragestellungen:

Was fühlst Du, wenn Du an Dein Elternhaus denkst? Welches Essen und welche Gegenstände kommen Dir in den Sinn?

Was fühlst Du, wenn Du an Geld denkst? Welche Sätze kommen Dir in den Sinn? Woran denkst Du in dem Moment?

Wie würdest Du Deinen Gefühlszustand beim Arbeiten beschreiben?

Wie würdest Du Deinen Gefühlszustand kurz vor dem Schlafengehen beschreiben?

Vergleiche Deine Antworten auf die verschiedenen Fragen miteinander. Inwiefern unterscheiden sie sich? Gibt es bestimmte Trigger-Situationen in denen Du Dich anders verhältst, anders fühlst und denkst als in anderen Situationen? Woran liegt das? Woran liegt es, dass manche Menschen ein sehr positives und förderliches Geld-Bewusstsein haben und andere ein limitierendes, einschränkendes Geld-Bewusstsein? Wie kommt es, dass wir uns bei unseren Eltern immer wieder ähnlich fühlen?

Unser Organismus nutzt bestimmte Objekte, Situationen, Stimmlagen,

Sätze, Worte, Farben, Abläufe, Örtlichkeiten etc. als Anhaltspunkte um ein damit verankertes Verhaltensmuster und Gefühl abzuspielen. Dies erleichtert dem Gehirn die Arbeit und ermöglicht uns schnelle Reaktionen und automatisierte Abläufe. Diese sogenannten Anker (wie z.B. Eltern, Geld, Essen, Räumlichkeiten, Gegenstände etc.) haben je nach emotionaler Ladung massiven Einfluss darauf, wie wir uns fühlen und verhalten.

Wenn wir kein Bewusstsein für diese **Ankerwirkung** haben, können wir diese auch nicht verändern.

Anker sind mit Gefühlen verknüpft, die Handlungen auslösen.

Gefühle haben einen großen Einfluss auf unser Verhalten. Anders als in alten volkswirtschaftliche Modellen angenommen wurde, hat der rationale Teil des menschlichen Verstandes hauptsächlich die Aufgabe, unsere emotionalen Entscheidungen zu rechtfertigen. Auch hier greift die selektive Wahrnehmung, die uns dann diejenigen Informationen aus der Wirklichkeit herausfiltert, die in unser System und zu unseren Gefühlen passen. Inzwischen ist auch im Marketing bekannt, wie emotional und vielschichtig der Mensch entscheidet.

Es ist möglich und enorm wirkungsvoll, dieses natürliche Prinzip unseres Organismus aktiv zu nutzen und zu gestalten. Anker können in ihrer Wirkung verstärkt und vermindert werden. Sie können ausgetauscht und neu aufgebaut werden. Wenn wir dies bewusst tun, helfen wir unserem Gehirn dabei, die Realität auf eine für uns förderliche Art und Weise zu strukturieren und Handlungsrountinen zu bilden, die uns beispielsweise beim Aufbau eines passiven Einkommens unterstützen.

Um dies effektiv zu tun, ist es hilfreich, so intensiv wie möglich zu fühlen. Mancher Mensch ist es nicht gewohnt intensive Gefühle zu fühlen und schwächt diese dann schnell wieder ab, bevor so richtig große Gefühlswogen kommen können. In diesem Fall ist die Anker-Nutzung zwar auch möglich, ist jedoch geringer.

Wenn wir „ankern“ (einen Trigger mit dem Gefühl verknüpfen), dann speichern wir lediglich ein in dem Moment erlebtes Gefühl ab.

Beispielsweise ist es möglich, ein erwünschtes Gefühl voller Tatendrang, Begeisterung, freudiger Erregung in dem Moment, wo Du es vollkommen fühlst - **wo es kurz davor ist am intensivsten zu sein** - in einen Gegenstand zu ankern, indem Du beispielsweise in diesem intensiven Gefühlsmoment einen Stein fest in der Hand hältst und Dir vorstellst, dass all die geballte Ladung an Power dort hineinfließt.

Es funktioniert auch ohne diese Vorstellung, lediglich dadurch, dass Du in diesem **intensiven Gefühlsmoment** den Stein nimmst und fest in deinen Händen drückst. Anschließend lässt du den Stein wieder los und konzentrierst Dich darauf, mit inneren Bildern und anderen Assoziationen, dieses Gefühl erneut aufsteigen zu lassen. Wenn dieses Gefühl gerade dabei ist, wieder seinen Höhepunkt zu erreichen, nimmst Du kurz vor diesem Höhepunkt den Stein und drückst ihn wieder in der gleichen Hand, auf die gleiche Art und Weise.

Warum Ankern?

Wenn wir ein Ziel erreichen wollen, jedoch die Tätigkeiten, die es für die Umsetzung braucht, mit negativen Gefühlen verknüpft sind, wird es schwer mit der Zielerreichung.

Hier kannst Du gezielt Abhilfe schaffen und neue Gefühle mit der Tätigkeit verknüpfen.

Ablauf Ankern?

1. Das Gefühl ist intensiv, kurz vor seinem Höhepunkt.
2. Jetzt wird der gewünschte Anker/Trigger eingesetzt um ihn mit dem Gefühl zu verbinden. (Es werden regelrecht neue Gehirnbahnen angelegt, die diese beiden Ereignisse miteinander verbinden)
3. Dies tust Du 3-5 x
4. Test: Anschließend kannst Du an ein vollkommen anderes Thema denken und dann den Anker auslösen. Fühle, was in dem Moment des Auslösens in Dir geschieht.
5. Nutze den Anker in allen Situationen, in denen Du ihn gebrauchen kannst.

*Anker sind wie Muskeln: Je mehr wir sie benutzen,
desto stärker werden sie.*

Es kann nur das gespeichert werden, was an Gefühlen in dem Moment da ist. Nicht die Vorstellung des Gefühls wird gespeichert, sondern das Gefühl selbst, was Du in dem Moment in Deinem Körper tatsächlich spürst.

Mit diesem Wissen kannst Du alle Situationen „neu beschreiben“ indem Du zunächst das Gefühl erzeugst, das Du fühlen willst – so intensiv wie möglich - und es dann mit dem entsprechenden Trigger zusammenbringst (Getränk, Gegenstand, Person / Gedanke an Person, Räumlichkeit etc.).

*Dein emotionaler Zustand beim Arbeiten bestimmt Deine Ergebnisse.
Was machst Du mit diesem Wissen?*

BONUS: RÜCKSCHAU

Wennes in Richtung Ende des Kongresses geht, wird es spannend Rückschau zu halten. Intensive Input-Zeit und vielleicht die direkte Umsetzung vieler Tipps? Und egal wie Dein persönliches Fazit Deiner Kongress-Teilnahme ausfällt: Es ist lediglich ein Feedback für Dein bisheriges Verhalten. Du hast in jedem Moment die Möglichkeit, Dein Verhalten aufgrund des Feedbacks neu zu verändern. Und dies kann die wertvollste Lernerfahrung sein, wenn sie proaktiv genutzt wird.

Genau das ist es, was erfolgreiche Menschen tun:

1. Sie sehen die Realität und das daraus resultierende Feedback wie es ist. Weder besser noch schlechter. Und dann nutzen sie dieses Feedback, um ihr Verhalten zu verändern.
2. Sie haben ihre Vision, ihr Ziel lebhaft vor Augen und im Herzen und fühlen die erfolgreiche Umsetzung, noch bevor Erfolge sichtbar sind.

Jeden Tag muss unser Bewusstsein entscheiden, auf was es seinen Fokus richtet und es tut dies aufgrund früherer Entscheidungen ganz

automatisch. Wir blenden immer Informationen aus, da es ansonsten eine permanente Reizüberflutung gäbe. Mit Deinen Gefühlen und inneren Bildern entscheidest Du über diesen Fokus. Möchtest Du diese Verantwortung für Deinen Erfolg übernehmen oder weiter auf Autopilot fahren?

Folgende Fragen helfen Dir beim Realitäts-Check der vergangenen Kongress-Tage:

Was hast Du mit dem Experten-Input gemacht?

Wo bist Du durch den Kongress persönlich weitergekommen?

Was hat sich in Deinem Leben durch den Kongress verändert?

Was hast Du während des Kongresses umgesetzt? Wann?

Was wirst Du in den kommenden 30 Tagen aufgrund Deiner Kongress-Erfahrungen tun?

Welche positiven Auswirkungen wird diese Umsetzung der nächsten 30 Tage für Dich haben?

Was passiert, wenn Du dies nicht umsetzt?

BONUS 1: ENERGIEHAUSHALT

Wir können unseren menschlichen Energiehaushalt steuern. Je nach Intensität unserer Gefühle sowie unserer Glaubenssätze und Tages-Routinen können wir steuern, ob wir mit kleinen oder großen Schritten auf unser Ziel zugehen oder uns sogar von diesen entfernen. Was ist Dein persönliches Ziel? Was fühlst Du beim Gedanken an dieses Ziel? Wie groß ist der „empfundene Schmerz“ (Prinzip des geringsten Widerstandes), wenn Du Dein Ziel *nicht* erreichst? Wie bewusst machst Du Dir dies im Alltag?

Deine Gefühle sind wie das Gaspedal eines Formel-1-Autos. Sie haben enorme Kraft! Entweder wir reden uns unsere jetzige Realität schön oder wir realisieren und fühlen, dass es in diesem einen Lebensbereich so nicht mehr weitergeht. Dass es sich verändern MUSS! Du kannst dies steuern und auch die Gefühlsintensität täglich erhöhen oder verringern.

Je stärker Dein MUSS ist, desto leichter wird Dir die Veränderung fallen und – dies erscheint manch einem als Paradox – desto mehr Spaß macht die Veränderung!

BONUS 2: DIE VISION

Warum viele Menschen trotz anfänglicher Erfolge scheitern und nicht weitermachen.

Neben dem „MUSS“ – der empfundenen Dringlichkeit etwas zu verändern – braucht es auch das **Ziel der Reise**. Wir müssen wissen, wo es hingehen soll, um dort auch anzukommen.

Unser Gehirn denkt größtenteils in Bildern & Filmen und braucht daher ein genaues Bild von unseren Wünschen und Zielen. Es ist, als wenn Du ein Haus entwerfen müsstest. Der Architekt, die Bauleute, das finanzielle Kapital sind bereits da – doch es ist Dein Haus! Du musst Deinem Architekten erzählen und zeigen, wie Dein Haus nach dem Bau aussehen soll, damit es dann auch Deinen Vorstellungen entspricht. Anderenfalls wirst Du nur irgendein Haus bekommen.

Sei kreativ & male Dir in allen Farben aus, WARUM Du Dein Ziel erreichen willst. Was ist die größere Vision dahinter? Du kannst Bilder, Fotos und vieles mehr verwenden um Deine Vision erlebbar und begreifbar zu machen. Deine Emotionen sind hier der entscheidende Faktor ... bekommst Du Gänsehaut vor Freude, wenn Du an diese Vision denkst? Kribbelt es in Deinem Körper oder fängst Du an zu sabbern? ;)

BONUS 3: MENTOREN

Vermutlich hast Du bemerkt, dass Dich die Experten auf unterschiedliche Art und Weise angesprochen haben und in Dir verschiedene Emotionen ausgelöst haben. Möglicherweise hast Du bemerkt, dass die Anwesenheit bestimmter Menschen Dein Energielevel steigert und andere Menschen eher Gegenteiliges erreichen. Ein persönlicher oder virtueller Mentor kann Dir dabei helfen, die Fähigkeiten zu meistern und die Ergebnisse zu erzielen, die er bereits erreicht hat. Damit nutzt Du direkt das Know-how eines erfolgreichen Menschen, der bereits Jahre oder Jahrzehnte an Erfahrung gesammelt hat.

Durch den direkten Kontakt kannst Du seine Handlungsstrategien, Gewohnheiten und Kommunikationsmuster lernen und Dein Ziel effektiv erreichen.

Dabei ist zunächst wichtig zu wissen, welche Fähigkeiten Dein Mentor haben soll und was er bereits erreicht haben soll. Anschließend frage Dich, was Du ihm an Mehrwert bieten kannst. Von was kann Dein Mentor durch Dich profitieren?

Um Klarheit über Deine Bedürfnisse zu bekommen, nutze folgende Fragestellungen:

Mit was für Menschen möchtest Du Dich in Zukunft umgeben? Welche Eigenschaften haben diese Menschen?

Was sollen diese Menschen in Dir auslösen?

Welche Fähigkeit möchtest Du über das nächste Jahr besonders lernen/ ausbauen?

Was soll Dein Mentor bereits erreicht haben? Soll er männlich oder weiblich sein? Wir lernen viel von den Strategien eines Mentors und übernehmen viele seiner Verhaltensmuster. Manches Mal mögen die weiblichen Strategien für Dich besonders hilfreich sein, ein anderes Mal möglicherweise die männlichen.

Mit diesen Spezifizierungen kannst Du losgehen und Dir Dein Umfeld gestalten!

*Du erschaffst Dein Leben selbst & wirst genau die richtigen Begleiter auf Deinem Erfolgsweg finden – sofern Du klar vor Augen hast, wo Du hingehst und Dein **WARUM & MUSS – Empfinden stark genug sind.***

Vielen Dank für Dein Vertrauen und Dein Engagement in diesem Selbst-Coaching-Prozess.

Du hast Dir damit einen großen Gefallen getan und ich freue mich, von Dir zu hören wie es Dir während des Prozesses und jetzt auch anschließend ergangen ist.

Schreibe mir gerne eine E-Mail an kontakt@nanapfeiffer.com und lasse mich an Deinen Erfahrungen und Erfolgen teilhaben.

Auf den nächsten Seiten findest Du Deine persönlichen Interview-Bögen (3 Seiten), die Dir während eines jeden Experten-Interviews für Deine Notizen und Erkenntnisse zur Verfügung stehen.

Diese Bögen findest Du auch als pdf-Dokument zum Download auf der Website des Online-Kongresses. Du kannst sie Dir so oft ausdrucken, wie du sie brauchst.

Nutze die Interview-Bögen für ein jedes Experten-Interview, das Du anschaust, um Deinen Fokus zu schulen und das Maximum aus jedem Interview mitzunehmen.

*Alles Liebe & viel Erfolg,
Nana Pfeiffer*

Meine
SELBSTCOACHING
NOTIZEN

– Best of Congress Collection –

1 Interview-Thema:

Experte:

Notizen:

Eigene Ideen:
