

# Workbook Mindset-Basics



**ACHTUNG:** Sie haben kein das Recht zum Abdruck oder Verkauf dieses Workbook.  
Sie dürfen auch nicht den Inhalt dieser Schrift verbreiten oder verkaufen.

© 2021 Georg Prummer

**Alle Rechte vorbehalten.** Kein Teil dieses Workbook darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder in irgendeiner Form übermittelt werden, weder elektronisch, mechanisch oder in sonst irgendeiner Form. Sie dürfen den Inhalt, oder Auszüge davon, nicht verkaufen, weitergeben oder anderweitig vervielfältigen bzw. in irgendeiner Form gewerblich nutzen.

**Haftungsausschluss und rechtliche Hinweise:** Die hierin enthaltenen Informationen stellen die Meinung des Autors zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Aufgrund der Geschwindigkeit, mit der sich Bedingungen ändern, behält sich der Autor das Recht für ändern und für aktualisieren vor. Das Workbook ist nur für Übungszwecke. Weder der Autor, noch seine Tochtergesellschaften / Partner übernehmen Verantwortung für Fehler, Ungenauigkeiten oder Auslassungen. Jede Kränkungen von Personen oder Organisationen sind nicht beabsichtigt. Wenn Beratung über rechtliche oder damit zusammenhängende Angelegenheiten erforderlich ist, sollten die Dienste eines vollständig qualifizierten Professionellen gesucht werden. Dieser Bericht ist nicht zur Verwendung als Quelle für rechtliche oder buchhalterische Beratung vorgesehen. Sie sollten sich der Gesetze, welche Geschäftsvorfälle oder andere Geschäftspraktiken in Ihrem Land regeln, bewusst sein. Jede Bezugnahme auf Personen oder ein Unternehmen, ob lebend oder tot, ist rein zufällig

# Workbook Mindset-Basics

## Mindset-Basics Lektion 1 -Ihre Werte-

Es hört sich für manchen altmodisch an, über Werte zu sprechen. Sie denken dabei vielleicht an etwas Materielles wie Geld, Auto, Haus, Anlagen usw.

Dies ist damit nicht gemeint.

Hier geht es um ihre inneren Werte. Es sind die Werte, die jeder Mensch, jedes Kind von seinen Eltern in seiner Erziehung mitbekommt.

Es ist das Grundkapital oder anders ausgedrückt ein Basis-Baustein für das Leben.

Natürlich kann es sein, dass Sie einfach oder gar in ärmlichen Verhältnissen aufgewachsen sind oder auch bereits im Reichtum und Wohlstand.

Was auch immer es ist, Sie haben von ihren Eltern, Ihrem Umfeld bestimmte Werte übernommen und diese leben Sie unbewusst weiter.

Nehmen wir einen solchen Wert, zum Beispiel: „Ehrlichkeit“.

Wenn Sie in einem Slum aufgewachsen sind, dann hat Ehrlichkeit wahrscheinlich eine andere Bedeutung für Sie, als wenn Sie in wohlhabenden Verhältnissen aufgewachsen sind.

Es ist die Bedeutung, die ein innerer Wert für Sie hat.

Es kann für Sie bedeuten, dass Sie gelernt haben immer ehrlich zu sich und zu anderen zu sein, egal was passiert.

Oder Sie haben gelernt, man braucht nur gegenüber bestimmten Personen ehrlich zu sein.

Sie merken dies macht einen erheblichen Unterschied aus und hat mit der Umgebung nur bedingt etwas zu tun.

Um festzustellen, was Ihre echten inneren Werte sind, bekommen Sie von mir eine dreistufige Übung, mit der Sie Ihre eingprägten inneren Werte feststellen können.

Am besten wir starten gleich.

Schreiben Sie als Erstes auf ein Blatt Papier, Ihre inneren Werte auf.

Hier habe ich eine Auswahl für Sie, von der Sie gerne

Gebrauch machen können, wenn einer der Werte für Sie zutrifft.

Ehrlichkeit, Freiheit, Reichtum, Liebe, Glück, Freude, Frieden, Wohlstand.

Am Besten ist Sie nehmen eigene Werte.

Im ersten Moment sind es nur Schlagworte, doch jetzt gilt es herauszufinden, was ihre wichtigsten Werte sind.

Aus diesem Grund geben Sie Ihren Werten eine Priorität am besten auf einer Liste von 1 bis 10.

Das bedeutet, der wichtigste Wert bekommt die Nummer 1 usw.

Sollten Sie mehr als fünf Werte gefunden haben, dann können

Sie zunächst die Werte unter dem 5. Wert vernachlässigen, denn es spielen meist die drei ersten Werte die wichtigste Rolle in Ihrem Leben.

Jetzt kommt die dritte und wichtigste Stufe für Ihre Werte.

## Workbook Mindset-Basics

Nehmen Sie jetzt die Werte 1–3 und fragen Sie sich selbst, was der jeweilige Wert für Sie bedeutet.

Schreiben Sie dies ausführlich auf, was der Wert für Sie bedeutet. Darin steckt meist schon der wichtigste Grund, warum etwas in Ihrem Leben klappt oder nicht.

Wenn Sie also Reich werden wollen und dieser Wert gehört nicht zu Ihren ersten drei Werten, dann wissen Sie jetzt, warum es bisher nicht so klappt wie Sie wollen.

Ihr Unterbewusstsein wird sich immer an diesen ersten 3 Werten orientieren.

Es hilft auch nicht, sich hier etwas vorzumachen, denn

Ihr Unterbewusstsein lässt sich nichts vormachen.

Ein Beispiel von mir. Mein oberster Wert ist Freiheit. Bei meinen Werten kam weder Reichtum noch etwas Ähnliches unter den ersten drei Plätzen vor, also wird es mit Reich werden nichts dachte ich.

Wenn ich die Bedeutung von Freiheit nicht hinterfragt hätte, dann hätte ich nicht erkannt, dass Freiheit für mich auch Reichtum bedeutet.

Also nochmal Ihre 3. Aufgabe: Was bedeuten die Werte 1,2 und 3 für Sie?

Sie erkennen jetzt vielleicht, wie wichtig es ist die Bedeutung der eigenen Werte zu kennen, die eine stabile Basis für Ihren Erfolg erschaffen helfen.

In der nächsten Lektion geht es um Ihre Vision und wie Sie diese Wirklichkeit werden lassen können. Seien Sie also auf meine Mail in 2 Tagen gespannt. Diese Lektion haben Sie bis dahin sicher erledigen können.

Ich freue mich darauf Ihnen den nächsten Schritt zeigen zu dürfen.

# Workbook Mindset-Basics

## Lektion 1 Ihre Werte:

Was sind Ihre wichtigsten Werte im Leben?

Hier habe ich eine Auswahl für Sie, von der Sie gerne

Gebrauch machen können, wenn einer der Werte für Sie zutrifft.

Ehrlichkeit, Freiheit, Reichtum, Liebe, Glück, Freude, Frieden, Wohlstand.

Am Besten ist Sie nehmen Ihre eigenen Werte.

.....  
.....

Geben Sie Ihren Werten eine Priorität am besten auf einer Liste von 1 bis 10.

Das bedeutet, der wichtigste Wert bekommt die Nummer 1 usw.

.....  
.....  
.....

Jetzt kommt die dritte und wichtigste Stufe für Ihre Werte.

Nehmen Sie jetzt die Werte 1–3 und fragen Sie sich selbst,

was der jeweilige Wert für Sie bedeutet.

Schreiben Sie jetzt ausführlich auf, was der jeweilige Wert für Sie bedeutet.

Also nochmal Ihre 3. Aufgabe: Was bedeuten die Werte 1,2 und 3 für Sie?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Workbook Mindset-Basics

## Mindset-Basics Lektion 2 -Ihre Vision-

Herzlich willkommen, zu Ihrer 2. Lektion.

Es geht dieses mal um Ihre Vision. Sie ist der 2. Baustein Ihrer Basis.

Sie denken vielleicht, wozu brauche ich eine Vision?

Die Antwort dazu ist einfach und Ihr Nutzen ist vielfältiger als Sie denken.

Wenn Sie eine Vision haben, dann haben Sie eine Perspektive in Ihrem Leben.

Sie tapfen nicht im Dunkeln, so wie es viele tun, die keinerlei Perspektive in Ihrem Leben haben.

Sie schalten wortwörtlich das Licht an.

Es gibt zwar viele Träumer die von Reichtum, Glück und einem Leben in Wohlstand träumen, doch sie rühren nicht einen Finger um dieses Ziel zu erreichen.

Es reicht Ihnen schon davon zu träumen. Viele Menschen glauben auch nicht daran, dass Ihre Idee, Ihr Traum zur Realität werden könnte.

Eine Vision ist kein Traum, sondern etwas Langfristiges, ein Versprechen, das Sie sich selbst geben.

Das Versprechen: „Das werde ich umsetzen.“

Auch wenn es jetzt noch weit weg ist und sogar übermächtig erscheint.

Der Unterschied ist also leicht zu erkennen. Es gibt den Träumer, der zwar gerne von einem besseren Leben träumt, jedoch nichts dafür tut.

Der Visionär hingegen hat klare Ziele, die ihn Stück für Stück zu seiner Vision führen.

Wie kommen Sie jetzt zu Ihrer Vision, wenn noch nichts davon vorhanden ist?

Es geht darum, sich Ihre Vision zu erarbeiten und Sie werden feststellen, wie einfach dies ist, wenn Sie die richtige Anleitung dazu haben.

Starten wir also damit, Ihre Vision zu finden. Vielleicht kennen Sie sogar diese Methode oder haben bereits davon gehört.

Wie auch immer. Wir werden folgende Methode anwenden,

um Ihre Vision, Ihre langfristige Ausrichtung für Ihr Leben zu bekommen.

Erstellen wir den nächsten wichtiger Baustein für Ihre Basis.

Zu Ihrer Aufgabe:

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen als Oma oder Opa im Schaukelstuhl und sehen auf Ihr Leben zurück.

Stellen Sie sich die folgende, Frage während Sie auf Ihr Leben zurück sehen.

Was haben Sie alles erlebt?

Was haben Sie alles gesehen?

Was sagen andere über Sie? Verwandte, Freunde, Bekannte usw,

Worauf sind Sie stolz?

Wofür können Sie dankbar empfinden?

Was haben Sie geschaffen?

## Workbook Mindset-Basics

Bei Ihrer Vision geht es nicht unbedingt um materielle Dinge.

Betrachten Sie all das und suchen Sie etwas, das womöglich über Allem steht.  
Lassen Sie sich gerne etwas Zeit, denn es sollte Ihnen damit wirklich ernst sein.

Sie können sich auch noch zusätzlich fragen:

- Was will ich einmal hinterlassen haben?

Sie können Ihre Vision immer wieder ergänzen.

In der nächsten Lektion geht es um Ihr „Warum“.  
Es hat viel mit Ihren Werten und mit Ihrer Vision zu tun.  
Diese 3 Elemente geben Ihren Mindset-Basics bereits Stabilität.

Freuen Sie sich auf die nächste Lektion, sie wird Ihnen dabei helfen, noch mehr Überblick zu bekommen und so Ihr Fundament weiter stabilisieren.

Bleiben Sie gespannt, denn es ist ein unglaublich wichtiger Baustein für Ihr Fundament.

# Workbook Mindset-Basics

## Lektion 2 Ihre Vision:

Zu Ihrer Aufgabe:

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen als Oma oder Opa im Schaukelstuhl und sehen auf Ihr Leben zurück.

Stellen Sie sich die folgenden, Fragen indem Sie auf Ihr Leben zurücksehen.

Was habe ich alles erlebt?

Was habe ich alles gesehen?

Was sagen andere über mich? Verwandte, Freunde, Bekannte usw,

Worauf bin ich stolz?

Wofür kann ich Dankbarkeit empfinden?

Was haben Sie geschaffen oder die Grundlage dazu gelegt?

Sie können sich auch noch zusätzlich fragen:

Was will ich einmal hinterlassen haben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Workbook Mindset-Basics

## Mindset-Basics Lektion 3 -Ihr Warum-

In den letzten beiden Lektionen ging es um Ihre Werte und um Ihre Vision.

Dieses dritte Element ist Ihr Grund, warum sie etwas bestimmte wollen.

Es ist Ihr Motivations-Grund, der Sie dann durchhalten lässt, wenn es gerade nicht so gut läuft. Es wird hier auch vom Purpose, von einem Lebenszweck gesprochen. Anders gesagt, es ist Ihre Dauermotivation.

Dabei stolpern Sie womöglich auch über Ziele, die Sie nicht erreicht haben und das kann ganz schön frustrieren. Man will daran eigentlich nicht erinnert werden, man will diesen Misserfolg nicht mehr sehen, doch genau das verdeckt Ihr Warum.

Schreiben Sie als erstes eine Liste von dem, was Sie nicht wollen. Nehmen Sie ein Blatt Papier oder ein Textdokument in Ihrem Computer und fragen Sie sich:

Was will ich eigentlich nicht tun?  
Was mag ich nicht mehr tun?  
Was hasse ich dies zu tun?  
Was will ich niemals tun müssen?

Schreiben Sie so lange, bis alles auf dem Papier steht. Und schauen sie, wie sie sich fühlen, wenn alles aus Ihrem Kopf ist. Hier werden Positionen dabei sein, die Sie überhaupt nicht mögen und andere, die Sie tollerieren. Schreiben Sie das erst mal ganz stur auf, ohne darüber nachzudenken, das kommt später.

Nehmen Sie nun nochmal Ihre Liste zur Hand und schreiben Sie auf, was Sie dafür haben wollen. Es geht noch nicht um Lösungen. Bleiben sie stur bei der Sache.

(Aufgabe)

Schreiben Sie jetzt das Gegenstück, was Sie stattdessen zu jedem Punkt wollen. Bitte denken Sie darüber nach. Es reicht nicht, nur den Satz umzudrehen.

(Nächster Schritt)

Finden Sie Überbegriffe und fassen Sie ähnliche Punkte zusammen. Es könnte sein, dass Ihnen dabei einige Kronleuchter aufgehen.

Nehmen Sie die reduzierten Sätze und reduzieren Sie diese weiter. Dies kann womöglich eine Arbeit von mehr als 2 Tagen sein. Bleiben Sie dran, bis Sie Ihren Lebenszweck herausgefunden haben.



## Workbook Mindset-Basics

Dieser Lebenszweck ist das, was Sie wirklich gerne machen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie das, was Sie nicht wollen erst einmal entfernen und aus dem Kopf bringen. Erst nach und nach kristallisiert sich heraus, was Ihr tiefstes „Warum“ ist, das Sie beflügelt. Es ist das, was Sie die Zeit vergessen lässt, bis in den Morgen arbeiten lässt. Und das einzige was Sie morgens denken ist: „Ich habe doch gerade erst angefangen“. Oder Sie gar das Gefühl haben, es wäre Freizeit gewesen. Jetzt sind Sie an Ihrem echten „Warum“ schon zu 90 - 95 % dran. Es fehlt nur noch die klare Erkenntnis über Ihren Lebenszweck.

[Für mich ist es eine Kombination aus dem, was mir Freude macht, indem ich anderen helfen kann, oder mich für andere einsetzen kann und ihnen zeigen kann, worauf es ankommt.]

Sehen Sie sich also die Notizen mit Ihren Punkten, die Sie statt dessen wollen, nochmal an und machen Sie daraus eine Zusammenfassung, eine Reduktion. Vereinen Sie das, bei dem Sie innerlich eine Kraft der Unbesiegbarkeit gespürt haben. Es geht um Ihr inneres gutes und erhebendes Gefühl, warum Sie etwas tun.

Diese Aufgabe erfordert auch den Rückblick auf Ihr Leben und erinnern Sie sich, wo Sie sich in einer Art Rausch oder Flow befunden haben. Keine angst, wenn Sie eine weile Brauchen, das ist normal. Hier habe ich noch eine Buchempfehlung für Sie. Wenn Sie diesen Prozess noch genauer nachlesen wollen, dann lesen Sie das Buch von Alex Fischer.

[Zum Buch von Alex Fischer >>> hier klicken](#)

Wir treffen uns in 2 Tagen wieder zur nächsten Lektion für Ihre Mindset-Basics. Es geht um Ihre Glaubenssätze und Ihre Programme, die Sie in der Komfortzone halten wollen und so Ihr Fundament oft zum Wackeln und sogar zum Einsturz bringen. Bleiben Sie also gespannt.

# Workbook Mindset-Basics

## Lektion 3 Ihre Warum:

Schreiben Sie als erstes eine Liste von dem, was Sie nicht wollen.  
Nehmen Sie ein Blatt Papier oder ein Textdokument in Ihrem  
Computer und fragen Sie sich:

Was will ich eigentlich nicht tun?

Was mag ich nicht mehr tun?

Was hasse ich dies zu tun?

(Hier nehmen Sie am besten ein Extrablatt zum Ausarbeiten.)

.....

.....

.....

.....

Nehmen Sie nochmal Ihre Liste zur Hand und schreiben Sie auf,  
was Sie dafür haben wollen. Es geht noch nicht um Lösungen, wie Sie das erreichen.

(Aufgabe)

Schreiben Sie jetzt das Gegenstück, was Sie stattdessen  
zu jedem Punkt wollen. Bitte denken Sie darüber nach.

Es reicht nicht, nur den Satz umzudrehen.

.....

.....

.....

.....

(Nächste Schritt)

Finden Sie Überbegriffe und fassen Sie ähnliche Punkte zusammen.

.....

.....

.....

.....

Nehmen Sie die reduzierten Sätze und reduzieren Sie diese weiter.

.....

.....

## Workbook Mindset-Basics

### Mindset-Basics Lektion 4 -Ihre Glaubenssätze und Komfortzone-

Es ist heute in aller Munde und überall wird von Glaubenssätzen, Komfortzone und in dem Zusammenhang auch über das Mindset für Erfolg gesprochen, denn ein anderes will natürlich keiner haben.

Dieser Basisbaustein dürfte der wichtigste sein, auch wenn es unbequem ist, ihn zu bearbeiten.

Wenn Sie also das falsche Mindset haben, dann steht es schlecht mit Ihrem Erfolg. Und tatsächlich ist da was dran. Als ich 1988 damit begann, mich damit zu beschäftigen, wurde ich ausgelacht und dass dies nur nutzloser Psychokram ist.

Heute wird man zwar nicht mehr als Spinner bezeichnet, doch es ist beim letzten oft noch nicht angekommen, dass jegliche Änderung in uns selbst beginnt. Doch wenn Sie einen Millionär fragen, werden Sie keinen mehr finden der nicht ständig an sich arbeitet.

Viele wissen inzwischen natürlich, dass Glaubenssätze und Programme aus unserer Kindheit im Alter von ca. 3 - 7 Jahren stemmen. Was wir damals also meist unabsichtlich in unser Unterbewusstsein einprogrammiert bekommen haben, bestimmt heute unser Leben. Diese alten Muster, Programme und Glaubenssätze sorgen heute dafür, dass wir brav in der Komfortzone bleiben, also in den Grenzen, wie es das jeweilige Programm oder der Glaubenssatz erlaubt. Jegliche Ängste haben hier ihren Ursprung, auch wenn es kaum zu glauben ist.

Wenn es Ihnen also gelingt, Ihre falschen Glaubenssätze oder Programme zu entdecken und zu neutralisieren, dann läuft die Energie, die darin steckt nicht mehr ins Negative.

Was ich Ihnen dazu geben kann, ist eine Technik, die Ihnen hilft solche Programme und falschen Muster zu entdecken. Meist sind solche Programme und Muster mit Emotionen behaftet, die keine andere andere Sichtweise zulassen wollen.

Wie können Sie solche alten Muster und Programme trotz einer gewissen Sperre entdecken?

Hier das Prinzip und Ihre Aufgabe.  
Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie oben Ihre Vision oder Ihren großen Wunsch drauf.  
Jetzt fragen Sie sich, was Sie davon abhält, dies zu erreichen.  
Schreiben Sie alles genau auf und suchen Sie die Punkte heraus, die Ihnen am unmöglichsten erscheinen, dass es diese sein könnten.

## Workbook Mindset-Basics

Schauen Sie sich die Punkte an, vor denen ein „aber“ steht, zumindest ein Gedachtes „aber“ wie „aber das kann ich nicht machen“ oder „aber das schaffe ich nicht“ usw.

Hinter diesen Punkten steckt Ihr falsches Programm oder Glaubenssatz. Wenn Sie denken, so etwas hätten nur Sie kann Ich Sie beruhigen. So etwas hat jeder, er gibt es nur nicht zu.

Wenn Sie einen solchen Glaubenssatz oder Programm entdeckt haben, dann verliert es bereits an Wirkung. Sie erkennen zwar meist erst hinterher, wenn er wieder zugeschlagen hat, doch Sie können daraus lernen.

Eine komplette Auflösung ist in so einem E-Mailkurs leider nicht möglich, doch ein erster Schritt ist getan.

Denken Sie bitte daran, dass diese Glaubenssätze, Muster und Programme Unbewusst für Ihren Misserfolg sorgen.

Wenn Sie mehr darüber wissen wollen, erfahren Sie mehr darüber in meinen Seminaren und Coachings. ([Link zur Anfrageseite](#))

Im nächsten Baustein geht es um Ihren Glauben an sich selbst und wie Sie dazu kommen können. Seien Sie auf die nächste Lektion gespannt, sie ist eine wichtige Ergänzung zu diesem Basis-Baustein.

# Workbook Mindset-Basics

## Lektion 4 Ihre Glaubenssätze:

Hier das Prinzip und Ihre Aufgabe.

Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie oben

Ihre Vision oder Ihren großen Wunsch drauf.

Jetzt fragen Sie sich, was Sie davon abhält, dies zu erreichen.

Schreiben Sie alles genau auf und suchen Sie die Punkte heraus,  
die Ihnen am unmöglichsten erscheinen, dass es diese sein könnten.

Schauen Sie sich die Punkte an, vor denen ein , „aber“ steht,  
zumindest ein Gedachtes „,aber“ wie „ ,aber das kann ich nicht machen“  
oder „ ,aber das schaffe ich nicht“ usw.

, aber ... schreiben Sie Ihre Sätze oder Worte dazu auf

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Workbook Mindset-Basics

### Mindset-Basics Lektion 5 -Ihre Glaube an sich selbst-

Glaube an dich! Diese Worte habe ich oft gehört und gelesen, doch ich wusste nicht, wie ich das machen soll. Leider konnte ich nicht an mich und meine Fähigkeiten glauben, denn es war ja nichts besonderes. Anders gesagt, ich hatte kein Selbstvertrauen. Aber wo kommt das her und wie kann ich den Glauben an mich verbessern?

Ich habe alles mögliche unternommen um zu erfahren, was meinen Glauben an mich verbessert. Und Sie werden es schon ahnen, es ist ein Programm im Unterbewusstsein, das ich mir durch die ständigen Demütigungen in meiner Kindheit und in der Schule angelehrt habe.

Selbstvertrauen ist eines der wichtigsten Dinge, die es im Bereich Persönlichkeitstraining und Erfolg gibt. Deswegen bekommt es auch einen eigenen Abschnitt. Es spielt besonders dann eine Rolle, wenn Sie einige Rückschläge in Ihrem Leben hinnehmen mussten und beginnen den Glauben an sich zu verlieren. Auch für die aktuelle Situation ist es wichtiger denn je.

Nun zu der Aufgabe, wie Sie Ihren Glauben an sich und Ihr Selbstvertrauen aufbauen können. Wenn Sie darüber nachdenken ist es einfach, doch von selbst kam ich nicht darauf. Die Lösung ist Dankbarkeit und Erfolgserlebnisse.

Nehmen Sie ein Blatt Papier zur Hand und stellen Sie sich die Fragen:

Wofür kann ich in der Vergangenheit Dankbar sein?  
Wofür bin ich dankbar?  
Welche Erfolge hatte ich in der Vergangenheit?  
Welche Erfolge habe ich aktuell?

Sie erkennen sicher, dass in diesen Fragen verschiedene Antworten stecken. Sie erkennen, was Sie schon alles geschafft haben. Schreiben Sie davon mindestens ein DIN 4 Blatt voll. Dadurch bekommen Sie mehr Mut & Zuversicht. Machen Sie sich dadurch bewusst und erkennen Sie, dass Sie das vor Ihnen liegende auch meistern werden.

Sollten Sie Ängste haben, was mit der Aktuellen Situation nicht verwunderlich ist, dann ist dies dafür ebenfalls ein hervorragendes Mittel dagegen.

Zu Ihrem Glauben an sich und zu Ihrem Selbstvertrauen gibt es jedoch eine Warnung. [Die Warnung!] Wenn Sie dieses Wissen nur konsumieren und die Aufgaben nicht machen, bringt es absolut nichts!!!

## Workbook Mindset-Basics

Dieser Fundament-Baustein kommt vielleicht einfach daher.  
Dies hat jedoch eine so enorme Wirkung, dass ich mich  
damit sogar von einer schweren Krankheit heilen konnte.  
Die Ärzte sagten mir, ich werde im Rollstuhl sitzen,  
doch gerade Dankbarkeit und der Stete Glaube an mich selbst  
half mir wieder Gesund zu werden.

Denn solange Sie sich selbst nicht aufgeben können Sie nicht verlieren!

In der nächsten Lektion geht es um Ihre Ziele und Ihren Umsetzungsplan.  
Die hört sich erste mal einfach an,  
aber die meisten sind schon an dieser Lektion gescheitert.

Viele Menschen behaupten zwar, dass Sie Ziele haben,  
doch das sind oft keine wirklichen Ziele,  
deswegen funktioniert es nicht  
und lassen das Ganze im Sande verlaufen.





# Workbook Mindset-Basics

## Mindset-Basics Lektion 6 -Ihre Ziel & Umsetzungsplan-

Natürlich hat Jeder schon von Zielen gehört.  
Die Umsetzung von Zielen bleibt jedoch oft auf der Strecke,  
weil die Komfortzone einen zu stark zurückhält.

Mancher denkt auch, dass er Ziele hat, doch bei genauerem  
hinsehen sind es keine Ziele, sondern nur fromme Wünsche.  
Eine Umsetzung wird zwar probiert,  
doch wenn manches nicht sofort klappt gibt man auf.  
Meist wird jetzt etwas neues angefangen  
und da sind wir schon im Teufels Kreislauf.

Sie haben in den ersten 3 Lektionen schon einige gute  
Basis-Bausteine gelegt, die Ihnen jetzt helfen Ihre  
Ziele leichter zu definieren.

Nehmen sie jetzt Ihre Vision zur Hand und sehen Sie sich jetzt an,  
was Sie dort aufgeschrieben haben. Jetzt können Sie daraus  
bereits Ihr erstes Ziel verwirklichen.

Sie haben mit Ihrem Ziel gleich mehrere Vorteile.

Sie sammeln Erfolgserlebnisse und erkennen Ihren Fortschritt.  
Sie steigern den Glauben an sich selbst.  
Sie bauen innerlich Dankbarkeit und Zuversicht auf  
und entwickeln so bereits die erste Motivation.

Wichtiger Schritt:

Definieren Sie als erstes Ihr Ziel so, dass es zu 100% umsetzbar ist.  
Warum zu 100% umsetzbar?  
Wenn Ihr Ziel nicht Spezifisch genug ist und  
keinen zeitlichen Endpunkt hat, passiert nichts.  
Sie verschwenden Ressourcen in Bereichen,  
die Sie nicht einen Schritt Ihrem Ziel näher bringen.

Es geht um 3 Punkte, die aus einem Vorhaben erst ein  
erreichbares Ziel machen.

- Es muss spezifisch und genau formuliert sein.
- Einen Zeitlichen Endpunkt haben
- Und es muss motivierend sein.

Ohne diese Punkte ist es kein Ziel  
und Sie werden mit ziemlicher Sicherheit daran scheitern.

Was dazu noch fehlt, ist ein klarer Plan für die Umsetzung.

## Workbook Mindset-Basics

Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie sich eine klare schritt für schritt Anleitung, so dass sie kleine leicht erreichbare Teilziele bekommen.

Was fehlt noch? - Die Umsetzung.

Sie haben vielleicht schon von der 72 Stunden Regel gehört. Dies bedeutet innerhalb von 72 den ersten Schritt zu Ihrem Ziel zu tun. So bleiben Sie leichter dran. Wenn es schon mal begonnen hat erkennt Ihr Unterbewusstsein, dass Sie es ernst meinen. Viel Erfolg.

Im nächsten Mindset-Baustein geht es noch um Kommunikation. Denn für Ihre Ziele brauchen Sie meist noch andere Menschen die Ihnen dabei helfen und dazu ist Kommunikation enorm wichtig.

# Workbook Mindset-Basics

## Lektion 6 Ihre Ziel & Umsetzungsplan:

Definieren Sie als erstes Ihr Ziel so, daß es wirklich umsetzbar ist.

Es geht um 3 Punkte, die aus einem Vorhaben erst ein erreichbares Ziel machen.

- Es muß spezifisch formuliert sein.
- Einen Zeitlichen Endpunkt haben
- Und es muß motivierend sein.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was dazu noch fehlt, ist ein klarer Plan für die Umsetzung.  
Dies bedeutet innerhalb von 72 den ersten Schritt zu Ihrem Ziel zu tun.

Was ist mein Plan, meine Schritte zur Umsetzung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Workbook Mindset-Basics

## Mindset-Basics Lektion 7 -Ihre Kommunikation-

Was wären all diese Mindset-Basics ohne Kommunikation?

Kommunikation beginnt beim Gespräch zwischen zwei Menschen, bis hin zu Marketing in seinen verschiedenen Formen.

Letzten Endes geht es jedoch immer um die Kommunikation zwischen Menschen.

Wie komme ich dazu, darüber ein Lektion zu schreiben?

Wenn ich so zurückdenke, dann bin ich ca. 35 Jahre im Bereich Verkauf und Kundengewinnung, bis hin zu Verkaufstrainings, die ich selbst gegeben habe tätig.

Daraus entsteht ein enormer Erfahrungsschatz und zugleich die Erkenntnis, dass Kommunikation immer zwischen zwei Menschen stattfindet.

Natürlich kann man dabei eine Menge falsch machen was so ein Gespräch, oder eine Beziehung schnell aus dem Ruder laufen lässt.

Aber Gott sei dank kann nicht viel schief gehen, wenn Sie nur einige wenige Dinge beachten.

Vor allem ist es Sinnvoll, die größten Stolperfallen zu kennen.

Beginnen wir mit den Fehlern die Sie am besten vermeiden.

1. Mit dem Gegenüber diskutieren um recht zu haben.
2. Einen Gesprächspartner oder Geschäftspartner vor Anderen kritisieren und schlecht aussehen lassen.
  1. Absprachen nicht einhalten.
  2. Sein gegenüber belügen oder täuschen, damit ist jegliches Vertrauen zerstört. Auch mit selektiven Wahrheiten ist vorsichtig umzugehen.

Kommunikation ist auch einen gemeinsamen Nenner zu finden. Man könnte auch sagen es ist eine Art Handel, selbst wenn Sie nichts Verkaufen.

Das sind die wichtigsten Grundregeln.

Viele Gespräche führen oft zu keinem Ergebnis, weil jeder nur auf seinen Vorteil beharrt.

## Workbook Mindset-Basics

- So seltsam es auch klingen mag, Sie brauchen ein klares Ziel was Sie mit dem Gespräch erreichen wollen. Am besten sind sogar zwei Ziele mit denen Sie ins Gespräch gehen. Ein Maximum ziel das Sie anstreben und ein Minimum ziel, das Sie mindestens erreichen müssen.
- Machen Sie sich klar, wer die Verantwortung trägt, wenn es schiefgeht. Die Verantwortung haben immer Sie, egal wie die Sache ausgeht.
- Das Wichtigste ist, dass am Ende eine klare und unmissverständliche Vereinbarung dabei entsteht mit der beide Seiten leben können.
- Sorgen Sie dafür, dass jeder die Vereinbarung klar verstanden hat und sich daran hält.
- Streben sie bei der Vereinbarung an, dass beide gewinnen, dann wird die Vereinbarung von jedem eingehalten. Komplizierter ist es nicht.

Am besten Sie schreiben sich vorab auf, was Sie erreichen wollen.

Wenn Sie mehr wissen wollen wie es weiter gehen kann, dann lassen Sie uns darüber sprechen, was für Sie genau jetzt wichtig ist.

Dazu schenke ich Ihnen ein kostenloses 30 minütiges Coachinggespräch im Bereich Zielsetzung und Visionsverwirklichung. [>>> zur kostenlosen Reservierung](#)

Schreiben Sie mir eine Mail und füllen Sie das Formular aus. Dann habe ich bereits wichtige Informationen, um dann mit Ihnen den maximalen Nutzen aus diesen 30 Minuten zu ziehen. Natürlich können Sie mich auch direkt anrufen. Ich freue mich auf Sie und unser Gespräch.

Herzlichst  
Georg Prummer

# Workbook Mindset-Basics

## Lektion 7 Ihre Kommunikation:

Mein Maximumziel und mein Minimumziel:

.....

.....

.....

Wer trägt die Verantwortung, wenn es schiefgeht?

Sie brauchen hier niemanden Aufschreiben, höchstens Ihren eigenen Namen.

Die Verantwortung haben immer Sie, egal wie die Sache ausgeht.

.....

.....

.....

Was ist unser klar Vereinbarung?

.....

.....

.....

Wie habe ich die Vereinbarung verstanden?

Wie hat meine gegenüber die Vereinbarung verstanden?

(Achtung dies muss im persönlichen Gespräch geklärt werden, am besten Auge in Auge)

.....

.....

.....

.....

Was ist der Vorteil oder Gewinn von jedem Partner?

.....

.....

.....