

S I N A B L O M E



SCHIEISS AUF NETT

D A S W O R K B O O K

*Neun Werkzeuge für die Frau, die du wirst.
Zum Ausdrucken, Reinschreiben und Dranbleiben.*

Hol dir einen Stift.

Hier sind die Werkzeuge aus dem Buch, gebündelt zum Arbeiten. Nimm dir Zeit, denn diese Übungen entfalten ihre Wirkung erst auf Papier. In dieser Ausgabe hast du mehr Platz als zwischen zwei Buchdeckeln: ganze Seiten zum Vollschieben, ein großes Rad zum Ankreuzen und hinten sechzehn Affirmationskarten zum Ausschneiden.

Druck dir alles aus, am besten einseitig. Dann kannst du die Karten schneiden, die Notbremse aufhängen und den Brief verschließen, ohne eine andere Seite zu verlieren. **Arbeite in Ruhe**, ein Werkzeug pro Tag reicht. Und **sei brutal ehrlich**, niemand liest das außer dir. Eine ehrliche Sechse bringt dich weiter als eine höfliche Neun.

STANDORT

1 Das Rad des Lebens: deine Standortbestimmung

IDENTITÄT

2 Deine I-AM-Declaration

3 Limiting Beliefs: die häufigsten Verdächtigen

4 Empowering Reframes: die Brücken-Sätze

NERVENSYSTEM & MUSTER

5 Die Notbremse für dein Nervensystem

6 Das TEA-Modell: dein Muster auf Papier

ZUKUNFT

7 Vision Board: das Bild deiner Zukunft

8 Affirmationen für jeden Tag

9 Brief an dein zukünftiges Ich

+ Bonus: sechzehn Affirmationskarten zum Ausschneiden



Das Rad des Lebens: deine Standortbestimmung

Bevor du irgendetwas änderst, musst du wissen, wo du stehst. Genau dafür gibt es das Rad des Lebens, eines der ältesten und ehrlichsten Coaching-Werkzeuge überhaupt. Die Idee dahinter: Dein Leben besteht nicht nur aus dem Bereich, der gerade am lautesten schreit. Es hat acht Bereiche, und jeder davon bekommt gleich eine ehrliche Zahl von dir. Am Ende siehst du auf einen Blick, wo dein Leben rund läuft und wo es eiert.

Die Frage ist dabei nicht: Wo läuft es schon? Die Frage ist: **Wo lüge ich mich gerade an?**

Das sind die acht Bereiche, Segment für Segment:

- 1 · Karriere & Beruf.** Freust du dich sonntagabends auf den Montag, oder zählst du ab Dienstag die Tage bis Freitag? Und wenn du morgen jede Arbeit wählen könntest, ohne jemanden zu enttäuschen: Wäre es die, die du gerade hast?
- 2 · Geld & Finanzen.** Weißt du, was am Monatsende übrig bleibt, oder schaust du lieber gar nicht erst hin? Und kannst du eine unerwartete 500-Euro-Rechnung bezahlen, ohne dass sich dein Magen zusammenzieht?
- 3 · Gesundheit & Körper.** Wann hast du dich das letzte Mal richtig kraftvoll gefühlt, nicht einfach nur „nicht krank“? Und trägt dein Körper dich durch den Tag, oder schleppst du ihn ab dem Mittag hinter dir her?
- 4 · Beziehungen.** Gibt es einen Menschen, bei dem du ungefiltert du sein kannst, auch an schlechten Tagen? Und wie oft antwortest du „alles gut“, obwohl gerade gar nichts gut ist?

5 · Familie. Wer denkt bei euch an die Geburtstage, die Arzttermine und das Geschenk für die Lehrerin, und wem fällt auf, dass du es tust? Und wie viel davon würdest du auch tun, wenn niemand es erwarten würde?

6 · Persönliche Entwicklung. Was hast du in den letzten sechs Monaten gelernt, das dich wirklich verändert hat? Und wann hast du zuletzt etwas zum allerersten Mal gemacht?

7 · Sinn & Spiritualität. Welche Momente in deiner Woche fühlen sich bedeutsam an, ganz ohne Ergebnis und ohne Häkchen auf der Liste? Und wofür stehst du morgens auf, wenn du den Kalender mal wegdenkst?

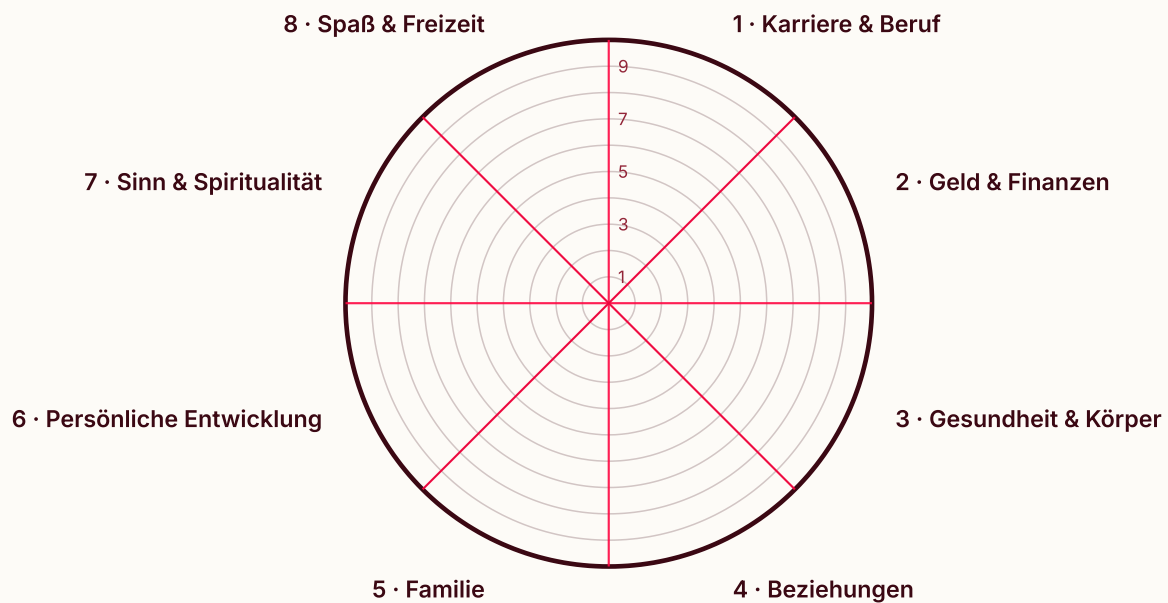
8 · Spaß & Freizeit. Wann hast du das letzte Mal Tränen gelacht? Und wann etwas nur deshalb gemacht, weil es dir Freude macht, ohne Nutzen und ohne Foto davon?

Und ein Wort zu den guten Zahlen, bevor du anfängst: Wenn du bei einem Bereich sofort eine Acht oder Neun vergeben willst, halt einen Moment inne. Ist das wirklich Zufriedenheit, oder hast du nur aufgehört zu träumen? Viele Frauen bewerten ihren Wohnort mit einer Acht und meinen damit: Es ist okay hier, wir haben uns eingerichtet. Auf die Frage „Würdest du woanders leben, wenn Umzug weder Geld noch Diskussionen kosten würde?“ kommt dann ein sehr schnelles Ja. Genau dieses Ja will das Rad sichtbar machen. Eine ehrliche Sechs bringt dich weiter als eine höfliche Neun.

Das Rad zeigt dir nicht, wo du versagst. Es zeigt dir, wo dein Leben nach dir ruft.

WERKZEUG 1 · DEIN RAD

So arbeitest du jetzt mit dem Rad: **Geh die acht Bereiche durch und spüre nach**, nicht denken, fühlen. **Vergib für jeden Bereich eine Zahl von 1 bis 10**. Eins heißt miserabel, zehn heißt: Ich könnte ein Buch darüber schreiben, wie gut es läuft. Die Zahl, die als Erste hochkommt, ist die richtige. **Setz dein Kreuz direkt ins Rad unten auf dieser Seite**, innen an der Mitte liegt die 1, außen am Rand die 10, ein Kreuz pro Segment. **Verbinde alle acht Kreuze zu einer Linie**. **Schau dir das Bild an**: Würdest du auf diesem Rad fahren wollen? Und **wiederhole das Rad in neunzig Tagen**.



WERKZEUG 1 · DEINE AUSWERTUNG

Such dir danach den Bereich heraus, der dich am meisten triggert. Nicht den niedrigsten, den unbequemsten. Das ist die Kante, an die du dich heranarbeiten darfst.

? Welcher Bereich hat den niedrigsten Wert, und welcher triggert dich am meisten?

? Bei welchem Bereich hast du dir die gute Zahl schön geredet, und wie sähe eine Zehn dort wirklich aus, wenn du dich trauen würdest zu träumen?

? Wenn du in zwölf Monaten in diesem Bereich eine Stufe höher stehen willst: Was ist die EINE Sache, die du diese Woche dafür tust?

WERKZEUG 1 · DEIN 30-TAGE-PLAN

Plane für die nächsten dreißig Tage eine kleine, konkrete Handlung pro Woche, die deinen unbequemsten Bereich um einen halben Punkt nach oben bewegt. Nicht mehr, nicht weniger. Klein und getan schlägt groß und geplant.

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

? Und woran merkst du nach dreißig Tagen, dass sich der Bereich bewegt hat?



Deine I-AM-Declaration

Das hier ist die schriftliche Version von allem, was du in Kapitel 6 und 13 über Identität gelernt hast. Eine I-AM-Declaration ist eine Sammlung von Sätzen, die alle gleich anfangen: mit „Ich bin“. Kein „ich versuche“, kein „ich möchte“, kein „ich arbeite daran“. Du beschreibst die Frau, die du wirst, in der Gegenwart, als wäre sie schon da, denn genau so lernt dein Gehirn sie kennen.

Drei Regeln machen deine Sätze stark. Erstens: Schreib in der Gegenwart, „Ich bin“, nicht „Ich werde“. Zweitens: Formuliere, was du BIST, nicht, was du loswerden willst. Drittens: Mach den Satz so konkret, dass du ihn im Alltag wiedererkennen würdest. „Ich bin diszipliniert“ ist ein Poster. „Ich bin eine Frau, die morgens schreibt, bevor sie ihr Postfach öffnet“ ist eine Ansage.

Die acht Anfänge folgen deinem Weg durch das Buch. Jeder Schritt ist gleich gebaut: Eine Frage sammelt Momente aus deinem Alltag, ein Beispiel zeigt, wie so ein Satz aussehen kann, und dann vervollständigst du ihn. Nimm die Ideen aus deinen Antworten und schreib den Satz so schlicht, wie du ihn einer Freundin sagen würdest.

1 Dein Kern

Kapitel 1 hat dich gefragt, wer du bist, wenn du niemandem gefallen musst. Fang genau dort an und denk in Alltagsmomenten, klein ist ausdrücklich erlaubt.

? Wo verbiegst du dich noch: beim Lachen über Witze, die du nicht witzig findest, beim „mir egal, entscheidet ihr“, beim Nicken im Meeting?

Ich bin eine Frau, die ...

Zum Beispiel: „Ich bin eine Frau, die im Restaurant das Essen zurückgehen lässt, wenn es kalt ist.“

2 Deine Grenzen

Aus Kapitel 4 weißt du: Jedes falsche Ja kostet dich Energie, und jedes klare Nein ist ein Ja zu dir. Für diesen Satz lohnt ein Blick auf deine letzte Woche.

? Wer fragt dich regelmäßig um etwas, das dich erschöpft: der Kuchen fürs Schulfest, die Kundin am Samstagabend, das „kannst du noch schnell“ kurz vor Feierabend? Und bei welcher dieser Anfragen fängst du an?

Ich bin eine Frau, die ...

Zum Beispiel: „Ich bin eine Frau, die nach 18 Uhr keine Arbeitsmails mehr beantwortet.“

3 Deine Sichtbarkeit

In Kapitel 5 bist du die Leiter von unsichtbar zu unübersehbar gestiegen. Sichtbarkeit besteht aus Handlungen, die andere sehen können, und die meisten davon liegen längst fertig in deiner Schublade.

? Was hältst du gerade zurück, weil es „noch nicht so weit“ ist: der Post im Entwurfsordner, das Angebot, die Nachricht an die Veranstalterin? Und welche eine Handlung davon würde dich diese Woche eine Stufe höher stellen?

Ich bin eine Frau, die ...

Zum Beispiel: „Ich bin eine Frau, die ihren Post veröffentlicht, auch wenn sie ihn noch nicht perfekt findet.“

4 Dein Geld

Geld ist ein Verstärker, das weißt du seit Kapitel 7: Es macht größer, wer du schon bist. Dein Satz beschreibt, wie die Frau mit dem ruhigen Konto sich verhält.

? Was tust du heute, wenn Geld unbequem wird: die Zahl kleinrechnen, das Thema wechseln, den Kontostand lieber gar nicht anschauen? Und was davon dreht die neue Frau als Erstes um?

Ich bin eine Frau, die ...

Zum Beispiel: „Ich bin eine Frau, die einmal pro Woche ihre Zahlen anschaut, auch im schlechten Monat.“

5 Deine Forderung

Kapitel 8 war deine Übung im Fordern: den eigenen Wert kennen und dazu stehen, auch wenn es kurz still wird.

? Wo nimmst du gerade weniger, als dir zusteht: beim Honorar, beim Gehalt, bei der Aufgabenverteilung zu Hause? Und welche dieser Stellen ärgert dich am meisten?

Ich bin eine Frau, die ...

Zum Beispiel: „Ich bin eine Frau, die ihren Preis sagt, ohne ein ‚eigentlich‘ davorzuschieben.“

6 Deine Größe

Kapitel 9 hat dich an die Kreuzung gestellt, an der sich Sicherheit und Größe trennen. Dein Satz darf hier ruhig eine Nummer zu groß wirken, genau daran erkennst du ihn.

? Welche Idee schiebst du seit Monaten vor dir her, weil sie „unvernünftig“ ist: die Preiserhöhung, das neue Angebot, die Bewerbung, die Bühne? Und was wäre der kleinste erste Schritt in diese Richtung?

Ich bin eine Frau, die ...

Zum Beispiel: „Ich bin eine Frau, die erst zusagt und dann herausfindet, wie es geht.“

7 Deine Klarheit

In Kapitel 11 hast du die Weichmacher kennengelernt: das „nur ganz kurz“, das „vielleicht sehe ich das falsch“, das „sorry, dass ich störe“.

? Welcher dieser Sätze rutscht dir am häufigsten raus, und wo passiert es: im Teammeeting, im Preisgespräch, in der Sprachnachricht an die Kundin? Und wie klingt dein Satz an dieser Stelle ohne Polster?

Ich bin eine Frau, die ...

Zum Beispiel: „Ich bin eine Frau, die im Meeting ‚ich sehe das anders‘ sagt, ohne sich dafür zu entschuldigen.“

8 Deine Wiederholung

Und Kapitel 13 hat dir gezeigt, wie aus solchen Sätzen eine Frau wird: durch Wiederholung, jeden Tag, im Kleinen.

? An welche Gewohnheit, die sowieso jeden Morgen passiert, hängst du das laute Lesen deiner acht Sätze: an den durchlaufenden Kaffee, ans Zähneputzen, an den Moment, bevor du das Handy entsperrst?

Ich bin eine Frau, die ...

Zum Beispiel: „Ich bin eine Frau, die ihre acht Sätze laut liest, während der Kaffee durchläuft.“

| Dein Gehirn glaubt dem, was es dich wiederholt tun hört.

Auf der nächsten Seite sammelst du alle acht Sätze an einem Ort. Nimm dir dafür einen Moment und schreib sie in Ruhe ab, denn diese eine Seite wirst du dreißig Tage lang jeden Morgen sehen.

DEINE ACHT SÄTZE, GESAMMELT

Diese Seite darfst du herausnehmen und dorthin hängen, wo dein Morgen anfängt. Lies sie dir laut vor, jeden Tag, dreißig Tage am Stück.

1

2

3

4

5

6

7

8

| *Ich bin eine Frau, die ...*

Limiting Beliefs: die häufigsten Verdächtigen

Glaubenssätze sind Sätze, die so lange in dir wohnen, dass du sie für Fakten hältst. Die meisten davon hat dir jemand mitgegeben, lange bevor du widersprechen konntest. Hier stehen die häufigsten Verdächtigen, sortiert nach Lebensbereichen.

Lies die folgenden Sätze und markiere die, die du in irgendeiner Form schon gedacht hast. Wenn du nichts markierst, lies noch einmal genauer.

SELBSTWERT

- ☐ Ich bin nicht genug.
- ☐ Ich kann nichts ändern, das ist halt so.
- ☐ Es ist zu spät für mich.
- ☐ Andere sind besser, klüger, weiter.

KARRIERE & BUSINESS

- ☐ Ich bin nicht qualifiziert genug.
- ☐ Erfolg hat man nur mit Connections.
- ☐ Meine Ideen sind nicht gut genug.
- ☐ Wer bin ich, dass ich das anbieten kann?

KÖRPER & GESUNDHEIT

- ☐ Mein Körper ist gegen mich.
- ☐ Genetik bestimmt mein Schicksal.
- ☐ Ich werde nie so aussehen, wie ich will.

BEZIEHUNGEN

- ☐ Alle Beziehungen enden in Enttäuschung.
- ☐ Ich bin schwierig, ich bin zu viel.
- ☐ Wenn ich meine Bedürfnisse zeige, werde ich verlassen.
- ☐ Ich kann nicht alleine sein.

GELD

- ☐ Ich werde nie finanziell sicher sein.
- ☐ Geld ist die Wurzel allen Übels.
- ☐ Reiche Menschen sind nicht spirituell.
- ☐ Ich bin nicht zum Reichtum geboren.

WERKZEUG 3 · DEINE EIGENEN VERDÄCHTIGEN

Die Liste von eben ist ein Anfang, aber die wirksamsten Glaubenssätze sind die, die nur bei dir laufen. Du erkennst sie daran, dass sie sich nicht wie ein Gedanke anfühlen, sondern wie eine Tatsache.

? Welche Sätze laufen bei dir, die auf der Liste nicht stehen? Schreib sie wörtlich auf, so wie sie in deinem Kopf klingen, mit allem Drumherum.

? Und von wem hast du sie? Bei manchen Sätzen weißt du sofort, wessen Stimme da spricht. Schreib den Namen ruhig dazu.

Behalte deine markierten und deine eigenen Sätze im Blick. Auf der nächsten Seite bekommt jeder von ihnen eine Brücke.



Empowering Reframes: die Brücken-Sätze

Einen alten Satz löschst du nicht, indem du ihn verbietest. Du ersetzt ihn Schritt für Schritt durch einen Satz, der in deine Richtung zeigt und den dein Kopf trotzdem glauben kann. Genau das ist ein Brücken-Satz: nicht über das Ziel hinausgeschossen, sondern wahr genug, um geglaubt zu werden, du kennst das Prinzip aus Kapitel 12.

Für jeden Satz, den du markiert hast, findest du hier die Brücke:

Ich bin nicht gut genug.	→	Ich bin genug, genau wie ich heute bin.
Ich vermassel immer alles.	→	Ich wachse durch jeden Schritt, auch durch die schiefen.
Es ist zu spät für mich.	→	Es ist nie zu spät, eine andere Entscheidung zu treffen.
Ich bin nicht klug genug.	→	Ich lerne und verstehe mehr, als ich mir zugestehe.
Ich verdiene keinen Erfolg.	→	Ich bin Fülle, Freude und Erfolg würdig.
Geld ist schmutzig.	→	Geld ist Energie. In meinen Händen wird sie zu Freiheit.
Ich bin zu viel.	→	Ich bin genau richtig für die Menschen, die zu mir gehören.
Ich darf nicht laut sein.	→	Meine Stimme ist Teil meines Wertes. Sie zu zeigen ist Dienst, kein Egoismus.
Wer bin ich, dass ich das fordere?	→	Wer bin ich, dass ich es nicht tue?

WERKZEUG 4 · DEINE EIGENEN BRÜCKEN

Jetzt du: Nimm deine Sätze von Seite 15 und bau ihnen eine Brücke. Links der alte Satz, rechts die Version, die in deine Richtung zeigt. Prüf jede Brücke mit einer einzigen Frage: Kann ich das heute schon glauben, ohne innerlich die Augen zu verdrehen? Wenn nein, mach sie einen Schritt kleiner.

Dein alter Satz	Deine Brücke
	
	
	
	
	

Und wenn dir eine Brücke besonders schwerfällt: Das ist meistens die wichtigste.

Die Notbremse für dein Nervensystem

Wenn du in einer Situation steckst, in der dein Stammhirn übernimmt, Streit, Trigger, plötzliche Angst, ein schweres Telefonat, nutze die 5-4-3-2-1-Übung. Sie holt dich in sechzig Sekunden aus dem Kampf-oder-Flucht-Modus zurück, den du aus Kapitel 10 kennst. Der Trick dahinter: Deine fünf Sinne können nur im Hier und Jetzt wahrnehmen. Solange du zählst, was du siehst, hörst und riechst, kann dein Kopf nicht gleichzeitig in der Katastrophe von morgen sein.

Die Übung funktioniert nur, wenn sie dir im Ernstfall einfällt. Deshalb ist die nächste Seite ein Plakat: rausnehmen und dort aufhängen, wo deine schweren Momente passieren, neben dem Schreibtisch, am Kühlschrank, im Flur.

? In welchen Momenten übernimmt dein Stammhirn am häufigsten: welches Gespräch, welcher Name auf dem Display, welche Uhrzeit am Tag?

? Und woran merkst du körperlich, dass es gerade passiert: enger Brustkorb, heiße Ohren, flacher Atem? Je früher du das Signal kennst, desto früher kannst du bremsen.

Die Notbremse. Fünf Sinne, sechzig Sekunden.

5

Nenne fünf Dinge, die du gerade siehst.

4

Nenne vier Dinge, die du gerade berühren kannst.

3

Nenne drei Dinge, die du gerade hörst.

2

Nenne zwei Dinge, die du gerade riechst.

1

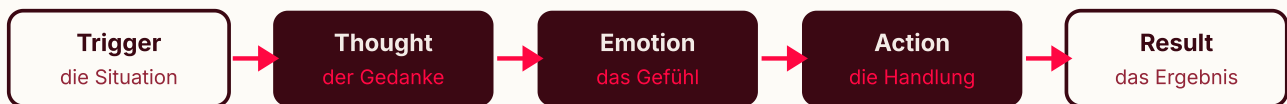
Nenne eine Sache, die du gerade schmeckst.

Atme dreimal tief in den Bauch. Erst danach reagierst du, nicht vorher.

Das TEA-Modell: dein Muster auf Papier

Wenn du verstehen willst, warum du etwas tust, das du eigentlich nicht tun willst, nutze TEA. Der Name kommt von den drei Feldern in der Mitte: Thought, Emotion, Action, also Gedanke, Gefühl, Handlung. Das ist der Teil, der in dir abläuft. Damit du das ganze Muster siehst, bekommt diese Kette einen Rahmen: den Trigger davor und das Result danach.

Führe das Formular eine Woche lang, ein Eintrag pro Tag reicht. Nimm den Moment des Tages, der dich am meisten geärgert hat, das reicht völlig. Nach sieben Tagen liegt dein Muster schwarz auf weiß vor dir.



Tag 1

TRIGGER

GEDANKE

GEFÜHL

HANDLUNG

ERGEBNIS

Tag 2

TRIGGER

GEDANKE

GEFÜHL

HANDLUNG

ERGEBNIS

Tag 3

TRIGGER

GEDANKE

GEFÜHL

HANDLUNG

ERGEBNIS

Tag 4

TRIGGER

GEDANKE

GEFÜHL

HANDLUNG

ERGEBNIS

Tag 5

TRIGGER

GEDANKE

GEFÜHL

HANDLUNG

ERGEBNIS

Tag 6

TRIGGER

GEDANKE

GEFÜHL

HANDLUNG

ERGEBNIS

Tag 7

TRIGGER

GEDANKE

GEFÜHL

HANDLUNG

ERGEBNIS

WERKZEUG 6 · DEINE AUSWERTUNG

Leg die sieben Tage nebeneinander und such nach dem, was sich wiederholt. Meistens ist es nicht die Situation, die wiederkehrt, sondern der Gedanke dahinter.

? Welches Muster taucht am häufigsten auf: welcher Trigger, welcher Gedanke, welche Handlung?

? Und welcher alte Glaubenssatz wird durch dieses Muster immer wieder bestätigt? Schau dafür ruhig zurück auf deine Seiten 14 und 15.

? Wenn du das Muster beim nächsten Mal früh erkennst, direkt nach dem Trigger: Was tust du stattdessen?

Ein Muster, das du siehst, ist ein Muster, das du brechen kannst.



Vision Board: das Bild deiner Zukunft

Dein Gehirn unterscheidet kaum zwischen Vorstellung und Realität. Wenn du dich täglich in einem bestimmten Leben siehst, fängt es an, dieses Leben als Wahrheit zu speichern, und dein Verhalten beginnt, sich daran auszurichten. Genau deshalb funktioniert ein Vision Board, und genau deshalb geht es dabei nicht um hübsche Collagen, sondern um Bilder, die etwas in dir auslösen.

WAS FUNKTIONIERT

Bilder, die dich emotional treffen, nicht das, was hübsch ist, sondern das, was dich ergreift. Ein Platz, an dem du es jeden Tag siehst. Und morgens sechzig Sekunden, um es zu betrachten und in das Gefühl einzutauchen.

WAS ES ENTWERTET

Ein wahlloses Pinterest-Sammelsurium, wähle bewusst. Bilder, von denen du glaubst, du solltest sie wollen, nimm nur, wozu dein Innerstes Ja schreit. Und ein Board im Abstellraum, es muss präsent sein.

Bevor du Bilder suchst, brauchst du einen Suchauftrag. Der entsteht auf der nächsten Seite: zehn Motive, so konkret, dass du sie einer Fotografin beschreiben könntest.

„Freiheit“ ist kein Motiv. Der Schreibtisch mit Meerblick ist eins.

WERKZEUG 7 · DEINE ZEHN MOTIVE

? Welche zehn Motive gehören auf dein Board? Schreib jedes so konkret wie möglich auf. Aus dieser Liste wird deine Bildersuche.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



Affirmationen für jeden Tag

Bevor du die Augen verdrehst: Affirmationen sind keine Zaubersprüche, sie sind Training. Die Psychologie erforscht das seit den Achtzigern unter dem Begriff Selbst-Affirmation, begründet von Claude Steele: Wer sich regelmäßig an die eigenen Werte und Stärken erinnert, bleibt unter Druck offener, lernt besser und verteidigt sich weniger. Hirnscans der University of Pennsylvania zeigen dazu, dass beim Bekräftigen der eigenen Werte das Belohnungssystem anspringt, dieselbe Region wie bei einem echten Gewinn. Und am stärksten reagiert es, wenn die Sätze in die Zukunft zeigen.

— FÜR DEINE IDENTITÄT

- Ich bin die Frau, die ich gesucht habe.
- Ich darf gesehen werden, ganz und ungefiltert.
- Mein Wert ist nicht verhandelbar.
- Ich gehöre dazu, auch wenn ich widerspreche.
- Ich nehme Raum ein, wo ich früher Platz gemacht habe.
- Ich bin sicher in meinem Körper, in meinem Nein und in meinem Ja.

— FÜR DEIN GELD

- Geld kommt zu mir leicht und im richtigen Maß.
- Geld ist ein Verstärker, und ich bin es wert, verstärkt zu werden.
- Ich nenne meine Zahl mit ruhiger Stimme.
- Ich darf mehr verdienen als die Menschen, die mich großgezogen haben.
- Geld in meinen Händen richtet Gutes an.

— FÜR DEINEN ERFOLG

- Ich bin Fülle, Freude und Freiheit würdig.
- Ich folge meiner Wahrheit, auch wenn sie unbequem ist. · Ich baue meinen Erfolg Tag für Tag.
- Ich ziehe Menschen an, die genau mich wollen. · Meine Träume sind Ansagen an mein System.

WERKZEUG 8 · DEINE DREI

Die Anwendung bleibt einfach: Wähle drei, schreib sie auf, sag sie morgens und abends laut. Und wechsle sie erst, wenn sie sich nicht mehr wie eine Lüge anfühlen, du kennst das Brücken-Prinzip aus Kapitel 12. Alle sechzehn Sätze findest du hinten im Workbook noch einmal als Karten zum Ausschneiden.

? Deine drei für die nächsten Wochen:

1

2

3

Und damit die Sätze nicht im Workbook wohnen bleiben, häng sie an etwas, das sowieso jeden Tag passiert:

MORGENS SAGE ICH
SIE BEIM

ABENDS SAGE ICH SIE
BEIM

Wechsle sie erst, wenn sie sich nicht mehr wie eine Lüge anfühlen.



Brief an dein zukünftiges Ich

Setz dich hin, heute. Schreib einen Brief an die Frau, die du in einem Jahr sein willst.

Und bevor du anfängst, sollst du wissen, was dieser Brief mit deinem jetzigen Ich macht, denn er ist kein hübsches Ritual. In dem Moment, in dem ein großes Ziel schwarz auf weiß vor dir steht, fängt dein System an, darauf zuzuarbeiten: Deine Aufmerksamkeit sortiert neu, was wichtig ist, du bemerkst Gelegenheiten, an denen du vorher vorbeigescrollt bist, und du triffst heute andere Entscheidungen, weil sie zu der Frau im Brief passen müssen. Die Motivationsforschung bestätigt das seit Jahrzehnten: Edwin Locke und Gary Latham haben in über vierhundert Studien gezeigt, dass konkrete, große Ziele deutlich mehr Leistung auslösen als vorsichtige oder vage. „Gib einfach dein Bestes“ ist das schwächste Ziel, das es gibt.

Deshalb: Träum groß. Unverschämt groß. Wenn du dir sagst „Ich will 10.000 Euro mehr Jahresumsatz“, dann landest du vielleicht bei 5.000 und bist ein Stück weit zufrieden. Wenn du dir aber in die Augen schaust und ehrlich aufschreibst, was du wirklich willst, die Million, die Auswanderung, fünf Reisen im Jahr, das eine Auto, von dem du seit Jahren die Bilder anschaust, dann passiert etwas anderes: Ein Ziel dieser Größe lässt sich mit deinen alten Methoden gar nicht erreichen, und genau das ist sein Wert. Du hörst auf, im alten Rahmen ein bisschen mehr herauszuholen, und fängst an, nach neuen Wegen zu suchen.

Es müssen auch keine Zahlen sein. Vielleicht ist es ein Freundeskreis, in dem du nicht die Einzige bist, die groß denkt, ein Leben in einem anderen Land oder ein Arbeitstag, der mittags am Meer endet. Erlaubt ist alles, was dich innerlich beben lässt, denn genau dieses Beben unterscheidet einen Traum von einer To-do-Liste.

? Welche drei Ziele traust du dich erst jetzt aufzuschreiben, so groß, dass dein Magen kurz zieht?

GESCHRIEBEN AM

ÖFFNEN AM

Verschließe den Brief. Schreibe das heutige Datum darauf und das Datum, an dem du ihn öffnest, in einem Jahr. Häng ihn an einen Ort, an dem du ihn täglich siehst, ohne ihn zu lesen.

SCHEISS AUF NETT



BONUS · DEINE AFFIRMATIONSKARTEN

Sechzehn Karten, einmal ausschneiden, fertig. An den Badezimmerspiegel, an den Monitor, in die Geldbörse. Nimm die drei, die du gerade brauchst, der Rest wartet in der Schublade.

 <i>Ich bin die Frau, die ich gesucht habe.</i> SCHEISS AUF NETT	 <i>Ich darf gesehen werden, ganz und ungefiltert.</i> SCHEISS AUF NETT
 <i>Mein Wert ist nicht verhandelbar.</i> SCHEISS AUF NETT	 <i>Ich gehöre dazu, auch wenn ich widerspreche.</i> SCHEISS AUF NETT
 <i>Ich nehme Raum ein, wo ich früher Platz gemacht habe.</i> SCHEISS AUF NETT	 <i>Ich bin sicher in meinem Körper, in meinem Nein und in meinem Ja.</i> SCHEISS AUF NETT
 <i>Geld kommt zu mir leicht und im richtigen Maß.</i> SCHEISS AUF NETT	 <i>Ich nenne meine Zahl mit ruhiger Stimme.</i> SCHEISS AUF NETT



*Geld ist ein Verstärker, und
ich bin es wert, verstärkt zu
werden.*

SCHEISS AUF NETT



*Ich darf mehr verdienen als
die Menschen, die mich
großgezogen haben.*

SCHEISS AUF NETT



*Geld in meinen Händen richtet
Gutes an.*

SCHEISS AUF NETT



*Ich bin Fülle, Freude und
Freiheit würdig.*

SCHEISS AUF NETT



*Ich folge meiner Wahrheit,
auch wenn sie unbequem ist.*

SCHEISS AUF NETT



*Ich baue meinen Erfolg Tag für
Tag, in kleinen Schritten.*

SCHEISS AUF NETT



*Ich ziehe Menschen an, die
genau mich wollen.*

SCHEISS AUF NETT



*Meine Träume sind Ansagen
an mein System.*

SCHEISS AUF NETT



Ende.

Und dein Anfang.

Wiederhole das Rad in neunzig Tagen. Lies deine acht Sätze, bis sie sich nicht mehr wie eine Lüge anfühlen. Und wenn du beim Ausfüllen eine Stelle findest, an der es kurz weh tut: Genau da geht es lang.

WWW.SINA-BLOME.DE · @SINA.BLOME
© Sina Blome · Aus dem Buch „Scheiß auf Nett“