

30 starke
MENTALE SCHLÜSSEL
für mehr
Lebensfreude, Gesundheit & Erfolg

Im Leben geht es primär um **LEBENDIGKEIT** und nicht
um Bequemlichkeit.

Wie lebendig fühlst Du Dich gerade in Deinem Leben?

GLÜCK ist immer die **AKZEPTANZ** dessen, was ist!
Was akzeptierst Du eventuell gerade nicht in Deinem
Leben und stehst somit Deinem eigenem Glück im
Weg?

Das **EREIGNIS** ist nie das **ERLEBNIS**.
Dein Erlebnis zu einem Ereignis spiegelt nur Deinen
eigenen Blick und Deine eigene innere Ausrichtung
auf das Ereignis wider.

Die (mentale) **QUALITÄT** auf dem Weg ist
entscheidend auch für die Qualität,
die am Ende sich zeigt.

Es sind die **EREIGNISSE** an sich, sondern die
BE-DEUTUNG die wir ihnen geben.
Jedes Ereignis und jede Situation an sich sind neutral.
Jeder von uns gibt diesen Ereignissen und
Situationen eine Bedeutung. Diese Bedeutung
wiederum spiegelt nur, was wir in uns tragen.
Unsere Ängste, Sorgen, Träume, Wünsche,
Erwartungen...

Wirkliche **VERÄNDERUNG** findet immer von Innen
nach Außen statt. Nie anders herum.

Wenn Du etwas im Außen anders haben willst,
fange in Deinem Inneren an.

Verändere Deine innere Haltung und Einstellung,
verändere Deine Überzeugungen, verändere Dein
Mindset

Die Jagd ist süßer als der Fang:

ERLEBNIS vor ERGEBNIS!

**Denn besondere Erlebnisse die wir für uns und mit
anderen gestalten führen auch zu herausragenden
Ergebnissen.**

Deswegen:

Erlebniswerte bewusster erschaffen.

Besondere **ERLEBNISSE** und **ERGEBNISSE** bekommen wir immer dort, wo wir noch nicht waren. Denn alles andere ist mehr oder weniger nur Wiederholung. Mache deswegen immer wieder Dinge, die Du so noch nie gemacht hast.

Nicht die **SITUATION** oder die **GEGEBENHEIT**
bestimmen mich und meinen inneren Zustand,
sondern meine bewusste Selbstführung ist hier
entscheidend, wie ich mit dieser Situation und
Gegebenheit umgehe.

Deshalb:

Wie bewusst führst Du Dich wirklich selbst auf dem
täglichen Weg?

Nur wer sich **SELBST** gut und bewusst
(mental und emotional) führen kann, kann auch
andere Menschen, Mitarbeitende oder auch Kunden
erfolgreich führen.

Je größer die **HERAUSFORDERUNG**, desto größer ist
auch die Entbehrung um diese Herausforderung zu
meistern. Wir bekommen das eine nie ohne das
andere.

Entbehrungen bei **HERAUSFORDERUNGEN** zu spüren
ist ein Privileg. Denn dann bist Du auf einem Weg
unterwegs, der Dich wachsen lässt und auf dem
Du Dein Potenzial maximieren und noch besser
entfalten können.

Wir können **ANDEREN MENSCHEN** nur das geben, was
wir selbst in uns tragen.

Wir können andere nur **LIEBEN**, wenn wir uns selbst
lieben.

Wir können anderen nur **VERTRAUEN**, wenn wir uns
selbst vertrauen.

Wir können anderen nur etwas **VERKAUFEN**, wenn
wir uns selbst annehmen und verkaufen können.

Du kannst das **AUSSEN** nie in Gänze kontrollieren.
Doch Du kannst immer kontrollieren, wie Du bewusst
damit umgehen willst.
Wie Du Ihr inneres Spiel ausrichten und spielen willst.
Und je besser Du Dein **INNERES SPIEL** spielst,
desto stärker spiegelt sich das Ganze auch im Außen.

Es geht nicht primär Ziele zu erreichen.
Es geht primär darum, **BEGEISTERUNG, FREUDE,
LEIDENSCHAFT** und **HINGABE** in den Weg zu legen
bzw. auf dem Weg zu zeigen. Denn besondere
Ergebnisse und Ziele erreichen wir, wenn wir diese
Emotionen auf dem Weg dorthin in uns und für
andere spürbar sind.

Wie viel Freude und Hingabe spürst Du auf Deinem
täglichen Lebensweg?

Du kannst häufig nicht **KONTROLLIEREN,
was genau passiert.
Doch Du kannst immer (bewusst) kontrollieren und
Dich entscheiden, wie Du damit umgehen willst.
Diese Antwort gibst Du Dir täglich immer wieder aufs
Neue selbst.**

Wahre **STÄRKE** und **KRAFT** zeigen sich immer im Hier
und Jetzt. Immer im jeweiligen Moment.
Krisen sind immer Wahrnehmungs- und
Kommunikationskrisen.

Enttäuschung setzt immer eine **ERWARTUNG voraus.
Und für Deine Erwartungen bist Du alleine
verantwortlich.**

Wo bzw. von wem wurdest Du in letzter Zeit
enttäuscht und welche Erwartungen hast Du im
Vorfeld dazu aufgebaut?

Klare VEREINBARUNGEN treffen:
Wie wollen wir miteinander umgehen und uns
ausrichten?
**Einsamkeit entsteht, wenn wir Vereinbarungen nicht
einhalten.**

Die persönlichen **ÜBERZEUGUNGEN** erzeugen die
persönliche Realität.

Wie überzeugt bist Du von Dir selbst?

Wie überzeugt sind bist Du von den Menschen,
die Dich begleiten?

Wie überzeugt sind bist Du eingeschlagenen Weg und
vom Gelingen?

Wir **MÜSSEN NICHTS** – wir entscheiden uns dafür.
Für alles andere ist der Preis bisher zu hoch.
Wo ich derzeit bin, will ich letztlich auch sein.
Denn dafür habe ich mich auch heute wieder
entschieden.

Es gibt immer zwei **SCHMERZEN**:
Den Schmerz des Wachstums bzw. den
Disziplinschmerz und den Schmerz des Bedauerns.
Wir zahlen immer einen Preis.
Die Frage ist nur:
Wie hoch ist der Preis, wenn wir etwas umsetzen
sollten, es jedoch dann doch nicht so tun?

Lerne **LEIDEN** ohne zu klagen.
Wie häufig klagst Du vor anderen und was verändert
sich dadurch wirklich?

Angst ist immer eine **WAHRNEHMUNGSKRISE**.
Verändere ganz bewusst Deine Wahrnehmung und
auch Dein inneres Gefühl wird sich verändern.

Wie wir **EINE SACHE machen,
so machen wir auch viele andere Sachen.
Unsere innere Haltung und Einstellung spiegeln sich in
den Erlebnissen und Ergebnissen im Außen!
Wie sind Deine tägliche innere Haltung und
Einstellung ausgerichtet?
Gibst Du Dir mit Deiner Haltung Halt oder hältst
Du Dich dadurch selbst auf?**

NICHTS BLEIBT so wie es ist.
Dinge verändern sich ständig.
Es ist der Glaube und die Gewissheit, dass es auch
wieder besser wird, wenn es momentan nicht so läuft
wie vorgesehen.

Wir **BEREUE**n am Ende häufig nicht das, was wir getan haben, sondern wir bereuen das, was wir nicht getan haben obwohl es möglich gewesen wäre.

Es geht darum, die **SPIELERISCHE LEICHTIGKEIT** des
Seins wieder (neu) zu entdecken.

Worauf willst Du wieder stärker achten, um wieder
mehr Leichtigkeit in Deinem Leben zu spüren?

Im Leben ist es ratsam,
von diesem starken Ergebnisdanken mehr zu einem
ERLEBNISBEWUSSTSEIN zu kommen.
Wie bewusst achtest auf Du Deine täglichen
Erlebnisse?

Wir **WACHSEN** häufig nicht mehr, weil wir uns die falschen Fragen stellen.
Hier zehn konkrete Fragen, die uns wachsen lassen:

Welche genauen Erfahrungen will ich in meinem
Leben noch machen und warum?

Warum und wofür mache ich das, was ich täglich
mache und woher genau komme ich?

Wo gewinne ich derzeit und was sind die Gründe dafür?

In welchem Bereich / Thema stecke für mein Business der größte Erfolgshebel und wie setze ich diesen nach und nach erfolgreich um?

Erfolg ist das, was der persönlichen Erfüllung folgt.
Was genau ist meine Erfüllung?

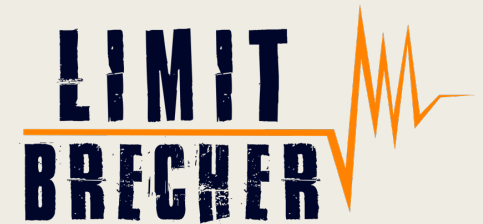
Welchen Vorteil hat das derzeitige Problem oder die
derzeitige Herausforderung für mich?

Was ist mein ganz konkreter Anteil an der Situation,
von der ICH behaupte,
dass ich mit ihr unzufrieden bin?

Wofür stehe ich ganz konkret in meinem Leben und
wie mache ich das für andere Menschen spürbar und
erlebbar?

Was sind meine fünf wichtigsten Werte, was bedeuten diese ganz konkret, wie lebe ich diese und was bewirken diese auf meinem täglichen Weg?

Welche konkreten Wirkungen will ich auf meinem täglichen Weg erzeugen und welche Ursachen setze ich ganz konkret, damit ich diese Wirkungen auch spürbar für mich und andere erzeugen kann?



JÜRGEN ZWICKEL

Keynote-Speaker

Mindset- und Mentalcoach

Mehrfacher Buchautor

Herausgeber von LIMITBRECHER – dem Podcast

Gründer der LIMITBRECHER-MASTERCLASS

Ultracycling-Leistungssportler

Website: <http://www.juergenzwickel.com>

Instagram: <https://www.instagram.com/juergenzwickel/>

Facebook: <https://www.facebook.com/juergen.zwickel>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/jzwickel/>

YouTube: <https://www.youtube.com/@juergenZWICKEL>

Laut ERFOLG-MAGAZIN gehört er zu den 500 wichtigsten
Köpfen der Erfolgswelt in Deutschland, Österreich und der Schweiz

