



DIE 5 FEHLER DIE DEINE PERSÖNLICHE WEITERENTWICKLUNG VERHINDERN

Hier bekommst Du von mir Deine Checkliste, welche 5 Fehler Dich an Deiner persönlichen Weiterentwicklung hindern oder Dich sogar dabei scheitern lassen und wie Du jeden dieser Fehler vermeidest.

Die 5 Fehler passieren vielen Menschen aufgrund von 5 überraschenden und leider sehr verbreiteten Missverständnissen, denen sie zum Opfer fallen, und die Du unbedingt kennen und durchschauen solltest, um auf Deinem eigenen Weg voran zu kommen, in Deiner Entwicklung erfolgreich zu sein und Deine Ziele zu erreichen.

Mit dieser „Checkliste“ kannst Du ganz einfach für Dich prüfen, was Du verändern musst, wenn es einmal nicht so recht klappt mit einem Veränderungsprozess, den Du Dir wünschst, oder Du in Deiner persönlichen Entwicklung nicht mehr weiterkommst.

Du kannst sie damit perfekt als Erfolgskontrolle für Dich nutzen, wenn Du mit meinen Büchern und Kursen oder auch mit den Büchern, Kursen und Seminaren von anderen Autoren und Coaches im Bereich der persönlichen Weiterentwicklung arbeitest.

Arbeite auf jeden Fall mit dieser Checkliste. Dieses Wissen kann Dir jahrelange vergebene Mühe ersparen und Dich vor dem Scheitern bewahren.

Ich wünsche Dir ganz viel Erfolg und das leuchtende, erfüllte Leben, das Du längst verdienst!

Deine Cosima





Missverständnis Nr. 1: Deine Erwartung „Es muss sofort klappen!“

Die Erwartung, alles was wir anpacken, müsse sofort klappen und sehr schnell sichtbare Erfolge zeigen, ist ein heute besonders verbreitetes Missverständnis bei nahezu allem, was wir anstreben. Wir glauben, unsere erste Bemühung, die erste Verhaltensänderung müsse sofort Erfolge zeigen.

Diese falsche Annahme ist ein Ergebnis unserer neuen Welt, in der wir so vieles, was wir haben wollen, ganz einfach und sofort mit einem Klick oder einem Swipe bekommen können. Das ist in der Persönlichkeitsentwicklung aber natürlich nicht so. Und auch in anderen wichtigen Lebensbereichen wie der Pflege unserer Gesundheit und dem Aufbau und Erhalt stabiler Beziehungen sind weiter Disziplin, Ausdauer und kontinuierliches Tun nötig, um hier Erfolge zu erzielen. Und auch eine Persönlichkeit verändert sich nicht innerhalb eines Tages oder gar einer Stunde.

Es braucht Geduld, Ausdauer und eine klare Entscheidung für das Ziel. Und dann kontinuierliches TUN. Steter Tropfen höhlt den Stein...

Die meisten Menschen geben viel zu früh auf, wenn nicht sofort auf ihre Mühe eine positive Veränderung folgt und berauben sich dadurch der Chance auf eine fantastische Entwicklung, die sie vor sich gehabt hätten und verpassen großartige Ziele, die auf sie gewartet haben und die sie so niemals erreichen werden.

Eine Veränderung Deiner Persönlichkeit und Deiner Fähigkeiten wird genau wie Veränderungen an Deinem Körper nicht sofort nach dem ersten TUN, dem ersten Arbeiten an Deinem Ziel, sichtbar.

Du brauchst Geduld und Konsequenz und musst dabei bleiben und weiter investieren. Ja, mache unbedingt weiter, wenn Du einmal angefangen hast! Und übe Dich in Geduld und konsequentem täglichen TUN...

Erfahre hier, wenn Du magst, kostenlos im Detail, durch welche Prozesse sich Deine Persönlichkeit verändert, warum das in einem Kreislauf geschieht, nach welchen Gesetzen dieser Kreislauf funktioniert und was Du konkret tun kannst, um bestimmte positive Veränderungen zu erzielen:

<http://www.cosima-sieger.de/4z1p47p1tb7/>





Missverständnis Nr. 2: Deine falsche Überzeugung „Das schaffe ich nie!“

Auch der falsche Glaube: „Bei mir klappt das sowieso nicht.“ Oder „Das schaffe ich nie“ führt fast automatisch dazu, dass wir auf unserem Weg scheitern. Es handelt sich bei solchen Gedanken um Glaubenssätze, also tiefe innere Überzeugungen über das Leben, unsere Möglichkeiten und uns selbst. Und fast alle Menschen haben solche oder ähnliche negative Glaubenssätze in einem oder mehreren Bereichen ihres Lebens in ihrem Kopf, die sie immer wieder scheitern lassen.

Ja, ein solcher negativer Glaubenssatz hindert Dich bereits im aller ersten Schritt daran, Dir überhaupt vorstellen zu können, dass etwas für dich möglich werden kann, was Du Dir zwar vielleicht sehr wünschst, was aber bisher für Dich noch nie möglich war.

Und deshalb versuchst du es erst gar nicht. Oder zumindest nicht ernsthaft und ausdauernd. Und auch wenn Du es versuchst, so entmutigen Dich Deine Glaubenssätze immer wieder und Du wirst nicht die Zuversicht haben, größere Hindernisse auf Deinem Weg zu überwinden und wirst sehr wahrscheinlich aufgeben, sobald sich die ersten ernsthaften Hindernisse am Horizont zeigen.

Wenn Du Dich bei Gedanken ertappst wie: *DAS kann ich niemals haben* oder *DAS schaffe ich einfach nicht*, während Du an Dein Ziel oder Deinen Wunsch denkst, dann ändere unbedingt diese blockierenden Glaubenssätze in Dir. Befreie Dich von ihnen! Denn sie werden Deinen Erfolg verhindern, solange sie in Deinem Kopf wohnen.

Keine Sorge, das ist absolut möglich!

Wir können unsere Gedanken verändern und auch unsere Muster auflösen, die aus solchen negativen inneren Überzeugungen entstehen und unser Leben oft über Jahrzehnte prägen.

Du kannst Dich in wenigen, klar definierten Schritten von Deinen blockierenden Glaubenssätzen frei machen, und ich würde es Dir unbedingt empfehlen. Wie du das ganz einfach und systematisch tun kannst, erfährst du hier kostenlos in meiner Anleitung:

<http://www.cosima-sieger.de/geschenk/>





Missverständnis Nr. 3: Dein Irrglaube „Viel hilft viel!“

Ein weiterer Fehler, der Deine persönliche Weiterentwicklung ins Stocken oder auch zum Scheitern bringen kann und es bei vielen Menschen auch tut, ist die Strategie, ganz viel auf einmal tun und verändern zu wollen.

Wir sind motiviert und wollen durchstarten und wir haben tolle Strategien für gleich mehrere unserer persönlichen Ziele gefunden und nun wollen wir unsere Motivation nutzen und alles auf einmal angehen.

Doch nach den ersten Schritten merken wir, dass es doch zu viel ist, um all die nötigen Aktivitäten dauerhaft und immer wieder durchzuführen und wir sind enttäuscht und geben auf. Manchmal beginnen wir auch gar nicht erst, weil wir schon ahnen, dass all das in der Umsetzung viel zu bewältigen ist und schieben den Start immer weiter auf.

Beides beschädigt unser Selbstvertrauen (weil wir es als persönliches Scheitern in unserem Gedächtnis abspeichern) und macht uns den nächsten Anlauf dadurch noch schwerer.

Denke daran:

Wenn wir eine Veränderung erzielen oder ein Ziel erreichen wollen, dann müssen wir kontinuierlich und ausdauernd etwas anderes TUN als bisher. Nicht GANZ VIEL tun, sondern REGELMÄSSIGES und WIEDERHOLTES Tun führt uns schließlich zum Erfolg.

Hier sind regelmäßige Rituale Gold wert. Ich möchte Dich deshalb heute einladen, Deine eigenen ganz persönlichen kleinen Rituale in Deinen Alltag einzuführen, die Du dauerhaft beibehältst, bis Du Dein Ziel erreicht hast (und am besten auch danach).

Wenn Du zum Beispiel jeden Tag 10 Minuten für Deine persönliche Entwicklung einplanst und diese Zeit nicht zum Bücher lesen, sondern wirklich zum UMSETZEN der Strategien nutzt – und das mit eiserner Disziplin, und auch dann, wenn Du müde bist oder einen stressigen Tag hattest - wirst Du früher oder später erfolgreich sein. Dieses Vorgehen bringt Dir viel mehr, als Dich alle paar Wochen einmal für 5 Stunden oder gar einen ganzen Tag im Übereifer ins TUN zu stürzen.

Lerne hier meine Bücher kennen, wenn Du magst, um Deine ersten wirksamen Schritte der erfolgreichen Veränderung noch heute zu gehen:

<http://amzn.to/2nOqgh9>





Missverständnis Nr. 4: Anfangen, ohne genau zu wissen, wo Du hinwillst

Nicht GENAU zu wissen was Du willst, wird Dich ebenfalls nicht da ankommen lassen, wo Du hinwillst. Du kannst nicht den richtigen Weg einschlagen, solange Du Dein Ziel nicht kennst.

Wir sind manchmal mit einer Situation oder unserem Leben im Allgemeinen unzufrieden, ohne genau zu wissen, was wir gerne stattdessen haben, sein oder leben möchten.

Und so tun wir ohne System und klar ausgerichtete Strategie mal etwas von diesem, mal etwas von jenem, um uns kurzfristig besser zu fühlen oder um unsere Situation zu verändern, anstatt zielgerichtet langfristig in eine ganz bestimmte, immer gleiche Richtung zu gehen und alle unsere Bemühungen zur Veränderung konsequent auf ein und dasselbe Ziel aus zu richten.

Wenn Du Dir eine Veränderung wünschst, mit einer Situation unzufrieden bist oder Dir etwas Neues aufbauen willst, dann finde EXAKT heraus was du haben willst, wer du sein willst, wie Du Dich fühlen willst und was Dich in dieser Phase deines Lebens wirklich glücklich machen würde.

Gehe diesen Schritt der Zielfindung BEVOR Du beginnst, etwas an Deiner bestehenden Situation zu verändern und dafür Mühe aufzubringen.

Das klingt naheliegend und fast trivial, und doch machen das die meisten Menschen falsch. Die meisten Menschen haben nämlich keine exakte Vorstellung von ihrem Ziel und verlieren sich in zahlreichen Aktivitäten, anstatt ihre Energie und ihren Fokus zu bündeln.

Du benötigst ZUERST absolute Klarheit über Dein Ziel, bevor Du Dich in Bewegung setzen solltest, sonst ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Du Deine wertvolle Lebenszeit damit vergeudest, in ungerichteter Aktivität im Kreis oder einfach Hin und Her zu laufen und nie dort anzukommen, wo Du Dich wirklich wohl fühlen würdest und wo Du auch hin passt.

Wenn Du im Moment noch keine genaue Vorstellung davon hast, wo Du hinwillst, dann nimm Dir Zeit und lasse Dich inspirieren. Denn Zielfindung ist ein Prozess. Und er macht Spaß!

Schau dir Beiträge, Interviews oder Reportagen über ungewöhnliche oder Dir noch nicht bekannte Lebensweisen an, die in die Richtung gehen könnten, die Dich prinzipiell interessiert. Vielleicht wirst du dort fündig. Oder lese Bücher von Menschen die ehrlich über ihr Leben, ihre Gefühle und ihre Beziehungen in bestimmten Lebenssituationen schreiben.

Noch besser ist es natürlich, Dich persönlich mit Menschen zu unterhalten, die bereits ein Leben führen, das Dir erstrebenswert erscheint oder die etwas haben, was Du auch gerne haben willst.





Wenn du eine größere Veränderung in Deinem Leben anstrebst, dann arbeite gerne auch mit meinem Kurs, in dem ich Dir zeige, wie Du Deinen Lebenssinn findest und leben kannst. Du findest ihn ab April 2020 hier und kannst Dir unter diesem Link Deinen Platz zum vergünstigten Startpreis jetzt schon sichern und alles über den Kurs erfahren:

<http://www.cosima-sieger.de/kurse/>

Plattformen wie Instagram, die uns so viele mehrfach gefilterte Ausschnitte aus vermeintlich perfekten Leben der Anderen zeigen, würde ich Dir weniger zum Nacheifern für Deinen eigenen Lebensentwurf empfehlen.

Studien zeigen, dass uns die übermäßige Beschäftigung mit solchen Medien nicht gut tut und sogar depressiv werden lassen kann, weil wir uns stetig mit einer perfekten Illusion vergleichen, die es in keinem realen Leben gibt. Wir schneiden bei jedem dieser Vergleiche schlechter ab und fühlen uns deshalb oft irgendwann als Versager.

Einer Perfektion nachzueifern, ist ernüchternd und lässt Dich ebenfalls früher oder später aufgeben, weil ein solches Ziel nunmal nicht erreichbar ist.





Missverständnis Nr. 5: Die Annahme, Deine Rückschläge bedeuten Dein endgültiges Scheitern

Und das letzte Missverständnis, das so viele von uns zum viel zu frühen Aufgeben und damit zum Scheitern bringt, ist die falsche Annahme, ein Rückschlag bedeute bereits ein endgültiges Scheitern.

Nehmen wir an, Du hast alles richtig gemacht, hast Dein Ziel klar vor Augen, hast Dir eine funktionierende Strategie zum Erreichen dieses Ziels besorgt, bist ins TUN gekommen und auch regelmäßig und ausdauernd im TUN geblieben. Und Du siehst nun bereits erste Erfolge. Doch dann geht es in Deiner Entwicklung plötzlich wieder zurück und Du hast das Gefühl, all Deine bisherigen Bemühungen waren umsonst. Manchmal fühlt es sich an, als seist Du wieder am Punkt Null angekommen, von dem aus Du gestartet bist. *Ich habe soviel getan, und es war doch letztlich alles umsonst*, denkst Du enttäuscht und gibst auf...

Hinter diesem viel zu frühen Aufgeben steckt die falsche Annahme, Erfolg sei eine kontinuierliche Linie nach oben.

Das ist jedoch (fast) nie so. Erfolg verläuft normalerweise in Wellen, es geht ein Stück vor, dann wieder ein Stück zurück, etwas nach oben, dann wieder ein Stück nach unten. Manchmal fallen wir auch hart und müssen wieder aufstehen. Dann ist es wichtig, nicht nur wieder aufzustehen, sondern von diesem Punkt aus auch weiter zu gehen! Weiter in Richtung unseres Ziels!

Es gibt keine dauerhafte und ununterbrochene positive Entwicklung, die nur nach vorne und nach oben verläuft. Bei niemanden. Rückschläge gehören dazu. Genauso wie Rückentwicklungen. Das solltest Du niemals vergessen und in der Tiefe akzeptieren, wenn Du Dich und Dein Leben erfolgreich weiter entwickeln und all Deine Ziele erreichen willst. Du wirst Rückschläge erleben!

Niemals solltest Du bei einem Rückschlag sofort aufgeben und die Flinte ins Korn werfen. Was du stattdessen tun solltest, wenn Du einmal eine Niederlage erleidest, ist, Dich zu trösten, Dir Dein Ziel wieder in Erinnerung zu rufen, neuen Anlauf zu nehmen für die nächste Etappe, für die nächste Stufe Deines Erfolgs (die bereits auf Dich wartet, wenn du mit eisernem Willen und Ausdauer einfach IMMER weiter machst) und dann weiter zu laufen!

Wenn Du magst, schenke Dir selbst Unterstützung auf diesem Weg mit meinen wöchentlichen Lektionen und Übungen für Deine persönliche Weiterentwicklung, die Du als Student der Cosima Sieger Akademie jeden Freitag von mir erhältst. Komm gerne auch zu uns in die Akademie, lerne den leichten Weg der Veränderung kennen und verliebe Dich neu in Dein Leben!

<http://www.cosima-sieger.de/cosimas-akademie/>

