



## LEKTION 52

Diese Woche unterbrechen wir unser Programm für eine Woche, denn dies ist eine ganz besondere Lektion:

Es ist die 52. Lektion der Akademie. Das bedeutet, Du bist nun seit einem Jahr dabei und hast somit die Hälfte Deines Studiums abgeschlossen.

Wenn Du diese Lektion erhältst und liest, dann hast Du bewiesen, dass Du zu der ganz kleinen Spitze an Menschen gehörst, die wirklich dauerhaft umsetzen, was sie sich vornehmen.

Beharrlichkeit ist neben der klaren Entscheidung für ein Ziel und dem Verständnis der Gesetze, die dem jeweiligen System zugrunde liegen, DER Schlüssel zum Erfolg!

Du bist also ganz offensichtlich ein beharrlicher Mensch. Und damit wirst Du früher oder später sehr erfolgreich werden – ganz gleich, was Deine persönliche Definition von Erfolg ist.

Über diese Stärke – Deine Beharrlichkeit und Dein Durchhaltevermögen - kannst Du Dich wirklich freuen, denn sie unterscheidet Dich von den allermeisten anderen Menschen, und sie ist DEIN Geheimnis, mit dem Du Dir vom Leben früher oder später immer wirst holen können, was Du Dir wünschst.

Ich möchte Dich in dieser besonderen Lektion dazu einladen, einmal auszuwerten, wo Du nach dem ersten Jahr des Studiums stehst, wie DU Dich in diesem ersten Jahr verändert hast, und was Du für Dich und Dein Leben an gewünschter Veränderung auch im Außen erzielt hast.

Zudem ist nun auch die Zeit, Dir Ziele für das zweite Jahr in der Akademie zu setzen.

An dieser Stelle habe ich eine sehr gute Nachricht für Dich:

Die meisten Menschen glauben, inneres Wachstum vollziehe sich linear (also gleichmäßig ansteigend). In Wahrheit aber verläuft inneres Wachstum exponentiell (es steigt also mit der Zeit immer einfacher und immer schneller an, ohne dass wir mehr Mühe investieren müssten).

Das liegt daran, dass in Deinem Wachstumsprozess immer mehr Blockaden aufgelöst werden, die Dich bisher zurückgehalten haben, und Dir so der Weg frei wird für ein immer schnelleres Wachstum, mit immer weniger Hindernissen.





Und es liegt auch daran, dass Du über die innere Arbeit und das Trainieren und Neuausrichten Deiner Gedanken und das Verändern Deiner Perspektive immer mehr außerordentlich wirksame Werkzeuge in Dir selbst erschaffst, mit denen Du anschließend neue gewünschte Veränderungen immer leichter und wirkungsvoller vornehmen kannst.

Außerdem wächst Dein Selbstvertrauen mit jedem Erfolg weiter an. Und da wir letztlich das bekommen, was wir im Leben erwarten (was also unseren Glaubenssätzen entspricht), wirst Du mit steigendem Selbstvertrauen auch immer leichter reale Erfolge erzielen.

Dieser Mechanismus ist einfach großartig, denn er bedeutet, dass Du damit rechnen kannst, dass Du im zweiten Jahr wesentlich größere Fortschritte machen und wesentlich schwerere Ziele erreichen wirst, als im ersten Jahr. Du darfst deshalb später im Übungsteil Deine Ziele für das zweite Jahr ruhig etwas sportlicher und herausfordernder setzen, als im ersten Jahr, und mehr von Dir selbst erwarten.

Ja, Du darfst damit rechnen, dass Du bei gleichbleibendem oder sinkendem Aufwand im zweiten Jahr ein deutlich stärkeres Wachstum erleben und auch deutlich höhere Ziele und Erfolge erreichen kannst, als im ersten Jahr, denn all die oben beschriebenen Mechanismen arbeiten für Dich! Und sie bewirken, dass je länger Du an diesem Prozess der persönlichen Entwicklung dranbleibst, sich Dein Wachstum umso rasanter entwickeln wird.

Genau das ist auch der Grund, warum wir manchmal extrem erfolgreiche oder bewundernswert starke Menschen erleben und uns nicht vorstellen können, wie sie diese Meisterleistung geschafft haben. Wenn wir selbst noch am Beginn unserer Entwicklung stehen, kommt uns das oft wie ein Wunder vor und wir fühlen uns so weit von diesen Menschen entfernt, dass wir uns nicht vorstellen können, jemals selbst ähnliche Erfolge zu erzielen.

In Wahrheit sind diese Menschen aber gar keine „Wunderkinder“, sondern sie sind einfach lange genug (fast immer viele Jahre, manchmal sogar Jahrzehnte) hartnäckig an ihrer inneren und äußeren Entwicklung dran geblieben und haben weiter gemacht – sodass der Effekt des exponentiellen Wachstum sie ab irgendeinem Punkt plötzlich in rasanter Geschwindigkeit voran gebracht hat.

Wenn man sich mit diesen Menschen unterhält, dann erfährt man, dass ihnen ihr Erfolg selbst manchmal unglaublich vorkommt. Doch sie wissen auch: Das war kein Glück. SIE SELBST haben sich zuerst ganz bewusst im Inneren verändert und sind als Persönlichkeit gewachsen, und sie haben beharrlich und hartnäckig lange dafür gearbeitet – und so hat sich dann irgendwann auch ihr äußeres Leben in immer schneller werdendem Tempo verändert. Diesen Weg kannst Du auch gehen!





## To Dos in dieser Woche

### Aufgabe 1:

Vor dem Beginn Deines Studiums hatte ich Dich dazu eingeladen, eine kleine Liste anzufertigen und Dir aufzuschreiben, welche Ziele Du ein Jahr nach dem Studienstart erreicht haben willst.

Du hast dort auch aufgeschrieben, wie Du Dich fühlen willst, und wie stark Du Dein Level an Lebensfreude im ersten Jahr anheben willst.

Wenn Du eine solche Liste erstellt hast, dann nimm sie Dir doch jetzt zur Hand und werte Deinen Erfolg aus:

Welche Punkte auf Deiner 1-Jahres-Ziele-Liste hast Du erreicht und kannst Du abhaken?

Wie steht es um Dein gesetztes Ziel in Bezug auf Deine Lebensqualität und Deine Lebensfreude? Was hat sich hier im letzten Jahr verändert? Hast Du insgesamt eine Verbesserung erzielt? Wie groß ist die Verbesserung, die Du erreicht hast?

Wie zufrieden bist Du insgesamt mit Deiner Entwicklung im ersten Jahr Deines Studiums? Bewerte Deine Zufriedenheit mit Deiner eigenen Entwicklung in diesem Jahr auf einer Skala von 1-10 (1= gar nicht zufrieden, 10= super zufrieden und stolz).

### Aufgabe 2:

Fertige nun eine neue Liste für Deine Ziele für das 2. Jahr Deines Studiums an:

Welche Ziele möchtest Du bis zum Ende des zweiten Jahres – und damit bis zum Ende Deines Studiums in der Akademie - erreichen? Was möchtest Du konkret im kommenden Jahr noch verändern? Wie soll sich Deine Lebensfreude entwickeln? Dein Blick auf die Welt?

Du kannst Dir ganz eigene Ziele setzen und sie frei formulieren. Wenn Du gerne eine Hilfestellung nutzen möchtest, dann kannst Du aber auch die gleichen Zielkategorien verwenden, wie in Deiner Zieleliste für das erste Jahr. Hier sind sie noch einmal im Überblick:

Nimm Dir also wieder ein kleines bisschen Zeit für Dich, mache es Dir gemütlich und überlege einmal ganz entspannt, wer Du am liebsten in einem Jahr von jetzt – zum Ende Deines Studiums in der Cosima Sieger Akademie - sein würdest. Was würde Dich richtig glücklich machen? Mache Dir Stichpunkte dazu:





Wie willst Du Dich fühlen?

Welche neuen Möglichkeiten willst Du Dir bis dahin erschaffen haben?

Wie soll Dein Alltag aussehen?

In welchem Umfeld willst Du leben? Welche Menschen sollen um Dich herum sein?

Wie willst Du mit dem Leben und anderen Menschen umgehen?

Welche konkreten und messbaren Ziele willst Du erreicht haben?

Wie hoch soll Dein Level an Lebensfreude sein? (Im Vergleich zu jetzt, z.B. viermal so hoch...)

Fertige für Dich wieder eine kleine Zieleliste an und bewahre sie auf...

In einem Jahr – in der letzten Lektion unserer Akademie und zum Abschluss Deines Studiums - werde ich Dich einladen, Dir diese zweite Liste wieder anzusehen und sie auszuwerten. Dann werden wir auch eine etwas ausführlichere Gesamtauswertung für Deine Entwicklung im Studium vornehmen.

Und dann bin ich gespannt, wie viele von Deinen Zielen Du hast Wirklichkeit werden lassen.

Aufgabe 3:

Belohne Dich für Deine Entwicklung im ersten Jahr und für die Mühe, die Du in Dich selbst investiert hast! Überlege Dir etwas wirklich Großes.

Du kannst natürlich ganz frei selbst entscheiden, womit Du Dich belohnen willst. Ich würde Dir jedoch empfehlen, hier sehr großzügig zu Dir selbst zu sein. Vielleicht sind Dir Deine Erfolge und Deine Mühe sogar einen eigenen Urlaub wert, den Du Dir schenkst...?

Je größer die Belohnung, die Du Dir selbst schenkst, umso mehr signalisierst Du Deinem Gehirn, dass die Arbeit an Deiner persönlichen Entwicklung sich lohnt (!) und machst Dir Deine weitere Entwicklung für die Zukunft noch leichter – und erfolgreicher!

Und ganz nebenbei tust Du zudem auch noch jede Menge für Deine Selbstliebe, wenn Du Deine eigene Mühe entsprechend anerkennt und Dich selbst verwöhnst und Dir Gutes tust... 😊

