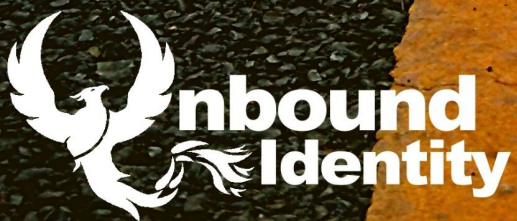


Workbook

Freiraum erschaffen



Inhaltsverzeichnis

1. Fundament	
Freiraum erschaffen.....	7
Überlebenswichtig.....	9
Stress.....	11
Symptome.....	11
Hemmende Angst.....	13
Hauptarten.....	13
Befreiung der Angst.....	24
Mindset.....	35
Das Ego.....	35
Bewusstseinerweiterung.....	37
Bewusstsein erlangen.....	38
Glaubenssätze.....	40
Erfolgseinstellung.....	40
Einflussfaktoren.....	42
Positive Geisteshaltung.....	44
Betrachtungsweise.....	44
Positive Gedanken.....	45

Autosuggestion.....	46
Unterbewusstsein.....	46
Emotionen.....	47
Selbstkontrolle.....	51
Gewohnheiten.....	52
Umfeld.....	53

Impressum

1. Auflage 2021

Version 1.0

Copyright ©2021 Unbound Identity – Alle Rechte vorbehalten

Herausgegeben von www.unboundidentity.de

E-Mail: info@unboundidentity.de

Druck und Vervielfältigung in jeder Form, besonders alle digitalen und elektronischen Medien nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Haftungsausschluss

Das vorliegende Werk ist in all seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der Übersetzung, des Vortrags, der Reproduktion, der Vervielfältigung auf fotomechanischen oder anderen Wegen und der Speicherung in elektronischen Medien.

Ungeachtet der Sorgfalt, die auf die Erstellung von Text, Abbildungen und Programmen verwendet wurde, können weder Verlag, Autor oder Herausgeber für mögliche Fehler und deren Folgen juristische oder irgendeine Haftung übernehmen.

Die in diesem Werk wiedergegebenen Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. können auch ohne besondere Kennzeichnung Marken sein und als solche den gesetzlichen Bestimmungen unterliegen.

Hinweise

Links: Die in diesem Buch verwendeten Links entsprechen dem Stand Januar 2021. Wir werden diese regelmäßig überprüfen und gegebenenfalls aktualisieren. Wir bitten dich jedoch um Verständnis, sofern ein Link einmal nicht mehr funktionieren sollte. Für die Inhalte der verlinkten Webseiten sind die jeweiligen Webseitenbetreiber oder Webseitenanbieter verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Copyright: Sofern du Aspekte dieses Buches zitieren möchtest, kannst du dies gerne tun. Bitte gib hierzu als Quelle dieses Buch an.

Rechtschreib- und Grammatikfehler: Wir haben dieses Buch durch mehrere Personen sorgfältig lesen und korrigieren lassen. Dennoch kann es vorkommen, dass du einen Rechtschreib- oder Grammatikfehler in diesem Buch findest. Sollte dies der Fall sein, sind wir dir für einen kurzen Hinweis zur Optimierung dieses Buches sehr dankbar. Bitte sende deinen Hinweis an info@unboundidentity.de. Vielen Dank.

Disclaimer: Bitte beachte, dass wir keine ausgebildeten und verifizierten Steuer- oder Gründungsberater sind. Alle in diesem Buch enthaltenen Informationen basieren auf unseren eigenen Erfahrungen sowie auf ausführlichen und sorgfältigen Recherchen. Bitte betrachte daher alle Aspekte stets kritisch und hole dir im Zweifel zusätzliche Expertenmeinungen ein. Für eventuelle Folgen, die im Anschluss an dieses Buch durch dein eigenverantwortliches Handeln entstehen, können wir keine Haftung übernehmen.

1. Fundament

Freiraum erschaffen

Um uns **selbst zu entfalten** und somit unsere Träume und Ziele zu verwirklichen, **benötigen wir ausreichend Zeit**. Denn wie wir alle wissen, ist **Zeit** die **kostbarste Ressource** die wir haben.

„Ist die Zeit einmal vergangen, kann nichts und niemand sie wieder einfangen“ - Chris__Tman

Jeder **Tag** hat eine feste Anzahl an **Stunden** und zwar genau **24**. Weil diese **Zeit** so limitierend ist, sollten wir **äußerst vorsichtig** damit **umgehen und entscheiden** was wir mit der zur Verfügung stehenden **Zeit anstellen**.

Sollten wir in dieser Zeit eine **Tätigkeit nachgehen**, die durch jemand **anderen bestimmt** wird, dann würden wir **weniger** das **tun** was uns **Spaß macht**, sondern vielmehr das **tun**, was **andere** von uns **verlangen**. Wir würden nun ein **Leben führen**, umgeben von **Verpflichtungen und Zwängen**, die uns immer mehr **erdrücken**, bis es dazu kommt, dass wir in der **Midlifecrisis landen** oder uns sogar von allen Menschen aus unserer **Umgebung abwenden** und in ein anderes Leben flüchten.

Jegliches Leben auf der Erde ist keine konstante Lineare mit vorhersehbaren Ausschlägen, doch eins ist im **Leben** ist gewiss, es beinhaltet immer einen **Anfang und ein Ende**. Weil das Leben gerade so ist, wie es ist, sollten wir unsere **begrenzte Lebenszeit nicht** damit **verschwenden**, ein Leben zu führen,

-7-

was durch andere bestimmt wird. Wir sollten soweit wie möglich, die uns zur Verfügung stehende **Zeit**, für die **wichtigen Dinge** in unserem Leben **nutzen**.

Wenn du dich **befreist** von alldem was auf deinen **Schultern lastet**, du dich zugleich **nicht** von dem **vermeidlich wichtigen** im Leben **mitreißen lässt**, erst dann hast du genügend **Freiraum geschaffen**.

„Wenn wir von alldem loslassen was uns zurückhält, haben wir die Hände frei, um nach einem neuen Leben zugreifen“. -

Chris__Tman

In den **nachfolgenden Beiträgen** erfährst du mehr, welche **beeinflussenden Faktoren** dich abhalten und wie du mithilfe der **auswirkungsreichsten Werkzeuge**, deinen **Freiraum** für die **Selbstentfaltung** und **Verwirklichung** deiner **Träume und Ziele erschaffen** kannst.

Überlebenswichtig

Hinterfrage alle **sieben Bedürfnissen** Familie, Freunde, Beziehung, Umfeld, Wohnung, Arbeit und Hobby. **Schreibe** dir zu jeder Kategorie, eine detaillierte **Traum- und Wunschvorstellung** auf. Damit du nicht ganz alleine gelassen wirst, versuch es doch einfach mit den Fragen:

Was für Eigenschaften sollten Sie haben?

Welche Gemeinsamkeiten wären schön?

Was für Träume und Ziele stimmen überein?

Wie sieht die Lebensvorstellung aus?

Mit welchen Menschen möchtest du arbeiten?

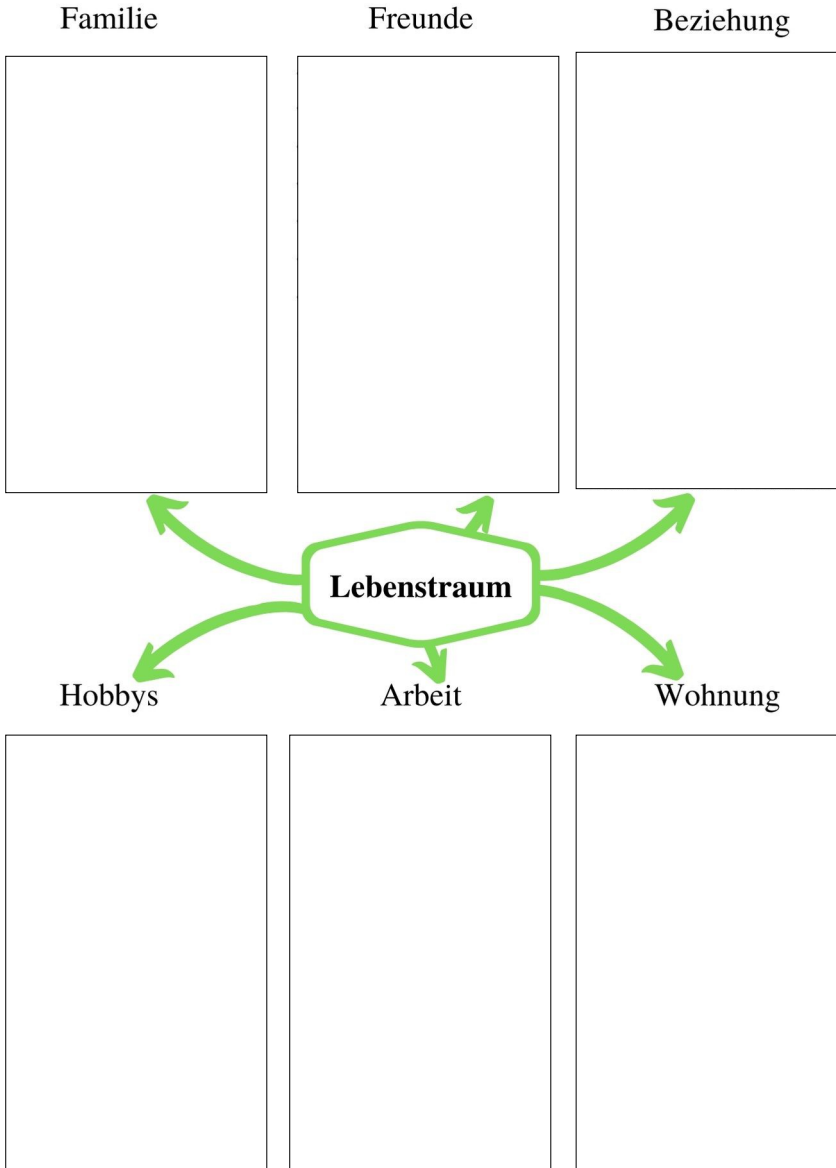
Als was möchtest du gerne arbeiten?

Was benötigst du jeden Tag?

Was ist dir wichtig?

Wo möchtest du gerne Leben?

Was macht dir Spaß und bereitet dir Freude?



Stress

↳ Symptome

Überprüfe inwieweit du dich in einem der 3 Entwicklungsstadien befindest und welche Symptome du besitzt.

Drei Entwicklungsstadien:

1. **Der Körper** läuft ständig auf **Hochturen**, aufgrund des erhöhten Cortisolspiegels
2. Der **Cortisolspiegel nimmt** ab und verändert den Tagesrhythmus
3. **Andauernde Erschöpfung** und ein niedriger Cortisolspiegel bestimmen das Leben.

Inwiefern ein **erhöhter Cortisolspiegel** vorhanden ist, lässt sich anhand der folgenden **Symptome** ermitteln:

- ☐ . **schwaches Immunsystem**
- ☐ . **Bluthochdruck und Herzerkrankungen**
- ☐ . **Schlafstörungen**, mit den Anzeichen von täglicher Müdigkeit und Ein- Durchschlafproblemen
- ☐ . **Angstzustände, Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit, Panikattacken Depressionen und innerliche Unruhe Zustände**
- ☐ . **Konzentrationsprobleme** und ein Mangel an Gedächtnisleistung
- ☐ . ein **niedriger Sexualhormonspiegel** mit fallender Libido

- ☐ . **steigender Blutzuckerspiegel** durch Zuviel Blutzucker und ein Mangel an Bewegung
- ☐ . Neigung zu **Übergewicht**
- ☐ . **Muskelabbau** bzw. trotz Krafttraining baut sich der Muskel ab
- ☐ . **Serotoninmangel**
- ☐ . **verstärkte Schmerzwahrnehmung**
- ☐ . **reizdarmähnliche Symptome oder Sodbrennen**
- ☐ . geringe Knochendichte mit anschließender **Osteoporose.**

Hemmende Angst

↳ Hauptarten

Eine gründliche **Selbstanalyse** ist zwingend notwendig und verrät uns mehr, unter welcher Angst wir leiden. Um dir die Suche zu erleichtern, haben wir die häufigsten **Symptome der Ängste** zusammengestellt. Markiere dir alle Ängste und deren Symptome, die dauerhaft oder nur vorübergehend auftreten.

Die sechs Symptome der **Angst vor Armut**:

1. Gleichgültigkeit:

- ☐ - **Antriebslosigkeit**
- ☐ - mentale und körperliche **Trägheit**
- ☐ - Mangel an **Unternehmungslust, Fantasie, Begeisterungsfähigkeit und Selbstdisziplin**
- ☐ - **Armut** als höhere **Bestimmung** anzusehen
- ☐ - mit einem **geringen Lohn** zufrieden zu sein.

2. Unentschlossenheit:

- ☐ - **andere Menschen** übernehmen stets das **Denken** und treffen **Entscheidungen** für einen.

3. Unsicherheit:

- ☐ - eigen verschuldete **Misserfolge** durch Ausreden und Entschuldigung **wegdenken**
- ☐ - **neidische und kritische Bemerkungen** über erfolgreiche Menschen.

4. Übergroße Besorgtheit:

- ☐ - an allem und jedem **Menschen** etwas zu **beanstanden**
- ☐ - über die **Verhältnisse zu leben** und sein **Äußeres zu vernachlässigen**
- ☐ - eine griesgrämige **Miene**
- ☐ - Einnahme von ständigem **Alkoholkonsum oder andere Drogen**
- ☐ - **Nervosität, Unausgeglichenheit und Selbstzweifel.**

5. Übertriebene Vorsichtigkeit:

- ☐ - andauernder **Pessimismus**
- ☐ - mehr den **Niederlagen** als dem eigenen **Erfolg Aufmerksamkeit** schenken
- ☐ - nur das **schlimmste zu erwarten**, ohne etwas dagegen zu unternehmen
- ☐ - kein Moment ist perfekt, um anzufangen, bis es zur **Gewohnheit** und **niemals begonnen wird**
- ☐ - das **Denken an Menschen**, die es **nicht geschafft** haben, überwiegt denen **die es geschafft** haben und erfolgreich sind
- ☐ - **Verdauungsbeschwerden** und Störungen des Magen Darmtraktes.

6. Aufschieberitis:

- ☐ - **aufschieben von Tätigkeiten**
- ☐ - mehr **Entschuldigungen und Ausreden** einfallen lassen, als die Tätigkeit benötigt hätte
- ☐ - sehr **sparsam** im Umgang mit Geld
- ☐ - ein kleiner oder großer **Mangel an Selbstvertrauen, Zielstrebigkeit, Selbstdisziplin, Unternehmungsgeist, Enthusiasmus, Ehrgeiz und gesundem Menschenverstand.**

Die sieben wichtigsten Symptome der **Angst vor Kritik**:

1. Gehemmtheit:

- ☐ - **Nervosität, Befangenheit im Gespräch** und im Umgang mit Fremden
- ☐ - **mangelnde Körperbeherrschung** und ausweichender Blick.

2. Innere Haltlosigkeit:

- ☐ - wenig Kontrolle über die eigene **Stimmenlautstärke im Gespräch**
- ☐ - **menschenscheu, schlechte Körperhaltung und lückenhaftes Gedächtnis.**

3. Schwach entwickelte Persönlichkeit:

- ☐ - **Entschlusslosigkeit, mangelnder Charme und Urteilsschwäche**
- ☐ - die Angewohnheit, **Probleme aus dem Weg zu gehen** und der **Meinung anderer** vorbehaltlos **zuzustimmen.**

4. Minderwertigkeitskomplexe:

- ☐ - Neigung zum **Eigenlob**
- ☐ - gebrauch von **Fremd- und Modewörtern**
- ☐ - **Kleidungsstil, Redeweise und Verhalten** anderer **nachahmen**
- ☐ - mit **scheinbaren Erfolgen** zu prallen
- ☐ - einen **Anschein von Überlegenheit** bei unkritischen Menschen zu **erwecken**.

5. Verschwendungssucht:

- ☐ - Drang nach **neuer Mode** und anderen **Konsumgütern**, um mitzuhalten.
- ☐ - über die **Verhältnisse zu leben**.

6. Mangel an Initiative:

- ☐ - **günstige Gelegenheiten** werden oft **verpasst**, aus Angst seine Meinung zu äußern
- ☐ - die **eigene Meinung** wird oft **unterdrückt**
- ☐ - **mangelndes Vertrauen** in die eigenen Ideen
- ☐ - direkte **Fragen** werden **ausweichend beantwortet**
- ☐ - **gehemmtes Auftreten** und stockender Sprache.

7. Mangel an Ehrgeiz:

- ☐ - geistiger und körperlicher **Trägheit**
- ☐ - **mangelnde Selbstsicherheit und Entschlussfreude**
- ☐ - **leichter Beeinflussbarkeit, Hinterhältigkeit, Liebedienerei, Mängel an Ehrgeiz, vor Hindernissen kapitulieren**
- ☐ - unbegründetem **Misstrauen, Taktlosigkeit** und eigen **verschuldete Fehler** sich **einzugestehen**.

Die sieben Symptome der **Angst vor Krankheit**:

1. Negative Autosuggestion:

- ☐ - ständig **neue Krankheitssymptome** an sich festzustellen
- ☐ - **keine Lust auf Krankheiten**, sowohl als Gesprächsthema oder als Zustand direkt
- ☐ - jegliche **gesundheitsfördernde Maßnahme** auszuprobieren
- ☐ - Operationen, Unfälle und jede Art von **körperlichem Leiden** sind ein gern gesehenes **Gesprächsthema**
- ☐ - **ohne ärztliche oder sonstige fachmännische Aufsicht mit Diäten, Fitnessübungen und Schlankheitspräparaten** zu beginnen

- ☐ - sehr hohes **Vertrauen in Hausmittel** aus der **Patentmedizin und Quacksalberei**.

2. Hypochondrie:

- ☐ - kontinuierliche **Selbstbeobachtung auf Krankheiten**, welche früher oder später zu ihnen führen
- ☐ - das **Einbilden** und einreden von nicht **vorhanden Krankheiten**.

3. Trägheit:

- ☐ - das Denken, dass eine **Überanstrengung gesundheitliche Konsequenzen** erzeugt
- ☐ - körperlicher **Bewegungsmangel** verursacht eine Gewichtszunahme.

4. Mangelnde Widerstandskraft:

- ☐ - **schwache Abwehrkräfte** für Krankheiten und Infektionen
- ☐ - **Angst vor Behandlungs-, Arzneimittel- und Krankenhauskosten**
- ☐ - eine Hypochondrie kann im Verbund mit der **Angst vor Armut** vorkommen
- ☐ - intensive **Vorsorge** in zeitlicher und finanzieller Weise für den **eigenen Tod**.

5. Verweichlichung:

- ☐ - **Vortäuschung von Krankheiten**, um Mitleid zu erhalten oder sich vor Arbeiten zu verstecken
- ☐ - **Faulheit und mangelnder Ehrgeiz.**

6. Suchtmittelmissbrauch:

- ☐ - übermäßiger **Konsum von Alkohol, Tabletten oder Drogen**, um Schmerzen zu verdünnen.

7. Schwarzseherei:

- ☐ - **medizinische Nachschlagewerke** werden oft gelesen, um die Symptome einer **bekannten Krankheit** in einem selbst zu finden.

Die drei Symptome der **Angst vor Liebesverlust**:

1. Eifersucht:

- ☐ - **Beschuldigung** von grundloser Untreue
- ☐ - **wenig Vertrauen** zu anderen Menschen.

2. Tadelsucht:

- ☐ - **Freunde, Verwandte oder Kollegen** werden oft **kritisiert** und über sie gelästert.

3. Verschwendungssucht:

- ☐ - **kostspielige Geschenke** dem anderen Geschlecht gegenüber
- ☐ - **Angst**, dass der eigene **Partner** einen **vermögenderen** Partner mehr **begehrt**
- ☐ - **Schulden, Schlaflosigkeit, Nervosität, mangelnde Ausdauer, Unbeherrschtheit, Unsicherheit und Übellaunigkeit.**

Die vier wichtigen Symptome der **Angst vor dem Alter**:

1. Vorzeitige Ermüdungserscheinungen:

- ☐ - mit dem Beginn des fünften Lebensjahrzehnt, lässt die **geistige Reife** und die **Anstrengung im Leben** nach, etwas zu bewirken
- ☐ - meine **Zeit ist vorbei** und ich kann im Leben nichts mehr erreichen.

2. Innere Ablehnung des Alters:

- ☐ - die Ansicht das **vierzig- oder fünfzigjährige** Menschen **alt** sind
- ☐ - ein **unbefriedigtes, unerfülltes und sinnfreies Leben** sein Eigen nennt.

3. Lähmung der Eigeninitiative:

- ☐ - die **Unternehmungslust**, alle **Fantasie** und jedes **Selbstvertrauen** nimmt ab
- ☐ - im **Alter lässt** nun einmal alles **nach**.

4. Vortäuschung von Jugend:

- ☐ - Kleidung und Benehmen, um sich **jünger darzustellen**
- ☐ - Anwendung von **Kosmetik** und der **plastischen Chirurgie**.

Die drei Symptome der **Angst vor dem Sterben**:

1. Die Verdrängung des Gedankens an den Tod:

- ☐ - ich **Verhalte** mich so als würde ich **nie sterben**
- ☐ - der **Tod** liegt noch weit in der **Zukunft**
- ☐ - regelmäßiges **Denken** an den **Tod**.

2. Die Weigerung, die Realität von Krankheit und Vergänglichkeit zur Kenntnis zu nehmen:

- ☐ - abergläubische **Angst** vor dem **Tod**
- ☐ - **Abneigung vor kranken** oder alten Menschen, selbst vor Familienmitgliedern
- ☐ - der **Tod ist Geschmackslos** und ist zum Anwidern.

3. Geiz:

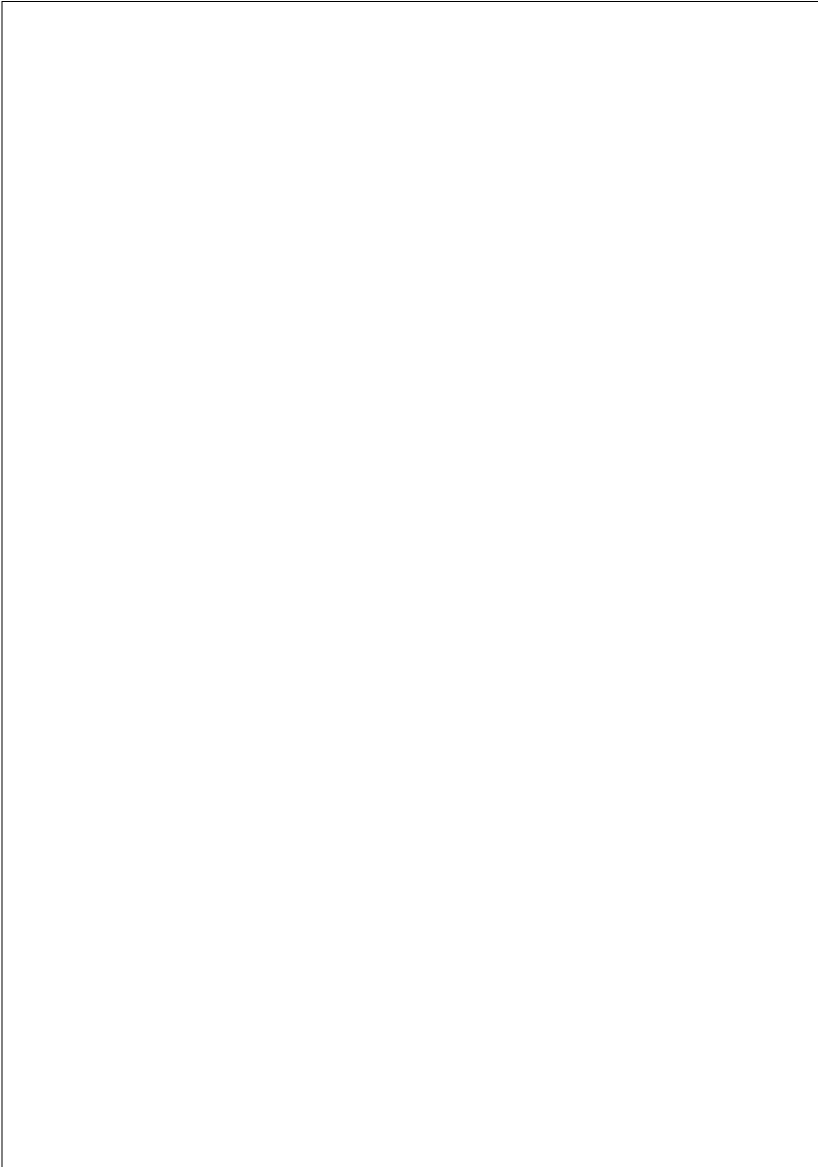
- ☐ - **ältere Menschen** sind sehr **geizig**
- ☐ - **Geld** ist eine Art **Schutzwall** zwischen dem Leben und dem **Tod**
- ☐ - **Gedanken** an den **Tod** werden absichtlich **verdrängt**.

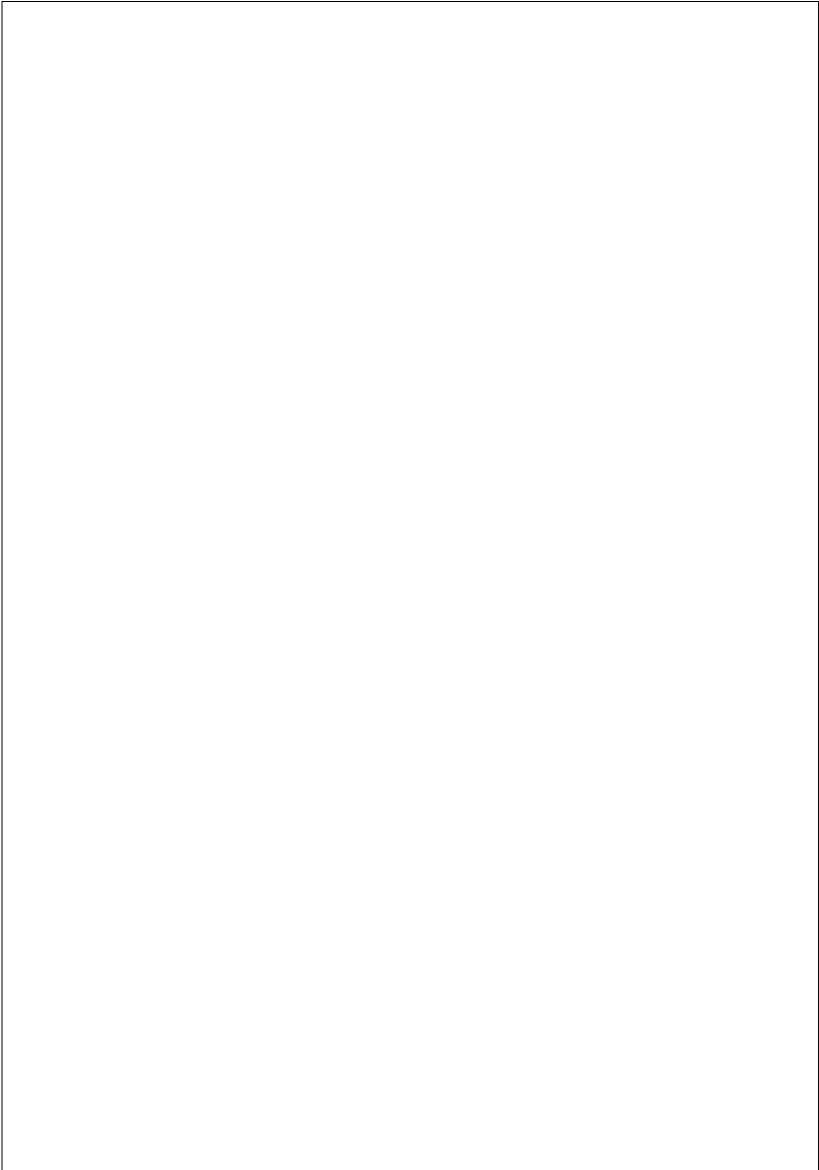
Befreiung der Angst

Die Voraussetzung für die **Behandlung** der eventuell vorhandenen **Problematik** ist das **Erkennen** der eigenen Ängste. Durchaus kann es auch möglich sein, das **gewisse Symptome** nur zeitweise oder bereits in der Vergangenheit aufgetreten sind und sie den Anschein erwecken, als wären Sie verschwunden. Welche Ängste und deren Symptome kannst du aus dem Beitrag **Hemmende Angst** für dich entnehmen?

Was hat die **Angst** für **Auswirkungen** auf dein Leben und auf den Umgang mit anderen Mitmenschen? Z.B. chronische Unzufriedenheit, Schlafstörungen, ständig Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, körperliche Einschränkungen, nervöse Unruhezustände, Depressionen, Panikattacken, Angstzustände

Eine **detaillierte Analyse** erleichtert dir eine **bessere Auswertung** der Ergebnisse und zeigt dir vermeidbare Situationen. In welchen **Situationen** treten und traten die Ängste und die damit einher gehenden Symptome, sowie die oben beschriebenen **Auswirkungen auf**?





Was könnte vermutlich der **Auslöser** deiner **Angst Phobie** sein?
Z.B. Eltern, Familie, Freundeskreis, Umwelt, Kindheitstrauma,
vererbte Symptome aus der Familie, schockierende Ereignisse

.....

Für eine **strukturierte Übersicht** möchten wir dir ein anschauliches **Verlaufsprotokoll** inkl. Vor- und Nachteile der Auswirkungen empfehlen. Es bietet dir eine gute **Zusammenfassung** und einen Überblick, vom Ursprung bis zu deiner jetzigen **vorhandenen Problematik**.

Angst vor



Auslöser deiner Angst Phobie



Auswirkungen auf dein Leben

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for handwritten notes or a drawing.

-31-



Vorteile:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for listing the advantages (Vorteile) of a topic.

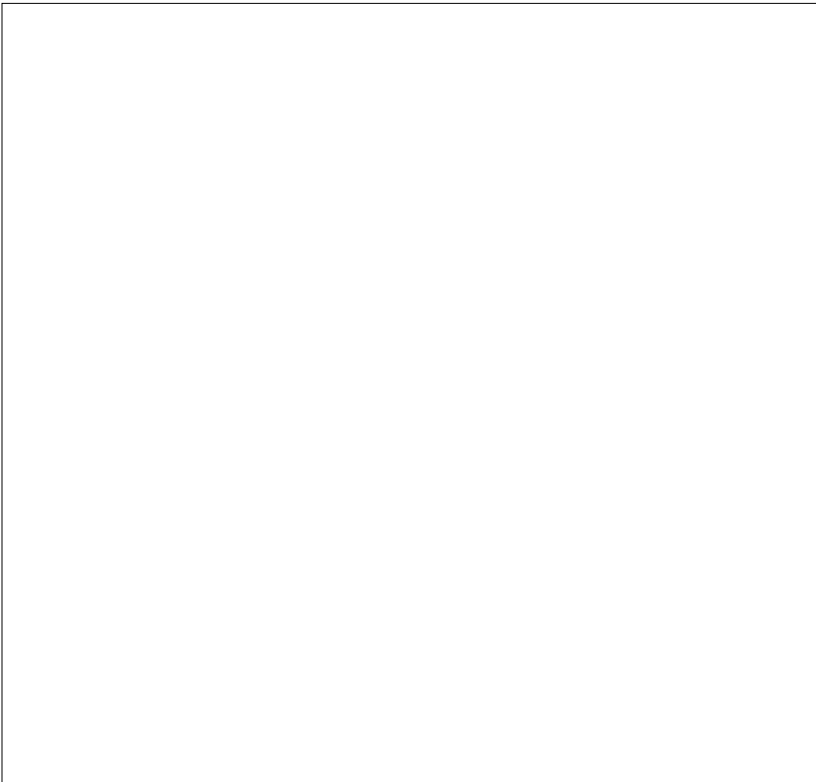
Nachteile:

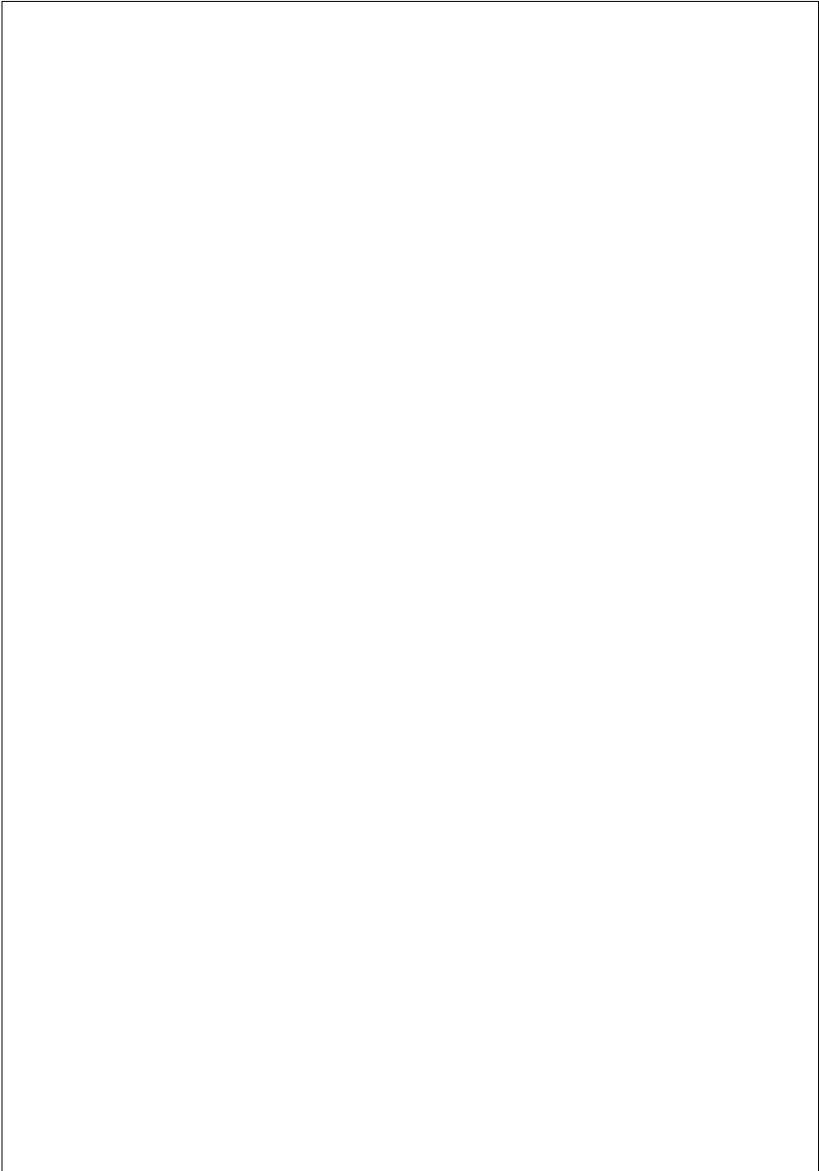
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for listing the disadvantages (Nachteile) of a topic.

Erkenne die Vor- und Nachteile in der Angst und nutze die **Vorteile als treibende Kraft**, um dich deinen **Zielen und Träumen** näherzubringen.

Jede Angst ist Pech und Segen zu gleich, nutze sie als Macher.

Erarbeite dir speziell für jede Situation einen passenden **Lösungsweg**, um dich aus der **Situation** zu befreien. Dies wird dir mit Sicherheit nicht leichtfallen, aber der Erfolg ist umso größer und wird sich mit einem Gefühl von Zufriedenheit und Freude in dir ausbreiten.





-34-

Mindset

↳ Das Ego

Das Ego **sagt uns, was wir tun sollen** und wann wir es tun sollen, es vergleicht, bewertet, spekuliert, urteilt, kommentiert usw. Nehme dir bitte ausreichend Zeit und sei unter allen Umständen so ehrlich wie möglich zu dir. Markiere dir alle Beispiele, in denen du dich des Öfteren **erkennst**.

- ☐ . du möchtest **immer im Recht** sein
- ☐ . dein **falscher Stolz** lässt keine Eingeständnisse und Niederlagen zu
- ☐ . du denkst, du müsstest **immer etwas leisten** und erfolgreich sein
- ☐ . du stehst morgens auf, **erträgst einen Teil deiner Kollegen**, investierst Blut, Schweiß und Tränen und damit alle sehen wie gut, großzügig, witzig und clever du bist und sie dir das Gefühl **vermitteln**, etwas **Besonderes** zu sein. Das allein ist der **Drang nach Anerkennung, Liebe und Wertschätzung** von der Gesellschaft
- ☐ . deine **Eitelkeit** lässt es nicht zu, dich in einem anderen Blickwinkel, deiner Gedanken und deinem äußeren der **Gesellschaft zu präsentieren**

- ☐ . du hast einen **unausgesprochenen Ansporn** immer besser sein zu müssen als alle anderen und dies mit **teuren Prestigeobjekten** zur Schau zustellen
- ☐ . du bist **neidisch oder missgünstig** auf die Erfolge von anderen
- ☐ . du fühlst dich oft **persönlich angegriffen**, obwohl es in Wirklichkeit gar nicht um dich geht oder es nicht so gemeint ist.

Bewusstseinsweiterung

Der einzige Weg, um ein **ausgeglichenes Leben** zu führen, ist eine **gesunde Mischung** aus Verstand und Wahrnehmung. Die **Lösung** dafür bietet die Anwendung einer aktiven **Bewusstseinsweiterung und Wandlung** unseres Geistes.

Als Erstes solltest du von allen **Vorurteilen** und trügerischen **Glaubenssätze** der Menschheit **Abstand gewinnen** und die Realität aus Form, Gestalt, Geruch, Ton und Empfindung über deine Sinnesorgane aufnehmen.

Solange wir denken, verhindert dies unsere **Wahrnehmung**. Die Wahrnehmung funktioniert nur bei **Gedankenstille**, denn solange wir denken, ist die Leitung besetzt und wir können nicht wahrnehmen. Indem du mehr auf deinen Körper und auf das Wohlbefinden deiner **inneren Stimme** hörst, umso besser kannst du Situationen **bewertungsfrei wahrnehmen** und erkennen.

↳ Bewusstsein erlangen

Der erste Schritt zur Wahrnehmung ist, indem du zu **Bewusstsein** gelangst. Verinnerliche die folgenden Sätze mithilfe der **Autosuggestion**.

- ☐ - ich habe **einen Körper**, aber ich **bin nicht der Körper**, ich bin der **Besitzer** des Körpers
- ☐ - ich habe **einen Verstand**, **das bin ich aber nicht**, ich habe nur diesen **Verstand**
- ☐ - ich habe **einen Geist**, aber ich **bin nicht der Geist**, ich bin nur derjenige der diesen **Geist benutzt**
- ☐ - ich habe **einen Intellekt**, **das bin aber nicht ich**, mir steht er nur **zur Verfügung**
- ☐ - ich habe auch **eine Persönlichkeit**, aber auch das **bin nicht ich**, ich bin der, der diese Persönlichkeit hat.

Das machst du mit allen Dingen, die du benennen kannst und **löst** somit deine **Identifikation auf**, bis du nichts Weiteres in deinem Leben finden kannst. Dann gibt es dich aber immer noch und du fühlst dein **wahres Sein**, der du wirklich bist.

Als **Ergänzung** kannst du noch folgende Sätze mit in deine **Autosuggestion** aufnehmen.

- ☐ - ich bin der **Herr meiner Gedanken**
- ☐ - mein **Denken braucht mich**, aber ich **brauche nicht mein Denken**.

Als nächstes müssen wir unser **Bewusstsein erweitern** und mehr **fühlen statt Denken**. Erst wenn wir unsere Gefühle wahrnehmen können, fühlen und erkennen wir die richtige Antwort, die optimale Lösung oder die beste Entscheidung.

Zum Beispiel hinter jedem Erfolg versteckt sich ein **positives Gefühl**, deshalb ist es auch wichtig zu wissen, welche **Art von Gefühl** sich hinter diesem Erfolg versteckt. Um das herauszufinden, musst du in dich **hinein hören** und das **Gefühl spüren**. Erst dann kannst du das es für dich zu einem Begriff von **Gefühl zuordnen**.

Glaubenssätze

↳ Erfolgseinstellung

Die Art und Weise unseres **Denkens limitiert unser Handeln** und wir können nur dann großartige Taten vollbringen, wenn wir das Ausmaß unseres Denkens als einen variablen Punkt auf einer Skala betrachten. Die **erfolgreichsten Menschen** besitzt eine Vielzahl von **erfolgsversprechenden Einstellungen**. Es ergeben sich daraus **fünf wichtige Gruppierungen**:

Erfolgsorientiert:

1. Sie können sich **realistische Ziele** setzen und haben **Verständnis** für den holprigen **Weg**
2. Durch ihre **Integrität** können sie anderen **helfen** und lernen dabei sich selbst zu helfen.

Fokussiert, zielstrebig und ehrgeizig in jeder Lebenslage:

1. **Das Ziel verlieren** sie niemals aus den Augen und lassen **keine Ablenkung** zu
2. Sie erkennen die Hürden und **bleiben fokussiert**.

Selbstkritisch:

1. Sie **hinterfragen** ihre gegangenen **Wege** auf Richtigkeit.

-40-

Selbstbild:

1. Eine **starke Wertschätzung** verleiht ihnen ein **starkes Selbstbild** und benötigt keine **Meinungen** von anderen Menschen oder **Statussymbolen**, um sich selbst anzuerkennen
2. Ihr **Selbstbewusstsein** definieren sie über ihren **Erfolg** und nicht über ihre Niederlagen
3. Das Streben nach dem **Perfektionismus** haben sie **abgelegt** und durchlaufen ihr Leben in der **bestmöglichen Form** von sich selbst und erreichen dadurch **Selbstakzeptanz**.

Neugierig und Wissensbestrebt:

1. **Neue Fähigkeiten, Denkweisen und Wissensbestände** sich anzueignen, sind für Sie selbstverständlich
2. Sie kennen den Unterschied zwischen **richtigen und falschen Informationen**
3. Dadurch können sie sich einen immer besseren und **strukturierten Zielerfüllungsplan** erstellen
4. Sie sind **mutig für Veränderungen**, um sich neuen Fragen zu stellen und nach den Erkenntnissen zu **handeln**.

Wirklich **erfolgreiche Menschen** sind stets bemüht, ihre **Kenntnisse** kontinuierlich zu **erweitern und zu vertiefen**, ein Stillstand in einer Denkweise, ist kein Stillstand, sondern viel mehr ein persönlicher Rückstand zur Gesellschaft. Daher musst du von den **Menschen lernen**, die im Leben genau an der Stelle stehen, **wo du hin möchtest**.

↳ **Einflussfaktoren**

Auf dem Weg deiner **Veränderung** wirst du immer wieder auf negative Einflussfaktoren stoßen, du solltest dich vor allem vor den **genannten Faktoren** in Acht nehmen.

- **pessimistischen Schwätzern**
- **missgünstige und neidische Personen**
- **negativ denkende Mitmenschen**
- **ziellose Menschen**
- **traum- und zielraubende Gespräche** mit Eltern, Freunde und Bekannte
- **Handlungsstillstand.**

Gewöhne dir eine **positive Geisteshaltung** an und **verscheuche** alle negativ beeinflussenden **Faktoren** aus deinem Leben, die dich von deinen **Träumen und Zielen** fernhalten. Mit gezielten Fragen lässt sich dein **Mindset** kontinuierlich immer weiter **ausbauen und festigen**, bis du eines Tages der Mensch bist, welchen du benötigst, um deine **Träume und Ziele** zu erreichen.

*„Trenne dich von den Personen, Gewohnheiten oder
Tätigkeiten, die dich an deinem Wachstum hindern.“ -
Chris__Tman*

Positive Geisteshaltung

↳ Betrachtungsweise

Wenn im Vorfeld eine Situation optimistisch und realistisch betrachtet wird und es stellt sich heraus das die herannahende Situation mehr **negative als positive Umstände** aufweist, ist das noch kein Zeichen für eine negative Geisteshaltung, es werden einfach nur mehrere **Ansichtspunkte** erkannt, sowohl positiv als auch negativ. Aus dem **Ergebnis** ist nun das positive zu entnehmen, um anschließend weitere **Schritte und Verhalten** einzuleiten. Dabei kann die Wahl auch auf eine **komplette Trennung** von der Situation führen. Stelle dir dabei die Frage:

Was für einen Mehrwert habe ich durch das Positive in der Situation?

Wenn du ganz genau die **Situation** betrachtest, wirst du immer etwas Positives erkennen, dass deinem Leben einen **Mehrwert** schenkt. Das Ergebnis ist im Sinne des positiven Denkens, als eine **positive Handlung** zu verstehen, wodurch wir uns immer einen weiteren Schritt zu unserer **Lebensvervollkommenung** nähern.

↳ Positive Gedanken

Die Kraft, die zum **Erfolg** führt, ist die Kraft des Geistes, wie wir das **Schicksal** dazu bringen, sich unseren **Plänen und Wünschen** zu fügen. Die größte Hilfe leistet dabei dir Macht der **Gewohnheit**. **Gewöhne** dir an positiv zu denken und zu empfinden, dann wird sich auch langsam eine **positive Geisteshaltung** entwickeln und alles Negative aus dem Bewusstsein und **Unterbewusstsein** aussperren.

Die sieben wichtigsten **positiven Emotionen**:

- Verlangen
- Glaube
- Liebe
- Hoffnung
- sexuelle Erregung
- Begeisterung
- Romantik

Die **Autosuggestion** wird dir dabei helfen, die **Qualität** deines Denkens zu beeinflussen und bewirkt eine **positive Veränderung** deines Verhaltens auf einwirkende **Umstände**.

Autosuggestion

↳ Unterbewusstsein

Wenn wir etwas verändern möchten, müssen wir zuerst die **Veränderung** sein und können es anschließend auf unsere **Umwelt** übertragen. Wir sind dadurch der **Herr unseres Schicksals**, weil wir die Möglichkeit haben, unser **Unterbewusstsein** gezielt zu beeinflussen und es nach unseren **Vorstellungen** arbeiten zu lassen. Der einzige Weg um sich selbst zu beeinflussen, ist die Kontrolle der eigenen **Emotionen** und sich aktiv einer bewussten **Selbstmanipulation** zu bedienen.

Du solltest deine **positiven Emotionen** mithilfe der **Autosuggestion** und durch Willensanstrengung auf die unterbewussten **Schichten deiner Psyche** übertragen. Du musst quasi die **Sprache deines Unterbewusstseins** sprechen, ansonsten wird es dich nicht verstehen.

↳ Emotionen

Der **Irrglaube** der modernen Gesellschaft ist, dass wir versuchen möchten die **Welt** mit den vorhandenen **wissenschaftlichen Mittel und Denkweisen** zu verstehen. **Integriere** diese sieben **positiven Emotionen** in deine **Leben** und erfahre selbstständig diese geistigen Mechanismen.

Die sieben wichtigsten **positiven Emotionen**:

- Verlangen
 - jeder Erfolg beginnt mit einem **brennenden Verlangen**
 - ein Verlangen etwas Großartiges zu erschaffen, liegt in unseren Genen.
- Glaube
 - der Glaube ist das unfehlbare **Lebenselixier**, das deiner **Psyche Zuversicht** und **Kraft** schenkt
 - der Glaube ist das einzige bekannte **Gegenmittel** gegen den **Misserfolg**
 - Glaube an dich und deine **Fähigkeiten**, deine **Ziele** zu erreichen
 - Glaube daran das **Positives Denken**, einen starken Einfluss auf dein **Unterbewusstsein** nimmt

- der **Glaube** an das **unvorstellbare**, impliziert deinem **Unterbewusstsein** eine neue **Realität**. Z.B. der Glaube an **Gott** ist nur ein **fiktiver Gedanke** an etwas, wodurch wir unserem Leben eine **Zuversicht und Hoffnung** auf etwas Besseres implizieren.
- Liebe
 - wir **Menschen brauchen Liebe**, dabei ist Liebe immer da, wir sind uns dessen nur nicht immer bewusst
 - Liebe und **akzeptiere zuerst dich** selbst, dann bist du auch wirklich in der Lage, **andere zu lieben und zu akzeptieren**
 - wenn du die **Hauptaufgabe** in deinem Vorhaben nicht gerne machst und liebst, dann wirst du auch nie so **erfolgreich** damit werden, als wie du könntest oder müsstest.
- Hoffnung
 - die Hoffnung stellt das **Resultat** deines Glaubens dar
 - **deine Zukunft** ist die Hoffnung, welche du ihr jetzt gibst.

- Sexuelle Erregung
 - die Sexualenergie ist eine **unerschöpfliche Quelle** der persönlichen Macht
 - ihre **vitalen Kräfte** können eine Begeisterungsfähigkeit, schöpferische Fantasie, Ausdauer sowie ein heftiges Verlangen und andere Eigenschaften in dir erwecken, wenn du die Kraft richtig einsetzt.
- Begeisterung
 - lebe jeden Tag als wäre es der Letzte und **genieße jeden Augenblick**, der dir noch bleibt, es gibt rein gar nichts zu verlieren, außer deine Zeit >**Carpe diem**<
 - sei zufrieden so wie es ist und **genieße den Augenblick**
 - ein Leben nach dem **Minimalprinzip**, verschärft deine Begeisterung für die **wichtigen Dinge** im Leben
 - es sind oftmals die **Kleinigkeiten** im Leben, die uns **Freude schenken**.

- Romantik
 - lasse deine **Gefühle** zu und drücke sie durch **Handeln aus**
 - deine **positiven Gefühle** erzeugen eine **positive Handlung**, genau deshalb kann eine positive Handlung auch zu einem positiven Gefühl führen.

Vor den aufgeführten wichtigsten **negativen Emotionen** ist sich in acht zu nehmen. **Widerstehe** unter allen Umständen der etwaigen Versuchung, sich ihrer zur **Selbstmanipulation** zu bedienen.

Die sieben wichtigsten **negativen Emotionen**:

- Angst
- Eifersucht
- Hass
- Rachsucht
- Gier
- Aberglaube
- Ärger

Der menschliche Geist hat die Eigenart, entweder **positive oder negative Gefühle** in der aktuellen **Gegenwart** zu verspüren. Positive und negative Gefühle können nicht gleichzeitig im menschlichen Geist vorkommen. Du solltest deine **Gefühle sehr gut kennen** und z.B. das Gefühl was sich hinter der Emotion

von Verlangen und Glauben im Vergleich zur Angst und Hass unterscheiden können und je nach Gefühlslage so lenken, dass die **positiven Gefühle**, wenn schon nicht immer, so doch die meiste Zeit über einen **beherrschenden Einfluss** auf dich ausüben.

↳ Selbstkontrolle

Die Art und Weise wie wir denken, ist jedoch durch uns besser zu beeinflussen als das Empfinden von **Gefühlen**, unsere Denkweise bieten uns daher einen größeren **Einflussfaktor** auf die **Entstehung von Emotionen**. Ein positives Denken ist aus diesem Grund unabdingbar für eine **positive Geisteshaltung**. Gewöhne dir eine **positive Denkweise** an und sie wird dir dabei helfen, alles Negative aus deinem **Bewusstsein und Unterbewusstsein** zu verjagen. **Die größte Kraft** von allen, um dich vor negativen Gedanken zu schützen, ist die **Willenskraft** deines Verstandes. Nur sie kann deine Gedanken steuern und dich in der aktuellen Gegenwart oder Situation mit bestimmten Emotionen beeinflussen.

Ein möglicher Weg für eine **Selbstbeeinflussung** deines Geistes ist die Anwendung einer **individuellen Autosuggestion**. Sie vereint das **Denken** mit dem Empfinden deiner **Gefühle** und erzeugt daraus eine **Emotion**. In der Erzeugung der Emotionen steckt bereits eine Handlung dahinter, mit der du eine **vollständige Autosuggestion** besitzt.

Gewohnheiten

Am **Anfang** jeder neuen Veränderung ist es wichtig eine **Routine** zu entwickeln, da sich unser **Körper** gegen jede neue **Veränderung** sträubt. Es ist wichtig neue Schritte zu wagen und sofort in die **Umsetzung** zu kommen, als **lange darüber nachzudenken**. Unser **Verstand** wird uns immer wieder **flüchtige Vorwände** aufzeigen, um unser **Handeln** zu unterbinden, wir müssen diese **Gedanken** sofort aus unserem **Gedankenstrom** verscheuchen und ins **Handeln** kommen. Haben wir einmal diese neue Routine in unseren Lebensalltag aufgenommen, müssen wir nur lange genug den **Veränderungsprozess** durchführen, bis wir anschließend eine neue **Gewohnheit** entwickelt haben.

↳ Umfeld

Wenige **Einflussfaktoren** haben eine so große Beeinflussung auf unsere **Gewohnheit**, wie unser **Umfeld** und unsere **Arbeitsabläufe**.

Wenn wir allerdings solche Menschen **besser kennenlernen** möchten, dann ist nicht ausschlaggebend **was sie uns erzählen**, sondern wir sollten sie nach ihren **Taten und Ergebnissen** beurteilen, nur sie geben uns das wieder, was sie wirklich sind. Halte dich auf dem **Weg zu deiner Veränderung**, überwiegend fern von **Schwätzern** und orientiere dich an den Menschen, die für dich **Taten und Ergebnisse** sprechen lassen. Erkenne die **besondere Fähigkeit** in deiner Person und nutze sie wie deine **Vorbilder** als ein Macher.

Eine **Meinung** ist der **billigste Massenartikel** der Welt, jeder aus unserem **Umfeld** hat mehr als ausreichend von ihnen und ist auf der Suche nach einem **bereitwilligen Abnehmer**. Um dich von den **Meinungen** der Gesellschaft nicht entmutigen zu lassen, hilft dir eine **starke Willenskraft** oder grundsätzlich all deine persönlichen **Absichten und Ziele**, vor deinen Mitmenschen, auch wenn es die liebsten und treuesten Menschen der Welt sind, **geheim zu halten**. Darüber hinaus kannst du dir ein **breites Netzwerk** aus solchen Personen aufbauen, die dich bei deiner Veränderung unterstützen und wenn möglich den bereits gegangenen Weg von ihnen aufzeigen.