

MindReset – Special

4 Schritte zum Erfolg

Du kannst dir jederzeit selber ein MindReset erstellen.

Sobald du ein Thema entdeckst, das du verändern möchtest, gilt es ein paar Dinge zu beobachten:

1. wann tritt dieses Thema auf?
2. welche Gewohnheiten erkennst du bei dir?
3. was genau möchtest du verändern?
4. wo willst du die Veränderung haben?

Idealerweise schreibst du dir einen Text – in der Art, wie du sie von den MindResets, die du bereits gehört hast, auf. Ich persönlich habe alle Texte für die Aufnahmen Wort-für-Wort vor mir, denn dann kann ich mich während des Sprechens sehr gut auf den Ausdruck konzentrieren. Du hast sicher gemerkt, dass sich meine Stimme verändert hat, dass ich in die jeweiligen Emotionen hineingegangen bin.

Unser Gehirn reagiert auf kleinste, wahrnehmbare Dinge – gib daher dein Bestes, um das Maximum daraus zu ziehen.

Gehe in der Reihenfolge der 4 Schritte vor:

Schritt 1: entdecke die Gewohnheit und beschreibe sie kurz, zB alles, was "zu viel", "zu oft", "immer" ist, deutet auf die Gewohnheit hin. Erkenne sie und lenke sofort auf die neue Gewohnheit – also das, was du danach haben möchtest.

Schritt 2: Beschreibe mit deinen Worten die neue Handlung, das neue Geschehen, das neue Sein. Hier gibt es wieder 4 Punkte zu beachten, die können manchmal bereits innerhalb eines Satzes stattfinden, manchmal braucht es eine lange Anleitung (zB durch den Körper spüren, bis du dann in die neue Gewohnheit findest...

Die Punkte der Beschreibung sind:

- a. Handlungsplanung (denke daran, lenke deine Aufmerksamkeit...)
- b. Durchführung
- c. Überwachung (spüre genau hin...)
- d. Anpassung (noch genauer, noch tiefer...)

MindReset – Auszeit fürs Gehirn

Schritt 3: Aktiviere dein Belohnungssystem, denn das benötigst du zum Weiterentwickeln
Das wichtige Dopamin im Gehirn wird durch

Vorfreude

Bewegung

Schönes

Musik

Wohlfühlen

Natur

ausgeschüttet und bereitet dich bestmöglich vor, die neue Gewohnheit in Zukunft auszuüben.

Schritt 4: Visualisierung in 3 Schritten – das ist der entscheidende Punkt im MindReset, an dem das zukünftige Tun hängt.

a. Stelle dir aus einer Beobachtungsposition die Situation vor, in der die neue Gewohnheit, das neue Verhalten, Denken stattfinden soll. Sieh dich selbst in dieser Situation.

b. wechsele direkt in die Situation hinein. Tu so, als ob du bereits das neue Verhalten, Denken, die neue Gewohnheit automatisch tust. Nimm auch die entsprechende Haltung in deiner Vorstellung an.

c. Jetzt wechsele heraus, gehe ans Ende der Situation und sieh dich selbst, wie du erfolgreich geschafft hast, was du dir vorgenommen hast. Freude!

Alle 4 Schritte benötigen keine tiefe Entspannung, dennoch tut Entspannung immer gut und hilft dir, rascher in neue Emotionen und deutlicher zu Visualisierungen zu gelangen. Besonders Schritt 4 soll ziemlich rasch stattfinden, denn das Gehirn lässt sich sonst leicht ablenken.

Ich wünsche dir viele Erfolge und einen klaren Geist. Genieße, was dein Gehirn alles für dich tut, sammle neues Wissen an, denn

Wissen macht dich erfolgreich!

Alles Gute,

Petra