



LEKTION 7

In den letzten 6 Wochen hast Du sehr intensiv an Deinen Gedanken, Glaubenssätzen und Gefühlen gearbeitet, Deine Komfortzone erweitert und mit all dem bereits eine erste entscheidende Veränderung in Deiner Persönlichkeit erreicht.

Du bist als Persönlichkeit gewachsen!

Und Du hast bereits eine Palette an Strategien kennengelernt, die Du von nun an Dein Leben lang nutzen kannst, um schwierige Situationen zu meistern und Probleme zu lösen.

Jetzt darfst Du einmal durchatmen!

Die letzten Wochen waren sehr intensiv und das mit voller Absicht.

Denn wir lernen und wachsen am besten und vor allem auch am nachhaltigsten und am angenehmsten, wenn wir die 4 Phasen des echten Lernens und Wachsens berücksichtigen, die ich Dir nun vorstellen werde:

Die 4 Phasen des echten Lernens und Wachsens:

Phase 1: 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....

Nach diesen 4 Phasen habe ich auch meine Akademie aufgebaut.





In den letzten 6 Wochen waren wir in Phase 1. 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. In dieser 7. Woche unseres Coachings wirst Du nun Zeit bekommen, um in aller Ruhe alles Revue passieren zu lassen, was Du in den letzten 6 Wochen gelernt und umgesetzt hast, und noch einmal bewusst wahrzunehmen und festzuhalten, was sich 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 habe in meiner Akademie für unser Coaching nur EINE einzige Erwartung an Dich, und sie lautet:

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, ins TUN zu kommen! Denn TUN ist das einzige, das uns wirklich in die Veränderung führt. 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 letzten 6 Wochen möglicherweise noch nicht umgesetzt hast. Jeder dieser Punkte ist für Dein Wachstum wichtig und da die Lektionen aufeinander aufbauen, ist es sehr wichtig für Deinen Erfolg, dass Du keinen der Schritte auslässt.

Auch ist es diese Woche an der Zeit, dass Du das im letzten Zyklus (in Phase 1 – also die 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 schon den ersten 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 Basislektion und die Lektionen 1-6 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 in den letzten 6 Wochen von den To Do Listen 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 ersten 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 schriftlich in Deinem Notizbuch die folgenden Fragen (Stichpunkte genügen):

1. Was waren die wichtigsten Dinge, die ich in den letzten 6 Wochen 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 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 Deine größten persönlichen Erfolge der letzten 6 Wochen, (womit bist Du besonders zufrieden?) die Du in der nächsten Woche feiern willst? (Notiere mindestens 5 Erfolge!!)

