

Auszüge aus dem Programm „Thinking Into Results“



GROWING
S O U L



Inhaltsverzeichnis

1. Übersicht / Grundlegende Annahmen und Zusammenhänge
2. Unsere kognitiven Fähigkeiten
3. Die Lücke zwischen Wissen und Tun
4. Ein neues Paradigma etablieren
5. Was uns ausbremst und Veränderung und Wachstum sabotiert
6. Zusammenfassung
7. Überblick über die 12 Module von Thinking Into Results

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Deine Gewohnheiten.

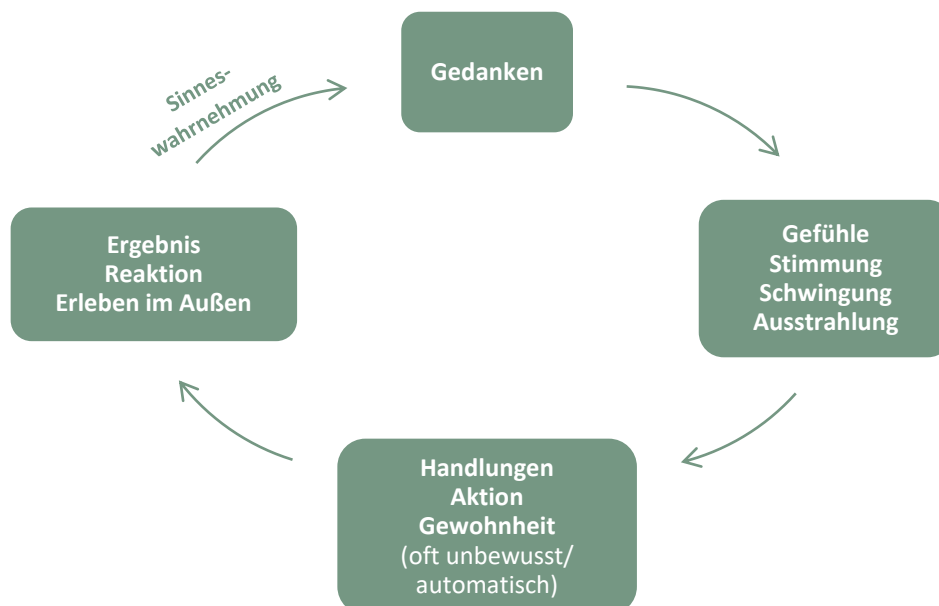
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

(vmtl. Charles Reade, Schriftsteller, 1814-1884)

1. Übersicht / Grundlegende Annahmen und Zusammenhänge

Theorie-Einheit: Wie „passiert“ unser Erleben?
Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen, Handlungen und Ergebnissen



Ausgangspunkt: Ich bin unzufrieden und will (oder muss) etwas verändern.

→ **Ziel:** Ergebnis (bzw. das, was ich erlebe) soll verändert werden

„Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.“
(Henry Ford, Automobilpionier, 1863-1947)

„Die Definition von Wahnsinn ist: immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.“
(Albert Einstein, Physiker, 1879-1955)

Konsequenz: Damit sich etwas verändert und ich meine Ergebnisse (mein Erleben) in meine gewünschte Richtung verändern kann, muss **ich** etwas ändern.

Voraussetzung: Ich übernehme zu 100% die Verantwortung für meine Gedanken, meine daraus resultierenden Gefühle, Handlungen und Ergebnisse.

Methode: Um neue (andere) Ergebnisse zu erzielen, müssen Gedanken verändert werden; mit Hilfe von (trainierbaren) kognitiven Fähigkeiten

2. Unsere kognitiven Fähigkeiten

**Theorie-Einheit: Wie können wir uns gedanklich immer wieder auf Lösung / Fortschritt / Ziel ausrichten?
Wir nutzen Denken methodisch; wir denken mit Hilfe unserer kognitiven Fähigkeiten**

- mit Hilfe unserer **Vorstellungskraft** (Imagination, Fantasie) erschaffen wir ein Zielbild
- mit Hilfe unseres **Willens** richten wir uns immer wieder fokussiert auf unser Zielbild aus
- mit Hilfe unseres **Gedächtnisses** rufen wir uns unser Zielbild immer wieder vor unser geistiges Auge
- mit Hilfe unserer **Intuition** finden wir neue Möglichkeiten
- mit Hilfe unserer **Wahrnehmung** können wir unterschiedliche (neue, veränderte) Perspektiven einnehmen*
- mit Hilfe unserer **Vernunft** entscheiden wir uns für eine hilfreiche Perspektive

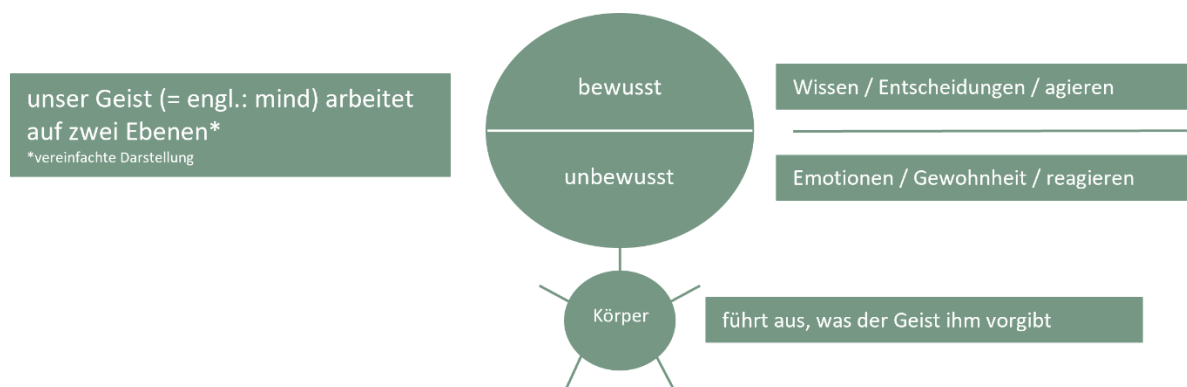
*Beispiel für veränderte / hilfreiche Perspektive: Fehler / engl. **Fail = First Attempt In Learning**

3. Die Lücke zwischen Wissen und Tun

Warum führen veränderte Gedanken (z.B. durch neues Wissen) nicht direkt / immer zu veränderten Gefühlen und veränderten Handlungen?

Es gibt eine Lücke zwischen dem, was wir theoretisch wissen (und möchten) und dem, was wir tatsächlich tun.
Bsp.: Vorsätze: mehr Sport, gesünder essen, mehr Geduld haben, weniger Alkohol, pünktlicher sein, gelassener sein etc.

**Theorie-Einheit: Warum gibt es diese Lücke zwischen Wissen und Tun?
Unser Geist hat bewusste und unbewusste Anteile**



Gewohnheiten sind hilfreich fürs Gehirn: sie verbrauchen weniger Energie und Aufmerksamkeit; Routinen erleichtern die Orientierung; der Alltag wäre sonst überfordernd. Ein Großteil des täglichen Handelns ist gewohnheitsmäßig.

Bsp.: vom (bewussten) Auto-Fahrer zum (routinierten, unbewussten) Autofahrer

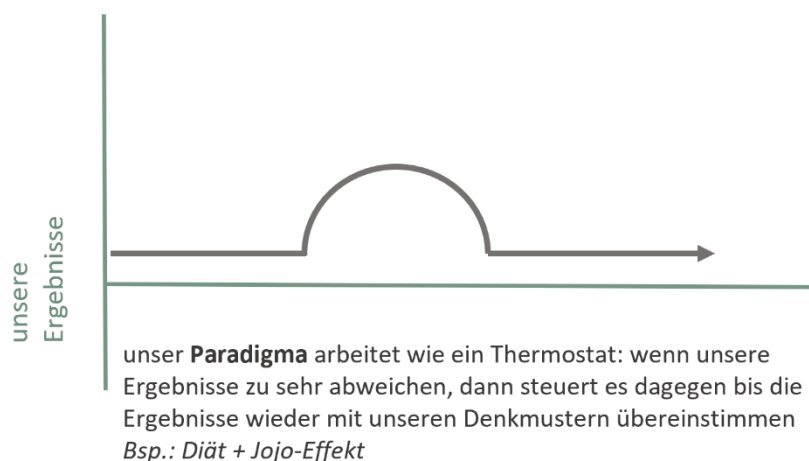
Was unbewusst abläuft, hindert uns an der direkten Umsetzung und Veränderung.
Diese Vorgänge sind auch bekannt als: Glaubenssätze, Denkmuster, Limitierungen, schlechte Gewohnheiten, falsches Mindset etc.

→ „Paradigma“ = Bündel aus Gewohnheiten und Denkmustern

Um mir Paradigmen bewusst zu machen, muss ich auf die Ergebnisse schauen. Anhand der Ergebnisse / Lebensumstände / Gewohnheiten kann ich auf die zugrundeliegenden Paradigmen schließen.

Bsp. Welche (unbewussten) Denkmuster haben Menschen in Bezug auf Geld, ihre Gesundheit, ihren Körper, ihre Beziehung, ihre Wohnsituation etc.

Theorie-Einheit: Was ist Psychokybernetik?
Paradigmen wirken wie ein Thermostat und regulieren unbewusst die Ergebnisse in Übereinstimmung mit den zugrunde liegenden Denkmustern



Um unerwünschte Ergebnisse zu ändern, muss ich ein neues Paradigma etablieren; und dann daraus neue Handlungen / Verhaltensweisen ableiten und schließlich neue Gewohnheiten etablieren.

Ziel: alte (nicht hilfreiche) Paradigmen werden überschrieben mit neuen (hilfreichen) Paradigmen.

Bildhaftes Bsp.: wenn mir kalt ist, bekämpfe ich nicht die Kälte, sondern kümmere mich um Wärme.

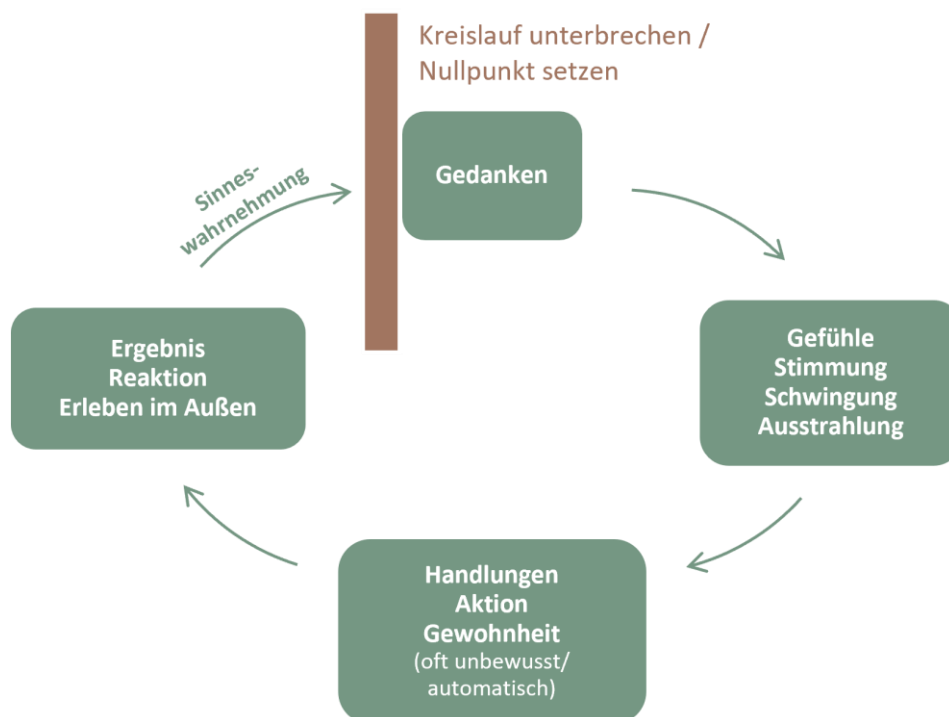
4. Ein neues Paradigma etablieren

Theorie-Einheit: Wie verankere ich ein neues Paradigma?

1. Schritt: Kreislauf unterbrechen / Nullpunkt setzen
2. Schritt: Einen neuen Gedanken im Bewusstsein halten
3. Schritt: Einen neuen Gedanken ins Unterbewusstsein prägen (über emotionale Verknüpfung)

1. Schritt: Kreislauf unterbrechen / Nullpunkt setzen

Annahme: Was ich jetzt erlebe, sind die Ergebnisse meiner früheren Gedanken (Gedanken → bedingen Gefühle → bedingen Handlungen/Gewohnheiten → bedingen Ergebnisse). Statt mit unserem Denken und Handeln weiterhin auf unsere äußeren Umstände zu reagieren (über unsere fünf Sinne), verändern wir unser Denken methodisch und agieren bewusst. Wir nutzen dafür unsere kognitiven Fähigkeiten (siehe oben).



Ziel: Ich setze einen Nullpunkt und „verwalte“ nur noch meine aktuellen (unerwünschten) Ergebnisse – mit nur so viel Energie wie unbedingt nötig.

→ das bedeutet: kein Probleme Wälzen im Kopf, kein Schimpfen, kein Jammern, kein Verzweifeln, kein Opfer sein, kein „die anderen sind schuld“

→ das erfordert sehr viel Disziplin

→ wir nutzen dafür unsere kognitiven Fähigkeiten (siehe oben)

„Energy flows where attention goes.“

(Milton Erickson, Begründer Hypnotherapie, 1901-1980)

„We become what we think about all day long.“

(Ralph Waldo Emerson, Philosoph, 1803-1882)

2. Schritt: Einen neuen Gedanken im Bewusstsein halten

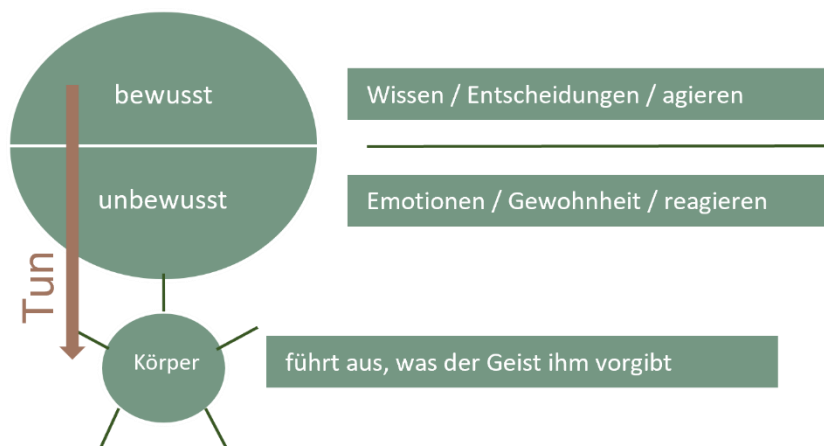
Ziel: Wir formulieren unseren Zielzustand und halten ihn in unseren bewussten Gedanken präsent.

- über gezielte Wiederholung

- mit Hilfe unserer kognitiven Fähigkeiten

3. Schritt: Einen neuen Gedanken ins Unterbewusstsein prägen (über emotionale Verknüpfung)

Ziel: Wir überwinden die Lücke zwischen Wissen und Tun



Annahme: Emotionen sind die „Sprache“ des Unterbewusstseins. Indem wir uns emotional mit dem neuen Gedanken verbinden, prägen wir ihn ins Unterbewusstsein ein.

Bildhaftes Bsp.: Unser Gedanke ist der Samen, den wir einpflanzen, unsere Emotionen sind der Dünger. Das Unterbewusstsein ist so neutral wie Blumenerde – wir ernten, was wir säen.

(Unkraut oder Blumen, Probleme oder Lösungen)

Womit verbinden wir uns emotional?

Bsp.: sich aufregen über ein Problem ODER motiviert auf eine Lösung hinarbeiten

→ je größer das gewünschte, neue Ergebnis, desto leichter fällt es, sich emotional damit zu verbinden.

Übung: Arbeite mit dem neuen Paradigma „Ich bin erfolgreich.“

- Beziehe es auf ein Thema Deiner Wahl „finanziell erfolgreich“, „erfolgreiche Beziehung“, „erfolgreiche Karriere“, „erfolgreiche Lebensumstände“ etc.
- Male in Deiner Vorstellung ein „erfolgreiches Bild“, das so groß und schillernd ist, dass es das Happy End eines Hollywood-Films sein könnte. Du spielst die Hauptrolle.

5. Was uns ausbremst und Veränderung und Wachstum sabotiert

Theorie-Einheit: Nebeneffekte

- a) Alte Paradigmen halten uns zurück
- b) Wir treffen auf die „Angstmauer“

a) Alte Paradigmen halten uns zurück

Was ging Dir während der vorherigen Übung durch den Kopf:

Hattest Du keine Ideen? Fandest Du es lächerlich, eine kindische Träumerei? Hattest Du Gedanken wie „das geht nur für wenige / nur für andere“? Hast Du über all die Ressourcen nachgedacht, die Dir für diese Art zu leben fehlen – zu wenig Geld, Zeit, Unterstützung etc.?

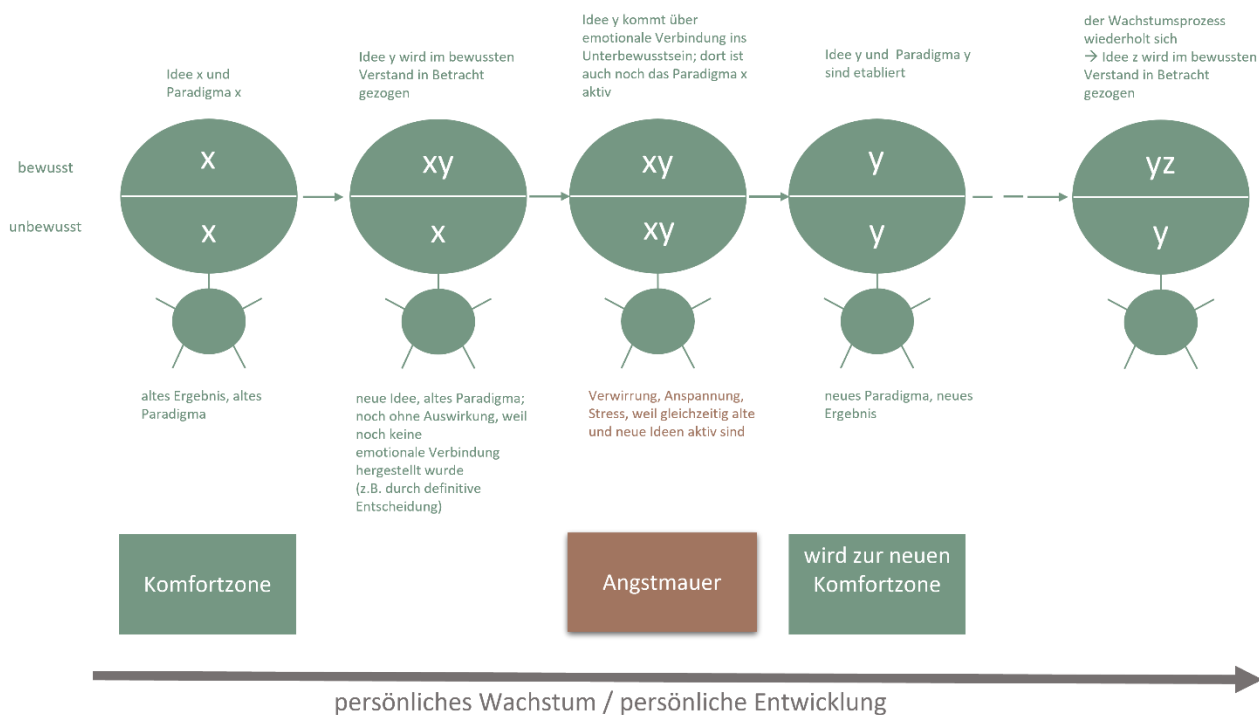
→ Das sind Deine persönlichen Paradigmen. Du kannst grundsätzlich jederzeit entscheiden sie zu verändern. Es sind Limitierungen in Deinem Kopf.

b) Wir treffen auf die „Angstmauer“

Annahme: ab dem Moment, in dem wir uns emotional auf unser Ziel / unser erwünschtes Ergebnis einlassen, gehen wir auf die Angstmauer zu.

→ Angstmauer = Grenzen unserer Komfortzone

(! wenn ich neue Ergebnisse will, muss ich neue Sachen tun!)



„Die Komfortzone ist der Ort, an dem Deine Träume sterben“

(Bodo Schäfer, Autor und Redner, *1960)

„Most people tiptoe through life, so that they can make it safely to death.“

(Bob Proctor, Autor und Dozent, 1934-2022)

Ziel: Was hilft uns dabei, die Angst zu überwinden?

- Prozesswissen: Wir verstehen, dass die Angst ein fixer Bestandteil von jedem echten Wachstumsschritt ist.
- Erfahrung: Wir erfahren immer wieder und erinnern uns dann daran, dass wir fähig waren und sind, Angst erfolgreich zu überwinden. Wir haben etwas Neues gelernt und wir haben uns eine neue Komfortzone geschaffen. Wir haben die Angst vor dem Unbekannten hinter uns gelassen.

6. Zusammenfassung

Wenn wir ein neues Ziel erreichen oder ein bisheriges Ergebnis verbessern wollen, hilft uns dabei eine bestimmte Art des Denkens.

Wir denken methodisch mit unseren kognitiven Fähigkeiten und betreiben „Gedankendisziplin“.

Wir erkennen unsere aktuelle Situation als das Resultat unserer früheren Gedanken und Handlungen.

Wir hören auf, weiterhin Energie in die unerwünschte Situation zu geben und setzen einen gedanklichen Nullpunkt.

Wir arbeiten an unserem „Mindset“ (Paradigmen, Glaubenssätze, Denkmuster etc.) und entwickeln unsere Persönlichkeit in die gewünschte Richtung.

Wir richten uns mit unseren Gedanken, Gefühlen und Handlungen konsequent auf unser Ziel, unser erwünschtes Ergebnis aus.

Wir wissen, dass wir auf dem richtigen Weg sind, wenn wir auf die Angstmauer treffen. Sie ist immer Bestandteil von Wachstum. Wir stoßen auf sie, wenn wir aus unserer persönlichen Komfortzone heraustreten.

Wissen und Erfahrung helfen uns, die Angstmauer zu überwinden und den Wachstumszyklus erfolgreich abzuschließen.

7. Überblick über die 12 Module von Thinking Into Results

Alle Module können **als Einzelperson** und / oder **als Team** bearbeitet werden.

Dauer: je Modul 2 Wochen Bearbeitungszeit; insgesamt 6 Monate

Modul 1	Ein erstrebenswertes Ziel Wie setzen wir ein inspirierendes Ziel, das uns wachsen lässt? → Ein richtig gewähltes Ziel setzt sehr viel Energie / Motivation frei.
Modul 2	Die Lücke zwischen Wissen und Tun Wie unser Paradigma beeinflusst was wir tun und damit bestimmt wie unsere Ergebnisse sind. → Wenn wir unser Paradigma verändern, können wir damit dauerhaft(!) unser Tun / Verhalten verändern und damit unsere Ergebnisse.
Modul 3	Dein grenzenloser Geist Wie wir unsere alten Paradigmen durch neue Paradigmen ersetzen und neue Verhaltensweisen / Gewohnheiten etablieren. → Durch gezieltes Wiederholen können wir ein neues Paradigma verfestigen.
Modul 4	Das geheime Genie Wie wir unsere Energie und unser Sein auf das ausrichten, was wir möchten. → Unsere Gefühlslage, Ausstrahlung, Schwingung beeinflusst unser Erleben.
Modul 5	Thinking Into Results / Methodisches Denken in Ergebnisse hinein Wir verändern unsere Art des Denkens, um andere Ergebnisse zu erreichen. → Wir nutzen unsere kognitiven Fähigkeiten (statt unsere fünf Sinne) als Ausgangspunkt für unsere Gedanken und nachfolgende Handlungen.
Modul 6	Unser Denken erschafft unsere Realität Wie sich unsere Ergebnisse an unserem inneren Selbstbild ausrichten. → Um unsere Ergebnisse zu verändern, müssen wir unseren inneren Maßstab (unser Selbstbild) neu justieren.
Modul 7	Die Angstmauer durchbrechen Warum wir bei bedeutenden Veränderungen immer auf eine Angstbarriere treffen werden. → Wissen und Verstehen helfen, um trotz Angst weiter an der Veränderung zu arbeiten.

Modul 8	<p>Die Macht der Umsetzung</p> <p>Wie wir uns alte Glaubenssätze bewusstmachen und sie durch neue Glaubenssätze ersetzen können. → Erst wenn wir selbst an unsere neuen Glaubenssätze glauben, können sie wirksam werden (hoffen oder wünschen allein reicht nicht).</p>
Modul 9	<p>Das magische Wort (engl.: Attitude)</p> <p>Wie die richtige innere Haltung / Einstellung uns dabei hilft, unsere erwünschten Ergebnisse zu erreichen. → Unsere Einstellung ist eine Kombination aus unseren Gedanken, Gefühlen und Handlungen.</p>
Modul 10	<p>Der wertvollste Mensch – vom Führen und Geführt werden</p> <p>Was Führungspersönlichkeiten auszeichnet und wie sie ihr Team zu erwünschten Ergebnissen führen. → Qualitäten einer guten Führungspersönlichkeit entwickeln.</p>
Modul 11	<p>Wert für Andere stiften</p> <p>Wie wir uns selbst damit helfen, indem wir Wert für andere stiften. → Unsere Haltung der Welt gegenüber entscheidet, wie sich die Welt uns gegenüber verhält.</p>
Modul 12	<p>Erweitere Dein Bewusstsein</p> <p>Wie wir statt stufenweisem (logischen) Fortschritt, exponentielle Sprünge in unseren Ergebnissen erreichen können. → Mastermind-Gruppen unterstützen exponentielles Wachstum.</p>

„Veränderung ist unvermeidbar. Persönliches Wachstum ist eine Entscheidung.“

(Bob Proctor, Autor und Dozent, 1934-2022)

Growing Soul Coaching

Katharina Bücherl
www.growing-soul.de
info@growing-soul.de