

Erfolg ist kein Zufall!

**7 einfache mentale Techniken für
persönlichen und beruflichen Erfolg**



Michael Schmid

Erfolg ist kein Zufall!

7 einfache mentale Techniken für persönlichen und beruflichen Erfolg

(Neuaufgabe vom Mai 2021)

Einleitung

Erfolg ist kein Zufall! Mit der richtigen Einstellung und der Anwendung von mentalen Techniken wird es dir schon sehr bald gelingen, mehr persönlichen und beruflichen Erfolg in dein Leben zu ziehen. Ich behaupte, die richtige Einstellung macht 80% deines Erfolges aus.

„Gewonnen oder verloren, wird zwischen den Ohren“

Wenn du die folgenden 7 einfachen Techniken in dein Leben integrierst, dann wirst du gar nicht anders können, als deine Ziele zu erreichen :-)

Wie komme ich überhaupt dazu, einen solchen Ratgeber zu schreiben?

Nach zahlreichen Jobs im Angestelltenverhältnis hatte ich mich im Oktober 2014 (teil-) selbständig gemacht und seit Dezember 2016 bin ich nun Vollzeit-Unternehmer. Dabei betreibe ich mehrere erfolgreiche Online-Projekte in den Bereichen Beratung, Coaching, Marketing und Investments. Im September 2015 habe ich den Diplomlehrgang als

Entspannungs- und Mentaltrainer erfolgreich und mit Bestnote abgeschlossen und im Dezember 2016 habe ich zudem ein Master-Finanz-Diplom erworben. Seit Februar 2021 darf ich mich nun nach einer intensiven Ausbildung auch offiziell Coach nennen.

Als sogenannter „digitaler Nomade“ kann ich meinen Job von überall aus der Welt betreiben – alles was ich dazu brauche ist ein Laptop und eine stabile Internet-Verbindung!

Geschafft habe ich dies alles hauptsächlich dank der richtigen Einstellung. Als Mental-Coach sind mir die richtigen Techniken, die es dazu braucht, glücklicherweise bekannt. Und die besten davon präsentiere ich dir nun in diesem Report!

Ich wünsche dir viel Spass und Motivation beim Integrieren dieser Techniken in deinen Alltag!

Herzlichst,



Michael Schmid

Online-Unternehmer, Lifestyle Coach und Mutmacher



www.michaelschmid.info

Also, legen wir doch gleich los! Hier sind die 7 Techniken, die dich zum Erfolg führen:

1. Setze dir klare und grosse Ziele!

Wenn du dir keine Ziele setzt, dann weiss dein System gar nicht, wohin es dich führen soll.

„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht immer noch geschwinder, als der, der ohne Ziel umherirrt.“

Klare und grosse Ziele zu setzen bedeutet, dass du dich in erster Linie dir selbst gegenüber verpflichtest und du den Fokus behältst und nicht so rasch von deinem Kurs abkommst. Erfolg ist meist eine Frage der geschickten Zielsetzung.

Eine Statistik sagt, dass nur 5% der Menschen in ihrem Denken Ziele mit einbeziehen. Nur vier von diesen fünf schreiben sie auf. Von diesen aufgeschriebenen Zielen werden 90% verwirklicht! Notiere dir deine Ziele deshalb schriftlich. Dies erhöht die Verbindlichkeit enorm!



Bei der Formulierung deiner Ziele solltest du folgende Kriterien beachten:

Dein Ziel solltest du positiv und in der Gegenwart formulieren. Zudem sollte es motivierend und messbar sein. Setze dir Termine und auch Teilziele.

Beispiel: „Bis zum (Tag X) habe ich mit Leichtigkeit meine Webseite aufgebaut.“

Gib deinem Unterbewusstsein zudem emotionale Gründe, weshalb du dein Ziel

erreichen möchtest. Frage dich: Wie ist es, wenn ich das Ziel erreicht habe? Wie ändert sich dadurch mein Leben? Wie fühlt es sich an? Und so weiter...

Mach dir eine Liste und schreibe dir 20 – 50 (ja, du hast richtig gelesen) emotionale Gründe auf. Du solltest innerlich brennen für dein Ziel!

„Wenn Leute deine Träume nicht belächeln, dann ist dein Traum nicht gross genug“

Die meisten sogenannten Motivations-Coaches da draussen raten dir, dass du dir realistische Ziele setzen sollst. Ich bin da anderer Meinung. Wenn das Ziel zu wenig herausfordernd ist und du nicht auch *leichte(!)* Zweifel an der Erreichbarkeit hast, dann setzt du deinen Allerwertesten gar nicht in Bewegung oder es wird dir schnell zu langweilig, es weiter zu verfolgen.

2. Visualisiere deine Ziele mehrmals täglich!

Nachdem du dir deine Ziele gesteckt hast, solltest du dir diese bildhaft vorstellen (oder eben: visualisieren). Kreiere dir deinen eigenen Erfolgsfilm. Versetze dich dazu in einen entspannten Zustand. Am besten machst du das am Morgen gleich nach dem Aufstehen und Abends vor dem Schlafen gehen. Du kannst es natürlich auch während des Tages immer wieder tun (z.B. wenn du auf den Bus wartest oder auf dem Klo bist).

Stelle dir mit all deinen Sinnen eine Situation vor, in der du dein Ziel bereits erreicht hast. Versetze dich in diese vorgestellte Situation hinein und erlebe sie mit all deinen Sinnen. Was siehst du für Bilder? Wie riecht es? Wer ist allenfalls mit dir? Hörst du irgendwelche Stimmen? Was fühlst du? Kannst du vielleicht einen Gegenstand berühren? Gib dich diesem Bild voll hin. Mache dies solange, bis du ein optimales, positives Gefühl erreicht hast. Dann bleibe für mindestens eine Minute in diesem guten Gefühl.

Der Grund, weshalb diese Übung funktioniert ist, dass dein Gehirn nicht unterscheiden kann, ob du eine Situation real erlebst, oder ob du sie dir nur vorgestellt hast. Für dein Gehirn ist die Vorstellung dieser Bilder real. Denke nur mal an deine Träume, bist du nicht auch schon mal aufgewacht und wusstest nicht, ob du nur geträumt hast?

3. Erschaffe dir Power-Affirmationen!

Wenn du zwar mit Leidenschaft und Fokus deine Ziele verfolgst und sich trotzdem nicht der Erfolg einstellen sollte, den du dir wünschst, dann dürfte es an deinen Glaubenssätzen liegen. Glaubenssätze sind unsere Programmierungen, nach denen wir im Allgemeinen funktionieren. Schaffe dir deshalb mächtige Power-Affirmationen, um deine negativen Glaubensmuster umzuprogrammieren!



Die Affirmationen formulierst du ähnlich wie deine Ziele. Positiv, persönlich und in Gegenwartsform. Beispielsweise:

„Ich bin ein Sieger! Ich bin geboren zum Siegen! Alles was ich anpacke, wird ein gigantischer Erfolg!“

Auch bei den Affirmationen ist es wichtig, dass du sie mit positiver Energie versetzt. Visualisiere die Affirmation, benutze emotionale Worte und mache dazu eine Power-Bewegung. Stelle dich dazu am besten vor den Spiegel und wiederhole die Affirmation während 5 Minuten. Stelle dir einen Wecker, damit du nicht schummeln kannst.

Sprich die Affirmationen zudem auf ein Band und höre sie während des Tages im Hintergrund. Z.B. im Zug, im Auto, beim Joggen...

Damit gehen die Affirmationen in Fleisch und Blut über und du hast damit die Macht, deine beschränkenden Glaubenssätze ein für allemal ins Positive zu verändern!

4. Entwickle neue Gewohnheiten!

„Wenn du immer das tust, was du schon immer getan hast, dann wirst du auch immer nur das bekommen, was du bisher bekommen hast“.

Mit andern Worten kannst du also keine besseren Ergebnisse erwarten, wenn du deine Gewohnheiten nicht änderst!

Was du also tun musst, ist HANDELN! Du kannst noch lange Ziele setzen, diese affirmieren und visualisieren. Solange du nicht mindestens einen kleinen Schritt Richtung deines Ziels machst, nützt dir das Ganze gar nichts.

Nehme dir allerdings nicht zu viel auf einmal vor. Du könntest beispielsweise damit beginnen, deinen Arbeitsweg zumindest ein Stück weit zu Fuss oder mit dem Fahrrad auf dich zu nehmen. Oder in deiner Arbeitspause einen Apfel anstatt ein Stück Schokolade zu essen.

Studien zeigen, dass wenn du diese neuen Verhaltensweisen für mindestens 21 oder besser 30 Tagen machst, dass du dann nicht mehr darüber nachdenken musst und du es nach dieser Zeit automatisch machst.

5. Führe ein Erfolgstagebuch!

Wir Menschen neigen in der Regel dazu, uns eher denjenigen Dingen bewusst zu sein, die nicht so gut gelaufen sind. Wir denken, dies und jenes hätten wir besser machen sollen. Häufig messen wir denjenigen Sachen, die wir gut gemacht haben, nur eine untergeordnete Rolle zu oder sind uns dessen im schlimmsten Fall gar nicht mal gewahr.



Mache dir deine Erfolge bewusst! Indem du dir z.B. jeden Abend diejenigen Dinge aufschreibst, die gut gelaufen sind und die du gut gemacht hast, steigert du deine Motivation enorm, deine Ziele weiterhin zu verfolgen.

Lege dir deshalb ein schönes Tagebuch zu und notiere dir jeden Abend mindestens 3 Dinge, die du den Tag durch gut gemacht hast und freue dich darüber!

6. Gedankenstopp!

Mal ehrlich. Es wird immer Situationen geben, in denen dir dein Ego ein Schnippchen versucht zu schlagen und dich von deinem Ziel abkommen lassen will.

Du hast beispielsweise wiederkehrende Gedanken wie „Ohh, wäre es jetzt nicht cool, Netflix zu schauen anstatt an meinem neuen Projekt zu arbeiten?“. Oder:

„Ach, das mit diesen Webseiten erstellen ist so anstrengend, ich mache doch einfach weiter wie bis anhin“.

Um aus dieser Falle wieder herauszukommen, hilft dir die Technik des Gedankenstopps. Ziel dabei ist, diese störende Gedankenkette zu unterbrechen. Und so geht die Technik:



Sobald ein solcher unerwünschter Gedanke auftaucht, stellst du dir mental ein grosses Stoppschild vor. Oder einen Polizisten mit einem Stoppschild in der Hand, der dir sagt, dass du dich auf dem falschen Weg befindest. Mach dann gedanklich oder auch physisch einen Schritt zur Seite und sage dir: „Falsche Strasse. Hier geht's nicht weiter“. Atme tief durch und gehe gedanklich einfach einen anderen Weg. Stelle dir dazu dein Ziel vor, denn dieses ist der richtige Weg!

7. Entspanne dich!

Zu guter Letzt ist es wichtig, dass du dir nebst all deinen Bemühungen zwischendurch auch Entspannungspausen gönnst.

Dein System muss sich auch einmal erholen können, sonst überforderst du es und dies könnte dich von deinem Erfolg abhalten.



Entspannungsmethoden gibt es viele. Um nur einige zu nennen: In Ruhe Musik hören, eine Siesta machen, dir eine Massage gönnen, einige Male tief in den Bauch atmen, meditieren, Yoga, Tai Chi, Chi Gong, Muskelentspannung, Autogenes Training etc. etc.

Plane bewusst Zeiten in deinen Tagesablauf, in denen du dich richtig entspannen kannst.

Voilà. Nun wünsche ich dir viel Motivation und Erfolg bei deinen Projekten!

Alles Liebe,

Dein Michael Schmid

www.michaelschmid.info

P.S. Diese 7 Techniken kannst du für all deine Lebensbereiche nutzen. Sie sind allgemein dazu geeignet, mehr Motivation zur Erreichung deiner sämtlichen Ziele zu bekommen!

P.P.S. Gerne unterstütze ich dich auch persönlich auf deinem Weg zum Erfolg. Weil du bis hier drangeblieben bist, schenke ich dir eine ganze Coaching-Sitzung.

--> Hier kannst du einen Termin vereinbaren:

<https://bit.ly/3fiFt6B>