

IDENTITÄT  
IDENTITÄT  
IDENTITÄT  
IDENTITÄT

**Hör auf zu suchen.**  
**FANG AN ZU BAUEN.**

Ein System für Klarheit, Identität & Selbstführung.

myndframe®

# Warum myndframe heute existiert

**Viele Menschen wissen, was sie wollen, aber nicht, wer sie sind.**

*Sie suchen nach sich selbst. Bleiben im Verstand und glauben, wenn sie noch ein weiteres Buch lesen, ein weiteres Video anschauen oder lange genug warten, kommt ihre Identität von ganz alleine zum Vorschein.*

**Klarheit über die Identität ist keine Frage der Intelligenz, sondern der Entscheidung.**

*Vergiss die Frage "wer bin ich?".*

*Beginne so: "Welche Identität möchte ich ab sofort leben – und wie handelt diese?".*

*myndframe ist entstanden, weil ich erkannt habe, dass wir nicht das sind, was uns die Gesellschaft vorgibt zu sein, sondern selbst entscheiden, wer wir sind. Jeden einzelnen Tag.*

**myndframe ist für Menschen, die aufgehört haben zu suchen –  
und endlich bereit sind, anzufangen.**

*Der erste Schritt ist kein weiterer Gedanke. Er ist eine Entscheidung.*

# Über mich

## **Mahsun Yilmaz — Gründer von myndframe**

Psychologischer Berater · Personal Coach · Branding Experte



## **Die nackte Wahrheit**

**15 Jahre sind inzwischen vergangen — und sie haben mich zu dem gemacht, wer ich heute bin.**

Ich könnte jetzt ausholen. Dir erzählen, dass ich aus einer Familie komme, in der essenzielle Bedürfnisse nicht gedeckt werden konnten. Dass ich mit 15 Jahren ausgezogen bin und meine ersten eigenen vier Wände tapeziert habe, während Gleichaltrige ihre Jugend genossen.

**Aber das Wichtigste ist nicht, was ich erlebt habe. Es ist, was ich daraus gemacht habe.**

Kein Halt. Niemand, der zeigt, wer Du sein sollst — das kannte ich. Also habe ich es selbst herausgefunden. Durch Bücher, Seminare, zwei Ausbildungen, eine Führungsposition und ein eigenes Unternehmen.

Und irgendwann kam die Erkenntnis: **Das Problem sitzt nie außen. Es sitzt innen.**

Wer nicht weiß, wer er ist, kann sich nicht zeigen — egal wie gut das Bild aussieht.

Also ging ich tiefer. Ich begann meine Weiterbildung zum psychologischen Berater & Personal Coach — schnell war mir klar: das war der richtige Schritt.

Meine wahre Leidenschaft ist der Mensch. Sein Weg. Sein wahres Ich.

**Ich möchte Menschen eine Hand reichen — eine Hand, die ich selbst nie hatte.**

Daraus entstand **myndframe**.

Ein Raum für Menschen, die sich selbst wirklich erkennen wollen — ihre Identität, ihre Muster und ihren eigenen Weg.

---

Dieses Workbook ist Dein erster Schritt.

**Wer Du bist, entscheidest Du. Jeden Tag.**

# Sei ehrlich.

Nicht für mich. Für Dich.

## Bevor Du weiterliest — beantworte diese drei Fragen:

1. Wie oft hast Du Dir in den letzten 30 Tagen selbst etwas versprochen und es nicht gehalten?
2. Wie viel von dem was Du heute getan hast, hast Du wirklich bewusst gewählt und wie viel ist einfach passiert (Reaktion auf Impulse)?
3. Wenn Du die nächsten 12 Monate genauso weiterlebst wie die letzten 12 Wochen:  
Bist Du dann da, wo Du sein willst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wenn die Antworten unangenehm sind — Sehr gut.  
Das ist der einzige echte Startpunkt.

# Die Lüge,

die die meisten mit sich tragen.

*“Ich müsste mich nur mehr anstrengen.”*

*„Ich brauche mehr Willenskraft.“*

*„Ich bin einfach zu ...“*

**NEIN.**

## Das eigentliche Problem ist ein anderes:

Du hast keine definierten Identitäts-Systeme.

Du handelst situativ | Deine Tagesform entscheidet über Deine Ergebnisse.  
Deine Stimmung entscheidet, ob Du anfängst | Die Umstände entscheiden, wer Du heute bist.

## Identität stabilisiert.

Wer willst Du sein?  $\longleftrightarrow$  Was hast Du heute dafür getan?

*Jede Entscheidung, die Dein Handeln bestimmt, kostet Energie.*

**Die Lösung ist nicht mehr Anstrengung.**  
**Die Lösung ist ein System, damit Du Dich weniger anstrengen musst.**  
**Aber bevor wir das bauen, lass uns schauen,**  
**wo Deine Blockade wirklich sitzt.**

Das myndframe Identitäts-Blockaden-Modell

# Die 3 Wurzeln Deiner Blockade

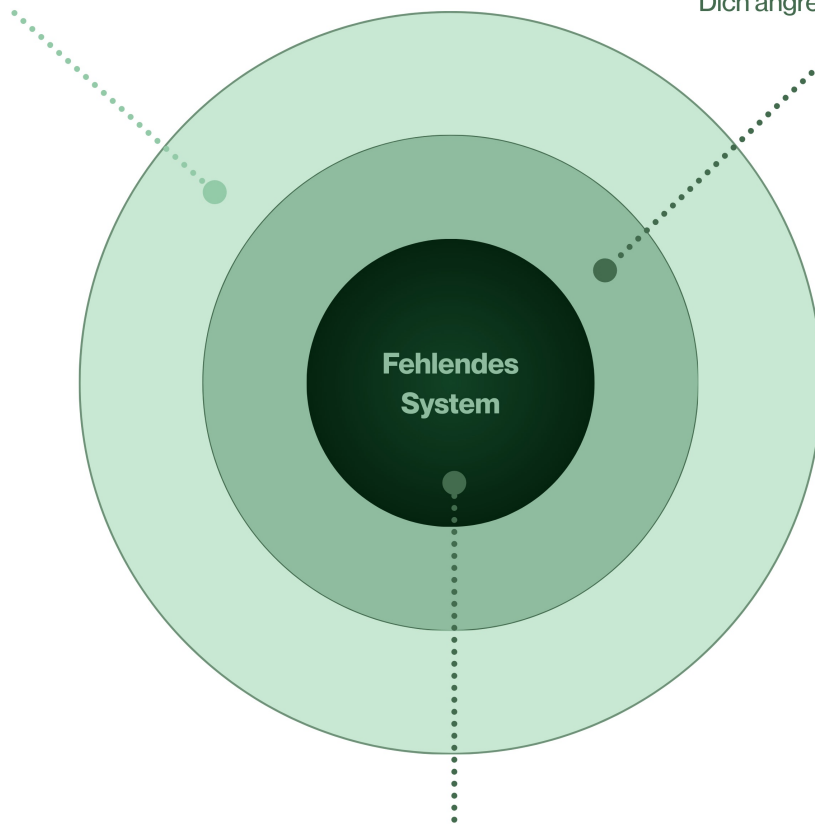
Die meisten kämpfen gegen das falsche Problem. Sie arbeiten härter, konsumieren mehr Content, warten auf Motivation. Dabei liegt die Ursache immer in einer von drei Wurzeln.

## Overthinking

Du sammelst Wissen und analysierst, aber triffst keine Entscheidung. Der Kopf ist voll. Du stehst still.

## Ego-Verstand

Du willst wachsen, aber nicht auf Kosten Deines Bildes nach außen. Deshalb vermeidest Du alles, was Dich angreifbar machen könnte.



## Fehlendes System

Du weißt, wer Du sein willst, aber Du hast keine Regeln, die Dein Handeln automatisch dorthin führen. Also entscheidet die Tagesform.

Jede der folgenden 12 Blockaden ist einer dieser drei Wurzeln zuzuordnen.

**Erkenne Deine - und Du weißt, wo Du anfangen musst.**

# Die 12 Symptome einer ungeklärten Identität

In meiner Arbeit - an mir und mit Menschen - habe ich diese zwölf Muster immer wieder wahrgenommen. Es sind quasi Symptome einer ‚Lücke‘ zwischen Deiner Wunsch-Identität und Deinem Handeln. Ohne feste Systeme verhandelst Du täglich neu mit Dir selbst und dieses Verhandeln macht Dich langfristig müde und kilt Deinen Fortschritt.

## Overthinking



### Wissens-Gefängnis:

Du lernst endlos und kommst so nicht ins Handeln.

## Ego-Verstand



### Wirkung statt Sein:

Du willst wirken und vernachlässigst Dein Sein.

## Fehlendes System



### Rollen-Sklaverei:

Du lebst nach den Standards und Erwartungen anderer.



### Optionen-Überfluss:

Du wählst nichts, um alles offen zu halten.



### Image-Jagd:

Du optimierst Deine Fassade statt Deinen Kern.



### Gefühls-Chaos:

Deine Emotionen entscheiden, wer Du heute bist.



### Motivations-Falle:

Du wartest auf Motivation, statt Strukturen zu definieren.



### Ego-Versteck:

Du hältst Deine Ergebnisse klein, um Kritik zu entgehen.



### Such-Schleife:

Du bist immer auf der Suche, statt proaktiv zu handeln.



### Kontroll-Wahn:

Du ordnest das Außen, weil Dir innere Struktur fehlt.



### Bestätigungs-Sucht:

Die Bestätigung anderer bestimmt Deinen Wert.



### Entwicklungs-Hektik:

Du bist ungeduldig und sabotierst Deinen Fortschritt.

Welche drei ziehen Dir aktuell am meisten Energie? Markiere sie.

# Das Fundament:

## 3 Gesetze für Deine Identität.

Systeme sind das Fundament Deiner Identität. Sie beenden das tägliche Verhandeln mit Dir selbst und schaffen Raum für klare Ergebnisse. Wer keine Regeln hat, muss jeden Morgen neu entscheiden, ob er heute sein Ideal-Ich lebt oder nicht. Das kostet zu viel Kraft.

Ich verlasse mich nicht auf Motivation. Sie ist tagesabhängig.  
Ich setze auf klare Systeme.

Sie verwandeln Deine einmaligen Entscheidungen in automatisierte Gewohnheiten.  
Sie machen es Dir einfach, das Richtige zu tun – auch wenn Dein Kopf gerade Ausreden sucht. So wird Deine Identität nicht mehr von Deiner Tagesform bestimmt, sondern von dem System, das Du Dir baust.

### Gesetz I – Klarheit

**Gedanken ordnen. Komplexität reduzieren.**

Klarheit ist kein Gefühl. Es ist ein Zustand, der durch Entscheidungen entsteht. Fokus beginnt, wenn Du Optionen ausschließt.

### Gesetz II – Identität

**Systeme definieren. Verhalten wiederholen.**

Du bist nicht, was Du sagst. Du bist das, was Du konstant tust.  
Identität entsteht durch Strukturen, nicht durchs Denken.

### Gesetz III – Authentizität

**Innen klar. Außen sichtbar.**

Wenn Du weißt, wer Du bist, musst Du es nicht mehr beweisen.  
Dein Außen wird zum Spiegel Deines Inneren. Das spürt man.

# Dein Start. Heute.

*fürs Erste*

BEANTWORTE DIESE DREI FRAGEN & DEIN SYSTEM STEHT.

## In welchem Lebensbereich willst Du wachsen?

**Gesundheit**

**Persönlichkeit**

**Beziehungen**

**Finanzen**

**Erlebnisse**

**Karriere**

Beispiel: Gesundheit

## Wer ist die Person die Du in diesem Bereich sein willst?

*"Ich bin jemand der..."*

Beispiel: Ich bin jemand, der seinen Körper aktiv fit hält.

**Gut. Du weißt jetzt, wer Du sein willst. Jetzt werden wir konkret.**

**Denn: Deine Identität entsteht durch Beweise, nicht durch Vorsätze.  
Jede Handlung, die Du wiederholst, sagt Dir: Das bin ich.**

**Wir beginnen mit einer Handlung - nicht fünf.  
Eine konsequente Handlung schlägt fünf Handlungen, die Du nie startest.**

# Dein Start. Heute.

## Was tut diese Person?

Handlung:

Wann:

2x Kraftsport pro Woche · Di + Fr 18:00 Uhr

✓ In den Kalender eintragen ✓ Reminder einstellen ✓ An bestehende Gewohnheit koppeln

***Dein System läuft.  
Deine Identität entsteht durch die Wiederholung.  
Das Ergebnis wird nebenbei erreicht.***

## Damit es funktioniert:

### **Klein starten**

Komplexität ist der größte Feind jeder Veränderung. Eine Handlung. Nicht fünf.

### **Habit Stacking**

Koppele die neue Handlung an etwas, das Du bereits täglich tust. So wird sie automatisch.

### **Identität vor Ziel**

Frag nicht "was will ich erreichen?"  
Frag "wer will ich sein?" Das Ergebnis folgt von alleine.

### **Wiederholung schlägt Motivation**

Das System muss eingehalten werden. Lass Dich nicht täuschen.

# Du wirst Dein System brechen.

Irgendwann kommt dieser Tag. Du brichst Dein System.  
Du lässt das Training aus, scrollst zu lange oder verschiebst die wichtige Entscheidung.

**Wenn das einmal passiert, ist es keine große Sache.** Wir sind Menschen.  
Aber wie Du danach weitermachst, entscheidet über alles.

Die meisten nutzen diesen Moment als Beweis für ihre Schwäche: „*Ich bin halt so.*“  
Sie werfen das ganze System weg, nur weil sie einmal emotional gehandelt haben oder etwas dazwischen kam (, was passieren wird).

Wichtig ist, das System danach sofort wieder aufzunehmen, denn ansonsten ist es der Anfang einer Identität, die ihr eigenes Wort nicht ernst nimmt. Die sich selbst nicht respektiert. Umso mehr Kraft wirst Du brauchen, um gefühlt wieder von vorne anzufangen.  
Halte Dein Versprechen an Dich selbst.

Identität entsteht nicht durch Einsicht. Sondern durch konsequente Handlung.  
**Deshalb: Niemals zweimal hintereinander skippen.**

Erlaube Dir den Fehler, aber erlaube Dir niemals, ein Muster daraus zu machen.  
Gib Dir 30 Tage, in denen Du genau das trainierst. Übe Integrität Dir selbst gegenüber.

# Dein Learning

Du hast erkannt, wo Deine Identitäts-Lücke liegt.

Du hast verstanden, dass Motivation nicht Dein Problem ist.

Du hast gesehen, welche Muster Dich Energie kosten.

Und Du hast begonnen, Regeln für die Person zu definieren, die Du sein willst.

## **Jetzt liegt es an Dir.**

Nicht morgen. Nicht wenn Du bereit bist. Jetzt.

**Identität** entsteht durch **Wiederholung**.

30 Tage. Eine Entscheidung. Dein System.



# Ich möchte Dich wachsen sehen

Das hier war erst der Anfang. Ich möchte sicherstellen, dass Du nicht aufhörst.

Genau dafür habe ich mit **myndframe.insights** gestartet. Ein Ort, an dem Du Deine Muster verstehst, Deine Identität kontinuierlich schärfst und bewusst handelst — nicht nur heute, sondern jeden Tag.

Du erhältst regelmäßig psychologisch fundierte Perspektiven, klare Denkmodelle und sofort anwendbare Strategien, damit Du Dein Leben selbstbestimmt gestaltest.

**Du hast heute den ersten Schritt gemacht, Deine neue Identität zu bauen. Geh weiter.**

Jetzt eintragen →



*Kostenlos. Direkt in Deine Inbox.*