



LEKTION 15

Und wieder sind 6 Wochen vergangen, in denen Du an Deinen Gedanken, Glaubenssätzen und Gefühlen und an Deinem Umgang mit dem Leben gearbeitet, und Deine Persönlichkeit und Dein Leben(sgefühl) weiter verändert hast.

Du bist als Persönlichkeit wieder ein Stück weiter gewachsen!

Nun hast Du „Phase 1“ des zweiten Zyklus Deines Wachstumsprozesses abgeschlossen und kannst in Phase 2 übergehen...

Hier findest Du noch einmal zur Erinnerung und zur Orientierung die 4 Phasen des Lernen und Wachsens:

Die 4 Phasen des nachhaltigen Lernens und Wachsens:

Phase 1: Neues lernen und Umsetzen mit voller Kraft (Motivation nutzen)

Phase 2: Anhalten um das Gelernte Revue passieren lassen und in unserem Gedächtnis abzuspeichern

Phase 3: Ausruhen und Kraft tanken

Phase 4: Uns selbst, unsere Mühe und unsere Erfolge des letzten Wachstumszyklus anerkennen, wertschätzen und feiern!

Eine neue Phase 1: ...und dann den nächsten Wachstumszyklus starten....

Wie Du bereits weißt, habe ich nach diesen sich wiederholenden 4 Phasen-Zyklen auch meine Akademie aufgebaut.

In den letzten 6 Wochen hast Du nun also Phase 1 des zweiten Wachstumszyklus durchlaufen. In dieser Woche werden wir uns Zeit für Phase 2 und 3 nehmen und in der nächsten Woche werden wir uns Phase 4 widmen, bevor wir übernächste Woche dann in den nächsten Lern- Und Wachstumszyklus (eine neue Phase 1) starten...

Du musst Dir also keine Sorgen machen, falls die Inhalte der letzten Wochen für Dich recht viel waren oder Du einmal etwas nicht geschafft hast oder noch nicht umsetzen konntest.





In dieser 15. Woche unseres Coachings wirst Du nun Zeit bekommen, um in aller Ruhe alles Revue passieren zu lassen, was Du im zweiten Wachstumszyklus – also in den letzten 6 Wochen - gelernt und umgesetzt hast, und noch einmal bewusst wahrzunehmen und festzuhalten, was sich dadurch bereits in Dir verändert hat und wer Du durch die Veränderung geworden bist...

Und Du wirst die Gelegenheit haben, einmal durchzuatmen, eine kleine Pause auf Deinem Wachstumsweg einzulegen oder nachzuholen, was Du in den letzten Wochen nicht geschafft hast.





Die EINE Regel, die Du in meiner Akademie befolgen solltest

Ich möchte Dich an dieser Stelle gerne noch einmal an die eine Regel erinnern, die Du in Deinem Studium befolgen solltest:

Setze ALLES um, was in den To Do Anleitungen der Lektionen steht. Mache wirklich JEDE Aufgabe (es sei denn, sie ist als freiwillig gekennzeichnet).

Der Sinn dieses Coachings und meiner Akademie ist es, Dich ins TUN zu bringen! Denn TUN ist das einzige, das wirklich Veränderung bewirkt. Wir können noch so viel wissen. Nur ANGEWANDTES Wissen ist Macht! Und kann Dich und Dein Leben verändern.

Deshalb nimm Dir in dieser Woche bitte die Zeit um alles, ja wirklich ALLES nachzuholen, was Du von den To Do Listen der Lektionen 9 – 14 möglicherweise noch nicht umgesetzt hast. Jeder dieser Punkte ist für Dein Wachstum wichtig und da die Lektionen aufeinander aufbauen ist es wichtig für Deinen Erfolg, dass Du keinen der Schritte auslässt.

Auch ist es diese Woche an der Zeit, dass Du das im letzten Zyklus (Phase 1 – also in den letzten 6 Wochen) Gelernte noch einmal wiederholst, um es in Deinem Gedächtnis abzuspeichern, denn nur so steht Dir das neue Wissen wirklich auch zukünftig im Kopf abrufbereit und kann von Dir genutzt und angewendet werden, wenn Du es im Leben einmal brauchst oder es Dir nutzen kann.

Und nicht zuletzt ist diese zweite Phase des Wachstums auch die Phase, in der Du Dir bewusst machen darfst, was sich in DIR durch die letzten 6 Wochen verändert hat, wie DU Dich bereits verändert hast.

Oft bemerken wir das selbst nämlich gar nicht. Und so können wir auch nicht wirklich stolz auf uns und zufrieden mit unseren Fortschritten sein. Echte Selbstwertschätzung bedeutet, die eigene Leistung anzuerkennen. Auch wirkt sich das WISSEN darum, wie Du Dich bereits verändert hast, sehr positiv auf Dein Selbstbild aus. Du wirst Dich selbst, nachdem Du Deine innere Veränderung erkannt und anerkannt hast, mit anderen Augen sehen, Dich selbst anders einschätzen und Dein Selbstvertrauen wird auch wieder einen Sprung nach oben machen.

Deshalb nimm Dir bitte in dieser Woche die Zeit für die folgenden 3 Aufgaben:





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Lies Dir bitte in aller Ruhe bei einem guten Getränk noch einmal die Lektionen 9-14 komplett durch.

Unterstreiche darin alles, was für Dich besonders wichtig und hilfreich und ein besonders wertvolles Learning war. Du kannst die für Dich wichtigsten Seiten auch mit einem kleinen *Post it* markieren, um die Inhalte später jederzeit schnell wieder finden zu können, wenn Du sie einmal brauchst.

Aufgabe 2:

Markiere bitte alle Aufgaben, die Du von den To Do Listen der Lektionen 9 – 14 noch NICHT umgesetzt hast, falls es welche gibt, und hole die Aufgaben in dieser Woche nach.

Aufgabe 3:

Ziehe ein Fazit DEINER inneren Veränderung, die im zweiten Zyklus Deines persönlichen Wachstumsprozesses, also in den letzten 6 Wochen, erfolgt ist und mache Dir bewusst, wie und wo Deine Persönlichkeit gewachsen ist und wie das bereits heute Dein Leben verändert.

Beantworte dafür bitte wieder schriftlich in Deinem Notizbuch die folgenden Fragen (Stichpunkte genügen):

1. Was waren die wichtigsten Dinge, die ich in den letzten 6 Wochen (also mit den Lektionen 9 – 14) gelernt habe?
2. Was hat sich durch dieses Wissen IN MIR verändert?
3. Über welche Situationen und Menschen denke ich jetzt anders als früher? Welche Situationen und Menschen bewerte ich positiver?
4. In welchen Situationen fühle ich mich jetzt anders als früher? Wie fühle ich mich heute? Vor welchen Dingen oder Situationen habe ich weniger Angst als früher?
5. Mit welchen Situationen gehe ich jetzt anders um als früher? Wie gehe ich mit diesen Situationen heute um?
6. Wie zufrieden bin ich mit mir und meiner persönlichen Entwicklung der letzten 6 Wochen auf einer Skala von 1-10 (1= gar nicht zufrieden, 10 = Super zufrieden)
7. Was hat sich konkret in meinem Leben verändert in den letzten 6 Wochen?
8. Welche Strategien und Übungen waren für mich ganz besonders hilfreich? Welche will ich bewusst noch etwas weiter anwenden?





9. Was sind meine größten persönlichen Erfolge der letzten 6 Wochen, (womit bin ich besonders zufrieden?) die ich in der nächsten Woche feiern will?

Notiere mindestens 5 Erfolge!!

