

Mindset

Der Begriff Mindset stammt aus dem Englischen und wird im deutschen Sprachgebrauch mit «Mentalität» übersetzt. Meistens geht es um Denk- und Verhaltensmuster, welche einer Person oder mehreren Personen zugesprochen werden.

Mindset oder Mentalität könnte auch mit folgenden Begriffen beschrieben werden:

- Denkweise
- Persönliche Einstellung
- Lebensphilosophie
- Ansicht
- (Welt-)Anschauung
- Geisteshaltung
- Werte
- Art und Weise wie man «tickt»
- Gesinnung
- Sichtweise

Wenn wir die mentalen Scheuklappen aufhaben, werden wir Top-Chancen nicht einmal dann erkennen, wenn wir sie direkt vor der Nase platziert haben!

Ein positives Mindset verschafft uns einen wesentlichen Vorteil, wenn es um unser Leben geht. Haben wir Angst, eine Präsentation zu halten oder selbstbewusst eine Verhandlung zu führen?

Unsere innere Sicherheit besteht aus unterbewussten Gedanken, die unser Leben beeinflussen. Unentwegt wirken diese auf unser Handeln ein.

In vielen Fällen führen diese als niedriges Selbstbewusstsein zur Verhinderung möglicher Taten.

Um das Selbstvertrauen aufzubauen, müssen innere Gedankenmuster erkannt und alte Glaubenssätze überprüft werden.

Meist wurden in der Kindheit problematische Gedanken verinnerlicht,

die das psychische Fundament schwächten. Oft wurde es sogar gänzlich verunmöglicht, ein gesundes Gefühl für sich und seine Fähigkeiten aufzubauen.

Dann ist die Zeit reif, an Ihrem Mindset zu arbeiten und dieses positiv zu verändern.

Wie verändere ich mein Mindset?

Zuerst einmal ist es wichtig zu verstehen, dass man die Denkweise überhaupt verändern kann. Dies scheint auf den ersten Blick klar zu sein, doch in der Praxis erweist sich dieser Punkt gerade als die grösste Herausforderung.

Denn unser Gehirn scheut jede Veränderung, da diese immer mit Energieaufwand verbunden ist.

Es ist schwieriger, eine vorgefasste Meinung zu zertrümmern als ein Atom. (Einstein)

Sobald Sie eine andere Denk- und Verhaltensweise anwenden wollen, muss sich das Gehirn aktiv damit beschäftigen. Was sonst das Unterbewusstsein automatisch und meist unbemerkt übernimmt, ist jetzt mit viel Aufmerksamkeit verbunden.

Mindset

Oder machen wir uns gerade Gedanken darüber, wie jeder einzelne Buchstabe dieses Textes sich zu Wörtern und Sätzen zusammensetzt? Oder wie wir atmen müssen?

Wohl eher nicht.

Wenn wir also unseren Mindset verändern wollen, müssen wir uns zuerst bewusstwerden, welche negativen und hinderlichen Gedanken- und Verhaltensmuster wir verändern möchten.

Jede Veränderung, welche wir im Aussen bewirken wollen, startet in unserem Inneren.

Wenn wir es ernst mit den Themen Glück und Erfolg meinen, werden wir nicht Drumherum kommen, uns tiefergehend mit uns und unseren Gedankenmustern zu beschäftigen. Veränderung beginnt immer im Innen!

Anleitung: In 6 Schritten das Mindset verändern

Falls wir nun Schritt-für-Schritt unsere persönliche Sichtweise verändern und uns damit weiterentwickeln möchten, kann Folgendes nützlich:

1. Hinderliche Denkweise aufschreiben

Schreiben Sie sich auf, welche Ihrer Gedanken Sie besonders stören. Oft sind es negative Glaubenssätze, welche mitschwingen. Nehmen Sie sich für die Übung ruhig ein bisschen Zeit.

Beispiele:

- *Was ist, wenn die Kunden meine Produkte nicht mögen?*
- *Ich glaube, dass ich zu dumm für diesen Job bin*
- *Ich kann doch nicht so viel Geld für meine Arbeit verlangen?*
- *Habe ich realitätswirksam auf das richtige Business gesetzt?*
- *Ich habe doch keine Chance gegen erfahrene Kollegen*
- *Was ist, wenn die Konkurrenten besser sind als ich?*
- *Ich habe den Erfolg doch gar nicht verdient*

2. Sekundären Gewinn notieren

Notieren Sie sich nun, **welchen Nutzen Sie haben, wenn Sie dieses Mindset beibehalten.**

Dies erscheint vielleicht zuerst absurd. In der Psychologie nennt man das den «Sekundären Gewinn». Dies bedeutet, dass Sie ein Verhalten nicht verändern können, solange Sie noch etwas davon haben, auch wenn dies **meist unbewusst ist.**

Beispiele:

- *Wenn ich mich nicht zeige, muss ich die kritischen Kommentare anderer nicht anhören*
- *Wenn ich zu viel Geld verdienen würde, wäre mein Charakter verdorben*
- *Wenn ich nicht erfolgreich bin, muss ich mich auch nicht mit Neidern herumschlagen*
- *Wenn ich keine Führungsposition übernehme, blamiere ich mich auch nicht*
- *Wenn ich arm bleibe, muss ich mich meinem Vater gegenüber nicht rechtfertigen*
- *Wenn ich in meiner Komfortzone bleibe, kann ich auch nicht scheitern*

Mindset

Praxistipp: Lassen Sie sich Zeit und meditieren Sie über dieses Thema. Allzu schnell wird geantwortet: «Unsinn, was soll ich damit für einen Nutzen haben?», Meditation lernen in einer hektischen Welt? Viele Menschen vernachlässigen aufgrund des Zeitdrucks bei der Arbeit und den immer höher werdenden Anforderungen ihre Gesundheit.

Dabei ist es umso wichtiger, selbst bei Stress zur Ruhe zu kommen und abzuschalten. Meditieren ist eine einfache Möglichkeit, genau das zu erreichen und dem Körper die dringend benötigte Ruhe zu gönnen.

Das staubige Image, dass die Methoden der geistigen Entspannung nur etwas für Esoteriker sind, hat die Meditation längst abgeworfen. Vielmehr sollte jeder Mensch, der innerhalb der nächsten Jahre ein ausgeglichenes Leben führen und seine Kraft aus einer inneren Ruhe heraus gewinnen möchte, meditieren lernen.

3. Klare Entscheidung treffen

Es gibt ja nichts Stärkeres, als ein Mensch, der sich entschieden hat. Bevor Sie vorschnell «klar möchte ich dies verändern» sagen, seien Sie sich der Konsequenzen bewusst! Es geht auch darum, dass Sie in Zukunft gewisse Dinge nicht mehr sagen und tun dürfen.

→ Sprechen Sie folgenden Satz dreimal laut und deutlich aus:

«Ja, ich möchte diese hinderliche Denkweise jetzt loslassen».

Überprüfen Sie innerlich, ob dies der Wahrheit entspricht und es sich für Sie stimmig anfühlt.

4. Kraftvolles Gegengewicht schaffen

Nun geht es darum, dass Sie in Ihrem Gehirn einen Ersatz für das alte Mindset, quasi ein Gegengewicht, installieren.

Dafür brauchen Sie einen positiven Satz, eine so genannte Suggestion, bzw. Affirmation.

Beispiele könnten sein:

- *Ich bin offen für erfolgreiche Geschäftschancen*
- *Ich bin ein selbstbewusster und erfolgreicher Unternehmer*
- *Ich bin eine starke und authentische Führungspersönlichkeit*
- *Ich liebe es, die Herausforderungen des Lebens zu meistern*
- *Ich darf meinen Erfolg geniessen und nach aussen tragen*
- *Ich bin innerlich und äusserlich vollkommen erfüllt*
- *Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten vollkommen*

Fokussieren mit Hilfe der SMART-Formel:

Die SMART-Formel, die aus dem Coaching stammt, hilft Ihnen, Ihr Ziel zu präzisieren und sich ganz darauf zu konzentrieren. Schreiben Sie Ihr Ziel auf ein neues Blatt Papier und formulieren Sie es so, dass es der SMART-Formel entspricht:

S – spezifisch; Ihr Ziel soll so konkret wie möglich formuliert werden.

M – messbar; woran merken Sie, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?

A – aktiv und selbst erreichbar;

R – realistisch; formulieren Sie so, dass Sie ohne Zweifel daran glauben können, dieses Ziel zu erreichen.

T – terminiert; setzen Sie sich einen festen Termin, an dem Sie Ihr Ziel erreicht haben wollen.

Mindset

Überzeugungen steuern das Handeln.

Unser Handeln wiederum entscheidet, wie unser Leben aussieht.

Mentaltraining macht sich dieses Prinzip zunutze, um Ziele leichter erreichbar zu machen – mit Hilfe von Suggestion und Affirmation!

Haben Sie eine passende Formulierung gefunden, stellen Sie sich eine Woche lang täglich sieben Minuten lang so plastisch wie möglich vor, wie Sie dieses Ziel erreicht haben.

Wie fühlt es sich an? Was ist jetzt anders als vorher? Stellen Sie sich vor, wie Menschen Ihnen gratulieren, wie Sie Ihren Erfolg mit allen Sinnen auskosten. So nutzen Sie mentales Training, um nicht nur Ihr Bewusstsein, sondern auch Ihr Unterbewusstsein voll und ganz auf das Erreichen Ihres Ziels zu programmieren.

Geht es Ihnen mit jedem Tag in jeder Hinsicht besser und besser? Vielleicht würde es das – wenn Sie davon vollkommen überzeugt wären. „Ich schaffe das“ – das ist eine Überzeugung, die viele Hürden überwinden hilft und sogar positive gesundheitliche Effekte hervorbringt. Eines der machtvollsten Werkzeuge im Mental Coaching **ist die Veränderung von Überzeugungen mit Hilfe von Suggestionen und Affirmationen.**

Dem französischen Apotheker Émile Coué (1857 – 1926) verdanken wir einige der bedeutsamsten Einsichten über Autosuggestion, aus denen viele Verfahren der Persönlichkeitsentwicklung Persönlichkeitsentwicklung bis heute schöpfen.

Coué stellte fest, dass Medikamente besser wirkten, wenn er Patienten die Wirksamkeit des Medikamentes suggerierte – eine weitreichende Entdeckung, die heute unter dem Namen „Placebo-Effekt“ bekannt ist. Sie zeigt, dass eine Suggestion und Affirmation, die Selbstheilungskräfte des Körpers wecken kann. Und, dass Gedanken und Überzeugungen die Tätigkeit von Organen unmittelbar beeinflussen.

Inzwischen ist diese Erkenntnis durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien belegt. Ein ganzer Forschungszweig, die **Psycho-Neuroimmunologie, beschäftigt sich mit den Auswirkungen von Gedanken und Gefühlen auf die Tätigkeit des Immunsystems**, und die Weiterentwicklung der psychosomatischen Medizin lieferte eine Fülle von Erkenntnissen über das Zusammenwirken von Geist und Körper.

Im mentalen Training werden die Suggestion und Affirmation eingesetzt, um Überzeugungen und Einstellungen zu entwickeln, die dem Erreichen wichtiger persönlicher Ziele dienen, und solche zu überwinden, die Hindernisse darstellen. Psychologen sprechen von „funktionalen Kognitionen“ (hilfreichen Ideen) und „dysfunktionalen Kognitionen“ (nicht hilfreichen Ideen), und die kognitive Verhaltenstherapie verfolgt das Ziel, hemmende und bremsende Überzeugungen abzubauen und förderliche aufzubauen.

Sprache schafft Wirklichkeit

Welche Aussagen machen Sie über sich selbst? Wie beschreiben Sie sich – fallen Ihnen eher Ihre Stärken und Fähigkeiten ein oder Ihre Schwächen und Fehler?

Jede Aussage, die Sie immer wieder über sich selbst machen, strebt danach – so Coué und viele andere – Wirklichkeit zu werden. Jedesmal, wenn Sie sich voller Überzeugung sagen: „Das schaffe ich!“, geben Sie sich eine Suggestion / Affirmation, die Ihre Potenziale mobilisiert – und deshalb **nutzt Coaching die Macht der Worte, um Ihre inneren Kraftreserven auf den Plan zu rufen.**

Mindset

Überzeugungen allgemeiner Art – über uns selbst, über andere oder die Welt, in der wir leben – werden im mentalen Training als **Glaubenssätze** bezeichnet.

Was glauben Sie, wer Sie sind? Oder wie die anderen sind?

Gerade Pauschalisierungen verraten uns oft, ob wir überwiegend positive oder negative Glaubenssätze hegen. „Man kann Menschen nicht trauen.“ Mit so einer Einstellung lassen Sie sich tatsächlich auf Erfahrungen ein, die diese Überzeugung zu bestätigen scheinen – **negative Glaubenssätze eröffnen oft einen Reigen selbst erfüllender Prophezeiungen.** **Achten Sie deshalb einmal auf Ihre Sprache, mit der Sie sich selbst, andere Menschen und die Welt beschreiben!**

Sie verrät Ihnen viel darüber, wie Ihre Glaubenssatz-Landschaft aussieht. Im mentalen Coaching sind solche verallgemeinernden Aussagen wichtige Anknüpfungspunkte, um durch Hinterfragen neue, konstruktivere Haltungen und Überzeugungen zu erarbeiten.

Stärken durch Wiederholung – ein wichtiges Prinzip bei einer Suggestion, bzw. Affirmation

Neue Überzeugungen gewinnt man nicht allein durch Willensschluss – sonst wäre es wesentlich leichter, Silvestervorsätze einzuhalten.

Eine willentlich getroffene Entscheidung für eine neue Idee muss durch Wiederholung gestärkt werden, um wirksam zu werden.

Das geistige Training nutzt deshalb, ganz im Sinne Coués, die Kraft der Vorstellung, um Willen in konkrete Handlungsweisen umzusetzen.

Wenn Sie damit beginnen, neue Aussagen über sich selbst oder andere zu formulieren, stehen Ihnen zunächst alte Glaubenssätze, die Sie in den vorangegangenen Jahren vielfach wiederholt (und damit trainiert) haben, im Weg. Im Coaching üben Sie daher einen neuen Glaubenssatz – den, der Sie besser zu Ihrem selbst gewählten Ziel bringt – viele Male ein, bis Sie selbst ohne Zweifel daran glauben und sich von ihm leiten lassen können.

„Es fällt mir leicht, meine Aufgaben zu erledigen.“ Wenn eine solche Suggestion / Affirmation einer Lebenserfahrung entgegensteht, in der es Ihnen andauernd schwerfällt, Ihre Aufgaben zu erledigen, wird sie sich nicht durchsetzen können. Wenn Sie sie aber immer wieder bei Aufgaben einsetzen, die Sie tatsächlich mühelos bewältigen können, und dann nach und nach auf anspruchsvollere Aufgaben übertragen, **wächst Ihr Selbstvertrauen und Ihre positive Selbsterfahrung.**

Beispiel-Suggestionen und Affirmationen

- Suggestion 1: Ich trage ein wunderbares Gefühl des Friedens und der Harmonie in mir.
- Suggestion 2: Ich lasse stets meine Handlungen und meine Gedanken von Liebe erfüllt sein.
- Suggestion 3: Ich bin in der Lage, meinen Gefühlen anderen gegenüber Ausdruck zu verleihen.
- Suggestion 4: Ich teile mich stets klar und gut verständlich mit.
- Suggestion 5: Ich empfinde wunderbare Gesundheit und Kraft, die meinen ganzen Körper erfüllt.
- Suggestion 6: Ich habe die Willenskraft alles zu tun, was ich möchte.
- Suggestion 7: Ich befreie mich bewusst und unbewusst von jeglichem schädlichen Stress in meinem Leben.

Mindset

Wie Sie kraftvolle Suggestionen entwickeln

Wenn eine Suggestion / Affirmation in der persönlichen Entwicklung wirksam sein soll, müssen sie bestimmte Eigenschaften aufweisen. Eine Suggestion wie „Morgen werde ich ...“ hat keine Chance, denn morgen ist immer morgen, und Sie leben und handeln immer heute.

Eine **Regel für wirkungsvolle Suggestionen** lautet deshalb, das Ergebnis in der Gegenwart zu verankern, so als sei es schon eingetreten. Ein „Ich bin“ ist mehr wert als zehn „Ich werde“!

Hier ein paar weitere **Hinweise, wie Sie eine kraftvolle Suggestion formulieren:**

- **Formulieren Sie sie so, dass Sie an sie glauben können.**
- Formulieren Sie sie so, dass sie an tatsächliche Erfahrungen anknüpft – etwas, das Sie nie selbst erlebt haben, können Sie sich nicht mit gleicher Intensität vorstellen wie etwas, das Sie schon kennen.
- Formulieren Sie die Affirmation immer positiv, nicht negativ: „Ich werde nicht mehr ...“ rückt den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit eher auf das Unerwünschte. „Ich bin vollkommen frei von ...“ schafft dagegen eine neue Selbstbeschreibung, die Ihnen neue Potenziale des Handelns und Erlebens erschliesst. Im Mentaltraining wird stets mit solchen positiven Formulierungen gearbeitet.
- Wiederholen Sie Ihre gewählte Suggestion oder Affirmation oft und regelmässig – am besten in Situationen, in denen es auch passt – und sagen Sie sie nicht einfach nur auf, sondern versuchen Sie sich wirklich so zu fühlen, als sei sie vollkommen wahr. „Zigaretten sind mir ganz egal.“
- Tun Sie so, als wäre es so, verhalten Sie sich wie jemand, der diese Überzeugung hegt, und Sie machen entsprechende Erfahrungen. Häufige Wiederholung in Verbindung mit dem Einüben der dazu passenden inneren Haltung führt auch zum Erfolg. Blosses Aufsagen führt zu nichts – Suggestionen sind keine Zaubersprüche, sondern ein bewusstes, planvolles Training mit einem klaren Übungseffekt!

5. Neues Mindset im Unterbewusstsein verankern

Durch die Kraft der Vorstellung können Sie nun die neue Denkweise noch stärker abspeichern und damit im Unterbewusstsein verankern.

6. Konditionierung: Die 30 Tage Veränderungszeit

Nachdem Sie nun innerlich das neue Mindset installiert haben, muss es auch in Ihrem Verhalten verankert werden.

Wie Sie gelernt haben, ist das Gehirn relativ träge und mag keine Veränderungen.

Für das Gehirn ist es energiesparender, auf ein bekanntes Verhalten zurückzugreifen

Daher werden die nächsten 30-40 Tage entscheidend sein!

Sie müssen gegen die alten Geister arbeiten und tagtäglich, das neue Mindset bestätigen. Dazu können Sie z.B. jeden Morgen, gebunden an eine tägliche Routine wie Frühstück, sich den neuen Glaubenssatz verinnerlichen.

Setzen Sie sich dazu hin, schliessen Sie Ihre Augen und sprechen Sie Ihren positiven Satz, gerne auch laut, 10-mal aus. Aktivieren Sie zudem das entsprechende Gefühl und sehen Sie sich innerlich, wie Sie das neue Mindset leben.

Mindset

Das Lebensrad

Beruf / Job:	Bin ich in meiner beruflichen Tätigkeit erfüllt?
Gesundheit:	Wie fühle ich mich in meinem Körper?
Wohnen:	Habe ich meinen Platz gefunden?
Finanzen:	Bin ich mit meiner finanziellen Situation zufrieden?
Ursprungsfamilie:	Ist die Beziehung zu Eltern und allenfalls Geschwistern geklärt?
Beziehung:	Bin ich in meiner Beziehung erfüllt?
Freunde:	Fühle ich mich eingebettet und unterstützt?
Kinder / Erziehung:	Wie bin ich mit diesem Lebensbereich zufrieden?
Selbstverwirklichung:	Habe ich genug Raum und Zeit für mich und meine Entwicklung?

Wenn Sie nach zwei Wochen Selbstreflexion finden, dass alle Ihre Lebensbereiche erfüllt sind und Sie kein Potenzial für Verbesserungen sehen, können Sie für den Moment zurücklehnen und das Leben genießen – Gratulation!

Ist auch nur ein Lebensbereich nicht erfüllt, kann dies massive Auswirkungen auf unser ganzes Leben haben!

Mindset = Unsere mentale Brille

Kennen Sie den Spruch: „**Die Welt ist so, wie du bist**“?

Das Mindset ist Ihre mentale Brille, mit der Sie die Welt betrachten und Entscheidungen fällen. Diese Sicht und die damit verbundenen Entscheidungen können Sie in Ihrer Zielerreichung unterstützen oder eben auch hindern.

Das Mindset erkennen: Als ehemaliger Unternehmer-Coach schlenderte ich gerne durch die Geschäfte und frage mich jeweils, ob das Angebot für die Zielgruppe passend ist und was man vielleicht noch verbessern könnte. Manchmal spreche ich den Geschäftsführer direkt an: «Darf ich Ihnen ein Feedback geben?». Meistens kommt dann ein verunsichertes «Okay».

Leider können die Wenigsten mit solchen Rückmeldungen umgehen. Oft kommen entschuldigende Erklärungen, es wird versucht mit einem flotten Spruch zu kontern oder es folgt ein generelles Abblocken. Die Art und Weise wie jemand auf Feedback reagiert, zeigt so einiges über seine Geisteshaltung.

Wie jemand spricht, sagt viel über sein Mindset aus.

Praxistipp: Denkweise des Gegenübers erkennen

Wenn Sie herausfinden wollen, wie jemand denkt, hören Sie einfach gut zu.

Lassen Sie das Gegenüber zu verschiedenen Themen (Erfolg, Politik, Geld, Gesundheit, Beziehung ...) Stellung beziehen und Sie werden schnell herausfinden, wie jemand tickt.

Hier ein paar Beispiele für mögliche Aussagen:

- *Ich mache die Sachen lieber selbst. So habe ich alles unter Kontrolle.*
- *Erfolgreiche Menschen sind ja eher oberflächlich, nicht wahr?*
- *Das ist halt Schicksal – die einen haben Glück, die anderen nicht.*
- *Die Kunden sollten froh sein, dass es uns gibt.*
- *Ein Geschäftspartner sollte immer gleicher Meinung sein, oder?*
- *Geld macht ja bekanntlich auch nicht wirklich glücklich.*
- *Ich hasse es, Fehler zu machen.*

Mindset

Wie wichtig ist das Mindset für den Erfolg?

Die richtige Denkweise ist der «Game Changer» für Ihren Erfolg!

Stellen Sie sich vor, ein Spitzensportler würde immer wieder einen negativen, inneren Dialog führen.

Haben Sie das Gefühl, dass so ein Athlet auch nur den Hauch einer Chance hätte? Niemals. Es wäre schon reiner Zufall, wenn er auch nur in die Nähe der vorderen Ränge kommen würde.

Der grosse Teil des Erfolges, spielt sich zwischen Ihren Ohren ab!

Dies bedeutet jedoch nicht, dass Sie lediglich ein positives Mindset brauchen und Ihnen der Erfolg einfach so in den Schoss fällt. Wenn Sie z.B. als Geschäftsführer Ihre Finanzen nicht im Griff haben, faul sind, keine Ahnung von Marketing und Angebotsentwicklung haben, wird Ihnen auch das grösste Selbstbewusstsein nichts helfen.

**Aber die Art und Weise, wie Sie über Ihre Chancen und Möglichkeiten denken, öffnet Ihre Wahrnehmung für interessante Gelegenheiten.
Erst dann kann der Erfolg in Ihr Leben treten.**

Unter einem agilen Mindset wird die Fähigkeit verstanden, flexibel, initiativ, antizipativ (vorwegnehmend) und proaktiv (vorausplanend) zu agieren. In den letzten Jahren wurde das Wort „Agilität“ vor allem im Kontext von Projektmanagement, im Speziellen von IT-Projekten, fast schon inflationär verwendet.

Daraus ergeben sich folgende Grundsätze für ein agiles Mindset:

1. Als Person oder **Unternehmen immer wendig bleiben**
2. Innovation und Veränderung als **Grundzustand akzeptieren**
3. **Unvorhergesehenes** möglichst souverän begegnen
4. Aus Herausforderungen, **Chancen machen**

Agilität ist die Fähigkeit eines Unternehmens, sich kontinuierlich an seine komplexe, turbulente und unsichere Umwelt anzupassen

Sie werden jedoch feststellen, dass es Ihnen persönlich oder Ihrem Umfeld nicht immer leichtfällt, alte Einstellungen über Bord zu werfen oder auf Veränderungen positiv zu reagieren.

Im Alltag können Sie grundsätzlich **zwei verschiedene Mentalitäten** unterscheiden:

Vom «fixed» zum «growth» Mindset

Fixed Mindset: Festgelegte Sichtweise

Bei der fixen oder festhaltenden Denkweise gehen die Betroffenen davon aus, dass ihre Fähigkeiten, die Intelligenz und Talente beschränkt sind. In diesem Denkmuster besteht der Glauben, dass jeder Mensch über ein gewisses Mass sich nicht weiterentwickeln kann. Wenn Menschen also besonders erfolgreich oder talentiert sind, wird davon ausgegangen, dass dies angeborene Fähigkeiten sind.

Einige mögliche Aussagen von Menschen mit einem **«fixed Mindset»**:

- *Begabung und Talent sind angeboren.*
- *Menschen können sich nicht ändern.*
- *Wenn ich Fehler mache, bin ich einfach zu dumm.*
- *Herausforderungen stelle ich mich lieber nicht. Ich könnte ja scheitern.*
- *Wenn es mir zu anstrengend wird, lasse ich es lieber sein.*

Mindset

Für Menschen mit einem «fixed Mindset» lösen Veränderungen viele Unsicherheiten aus. Es fällt ihnen schwer, sich etwas vorzustellen, was ausserhalb von dem liegt, was sie bis jetzt erlebt haben.

Wer klein denkt, wird Kleines erreichen

Growth Mindset: Wachstums-Mentalität

In der Wachstums-Theorie hingegen besteht die Ansicht, **dass durch Lernen und Beharrlichkeit, die bisherigen Talente und Fähigkeiten weiterentwickelt werden können.**

Zudem gelten Niederlagen, Fehler und Misserfolge als Chancen, die Persönlichkeit weiterzuentwickeln und zu wachsen (growth).

Auswahl an Aussagen von Menschen mit einem «growth Mindset»:

- *Widerstände sind da, um sie zu überwinden.*
- *Scheitern und Fehler ermöglichen Lernen und Entwicklung.*
- *Es ist mehr möglich, als man zuerst denkt.*
- *Probleme sind da, um sie zu lösen.*
- *Beharrlichkeit und Training bringt den Erfolg.*

Sie müssen keine Raketenwissenschaft betreiben, um erahnen zu können, welche Weltanschauung wohl die meisten erfolgreichen Menschen pflegen.

Lernen Sie in Lösungen und nicht in Problemen zu denken

Sollten Sie zu den Menschen gehören, die ihr Licht gerne unter den Scheffel stellen, werden Sie sich wohl fragen, ob und wie Sie Ihr Mindset verändern können.

Checkliste: 12 Fehler, die wir nicht machen sollten

1. **Falsche oder unklare Positionierung** (zieht keine oder die falschen Kunden an)
2. Es allen recht machen wollen (führt zu Verwässerung)
3. Ungesunder **Perfektionismus** (blockiert den Flow)
4. **Selbstverliebtheit in Angebot**, statt Kundennutzen
5. **Angst vor der wahren Grösse** (Kleingeistdenken)
6. Unklare Vision und fehlende Ziele (führt zu Stillstand)
7. **Orientierung im Aussen** (z.B. an Wettbewerb)
8. **Schlechte Menschenkenntnisse** (Mitarbeiterauswahl, Geschäftspartner)
9. **Unsichere Finanzierung**
10. **Mangelnde Kreativität** und Innovation
11. **Am falschen Ort sparen** wollen
12. **Alles selber machen wollen** (führt zu Burnout)

Mindset

Unternehmercoaching

- Der Weg zu mehr **Freiheit, Selbstbestimmung und Fülle**
- Werte und Motive als das Fundament für das Unternehmen
- Mentale Kraft: Von Innen wirken und die Strahlkraft erhöhen
- **Entspannt erfolgreich** werden - sein - bleiben
- Die **richtige Strategie** für mich und mein Unternehmen finden
- **Kundenorientierung als Kompass** für mein Handeln
- Eine **klare Vision erschaffen** und Energien ausrichten
- **Hinderliche** Denk-, Emotions- und Handlungsmuster **lösen**
- **Intuition: Die richtigen Entscheidungen**fällen
- **Innovative Angebote** entwickeln

Diese 5 Fragen müssen Sie eines Tages beantworten

Stellen Sie sich den Weg zu Ihrem wahren Selbst wie eine Reise vor.

Und auf dieser gilt es verschiedene Häfen anzusteuern, die für ein ganzheitliches Erlebnis fundamental sind. Würden Sie diese Orte nicht besuchen, würden Sie schnell feststellen, dass etwas fehlt.

Damit Sie Ihre Persönlichkeit ganzheitlich entfalten können, sollten Sie früher oder später folgende Fragen beantworten können:

Mindset



1. Welches sind meine Wurzeln?

Die erste Frage widmet sich Ihrer Herkunft. So kann das Land oder den Ort, an dem Sie geboren sind, schon wichtig sein. Oder auch, wie Ihre Geburt abgelaufen ist und unter welchen Umständen Sie geboren wurden. Aber auch die Frage nach der Beziehung zu Eltern, Geschwistern oder Verwandten kann entscheidend für die Psychologie Ihrer Persönlichkeit sein.

2. Was ist meine Berufung?

Die zweite Frage wird oft missverstanden, denn hier geht es nicht darum was ich besonders gut kann oder gerne tue. Die Frage nach der **Berufung** hat viel mehr mit der seelischen Lebensaufgabe zu tun. Hier geht es deshalb mehr um die feinstofflichen Ebenen.

Der Weg zur Berufung verläuft in aller Regel spiralförmig und nicht gradlinig.

3. Wohin geht meine Reise?

Die nächste spannende Frage betrifft den Blick in die Zukunft. Viele Menschen wissen ganz **genau was sie nicht wollen, jedoch nicht was sie sich anstatt dessen wünschen**. Wenn Sie nicht wissen, wohin Ihre Reise gehen soll, werden Sie entweder stehenbleiben oder sich immer wieder verirren. Setzen Sie sich daher aktiv mit Ihrer Lebensvision auseinander.

4. Wer begleitet mich?

Erst jetzt kommt die Frage nach den Beziehungen und Freunden. Wie sollen Sie ansonsten die richtigen Menschen anziehen, wenn Sie selber nicht wissen, was Sie eigentlich möchten? Daher ist es wichtig zuerst bei sich anzukommen und die wahren Bedürfnisse zu kennen, bevor man sich auf tiefergehende Beziehungen einlässt. Ansonsten besteht die Gefahr von ungesunden Abhängigkeiten.

Mindset

5. Was ist der Sinn des Ganzen?

Zu guter Letzt die Frage aller Fragen:

Um was geht es wirklich?

Hier geht es auch um eine sehr philosophische Frage, welche nicht mit einer finalen Formel beantwortet werden kann.

Den Sinn im Leben sollten Sie für sich selber finden und auch dies ist ein Weg.

Lassen Sie sich nicht von einfachen Erklärungen ablenken, welche unter Umständen seit Jahrhunderten in einem Buch stehen.

<u>Der Sinn besteht darin, dass jeder Mensch diesen Weg der Erkenntnis und Entwicklung selbst geht.</u>
--

Oberflächliche Tipps und Übungen bringen Sie nicht weiter

Das Internet ist voll von Tipps und Übungen, die Ihnen helfen sollen, Ihre Persönlichkeit zu entwickeln.

Doch die Erfahrung mit tausenden von Klienten, kratzen solche **Fast Food-Anleitungen** zu kurz und schüren **falsche Versprechungen**.

Was soll man effektiv tun, wenn dasteht „Nehmen Sie das Positive wahr“ oder „Arbeiten Sie an Ihren Stärken“?

Wenn jemand sehr negativ denkt oder nicht an seine Stärken glaubt, hat das tieferliegende Gründe und diese gilt es zu erforschen.

Wer es mit Persönlichkeitsentwicklung ernst meint, bereitet sich lieber auf einen längeren Weg vor als auf einen Sprint!
