

Das Geheimnis von Erfolg und Selbstbewusstsein

Warum greifst du zu Süßigkeiten und Gebäck, wenn du dich eigentlich gesund ernähren oder gar abnehmen wolltest?

Warum wechselst du nicht dein Job, wenn du dich eigentlich nur noch darüber aufregst und zwingst, jeden Morgen dahin zu gehen?

Warum gehst du in eine Verhandlung mit ganz klaren Vorsätzen, lässt dich dann aber zu einer Lösung überreden, mit der du dich nicht wohl fühlst?

Die Antwort liegt in der Art und Weise, wie wir Menschen Entscheidungen treffen. Als Mensch bist du nämlich nicht so sehr von bewussten Entscheidungen gelenkt, wie du das annimmst.

Denn: hinter jeder deiner Entscheidung und somit deinen Handlungen steckt IMMER das Motiv: „GUTES GEFÜHL“. Nur wenn sich etwas gut für dich anfühlt, kannst du dich dafür entscheiden und es wirklich langfristig umsetzen. Egal ob es dabei um den Aufbau deiner erfolgreichen Selbständigkeit, eines gesünderen Lebensstils oder eine harmonische Beziehung geht.

Lass uns deine Testergebnisse im Hinblick darauf unter die Lupe nehmen.

Olga,
Dein Resilienz Coach



Test -Auswertung

Je höher die Gesamtpunktzahl pro Gruppe (Max ist 6 und Min ist 0), desto mehr neigst du dazu, einer der folgenden irrationalen Ideen zuzustimmen. Finde die Gruppen, in denen deine Punktezahl am höchsten ist:



GRUPPE 1

Für dich ist es unerlässlich, die Liebe und Anerkennung von Bekannten, Familienmitgliedern und Freunden zu spüren



GRUPPE 2

Du sollst konstant kompetent sein und alles, was du unternimmst, fast perfekt ausführen



GRUPPE 3

Es gibt Menschen, die böse, unehrlich und gemein sind und die sollten bestraft werden



GRUPPE 4

Es ist schrecklich, wenn die Dinge nicht so laufen, wie du es willst/vorstellst



GRUPPE 5

Dein menschliches Leiden wird meistens von äußeren Ereignissen verursacht



GRUPPE 6

Du musst Unruhe oder Angst empfinden, wenn du mit etwas Unbekanntem oder potenziell Gefährlichem konfrontiert wirst



GRUPPE 7

Es ist einfacher für dich, Problemen auszuweichen, als ihnen offen zu begegnen und Verantwortung zu übernehmen



GRUPPE 8

Du brauchst jemanden (oder auch etwas) Stärkeres als du selbst, der (das) dich unterstützen könnte



GRUPPE 9

Glückszustand kannst du erreichen nur indem du nichts tust, dich passiv verhältst, dich endlos ausruhst und entspannst



GRUPPE 10

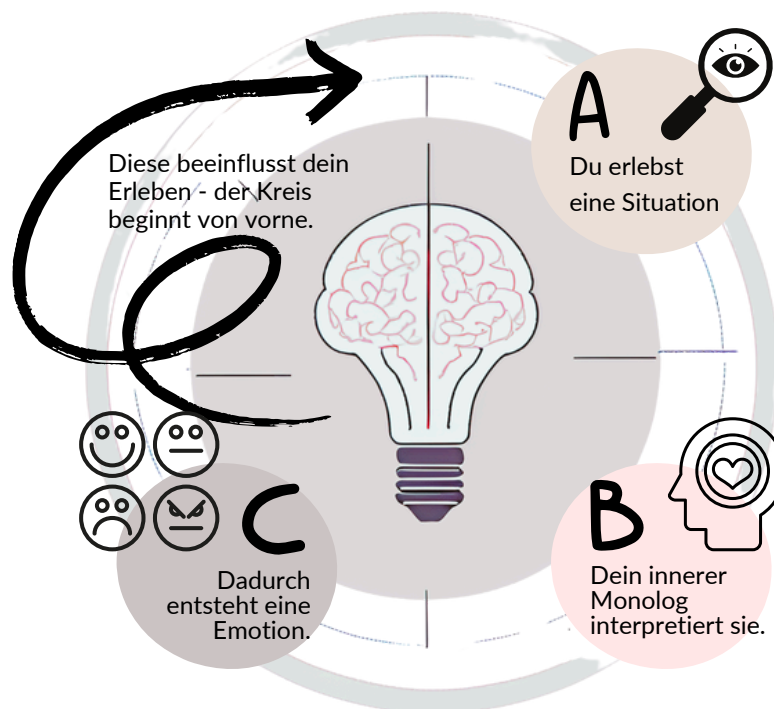
Deine Vergangenheit bestimmt weitgehend, was in deiner Gegenwart passiert



Wie wirken irrationale Ideen auf dich?

Denke bitte nochmals an die Frage am Anfang - **Glaubst du, dass dein Wissen und dein aktives bewusstes Handeln die wesentlichen Einflussfaktoren sind, um bestimmte Ziele zu erreichen?**

Fakt ist, du nimmst Situationen immer durch eine Art Filter von eigenen Erfahrungen und Überzeugungen wahr. Deine Wahrnehmung des Geschehens führt automatisch zu einer passenden Emotion und entsprechend dieser handelst du.



A verursacht nicht C - B verursacht immer C

Folgst du unbewusst einer irrationalen Idee wie **"du sollst konstant kompetent sein und alles, was du unternimmst, fast perfekt ausführen"**, wirst du dich und deine Leistung tendenziell als nicht genug bewerten und somit automatisch zu den negativen Emotionen kommen.

Deine Emotionen sind viel stärker als deine Willenskraft. Ganz gleich, wie stark du etwas willst, deine negativen Emotionen können verhindern, dass du das umsetzt, was du dir vorgenommen hast. **Also deine Emotionen entscheiden, ob du Lebensbereiche wie Beziehungen, Karriere, Business, Lebenssinn... meistern bzw. genießen kannst.**



Wann ist eine wirkliche Veränderung möglich?

Eine wirkliche Veränderung zu erreichen, gelingt meiner Erfahrung nach indem sowohl Verstand als auch Emotion einbezogen und ausbalanciert werden. So nimmst du die Haltung ein, die dich handeln lässt. **Energie fürs Handeln wird freigesetzt, wenn 3H's als Musikband und nicht als einzelne Musikinstrumente spielen.**

HIRN - DENKEN

HERZ - FÜHLEN

HALTUNG - HANDELN

Die Schwierigkeit liegt darin, dass Gedanken unsichtbar sind und durch den Kopf rauschen. Und die Gefühle werden oft blockiert und nicht wahrgenommen.

Mein Coaching basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz und einfachen Techniken, um dein Denken, Fühlen und Handeln in Einklang zu bringen.

Deine Ergebnisse hier stellen eine Gelegenheit dar. Diese brauchst du nur noch zu ergreifen!

In einem diskreten Telefonat nehme ich persönlich Zeit für dich und analysiere mit dir dein aktuelles Problem. Du erhältst eine konkrete Empfehlung, wie deine Schritte aussehen können. **Trage dich in dem Anfrageformular ([LINK](#)) mit deiner Telefonnummer ein und ich sende dir Übersicht mit möglichen Terminen zu..**

Deine Olga

