

The Goal Setting Mastery

Dies stellt eine Zusammenfassung und keinen (!) Ersatz für die Teilnahme des Seminars dar. Angebote für die Teilnahme an weiteren Seminaren und Kontaktmöglichkeiten von Corvin Schäfer finden Sie am Ende dieser Zusammenfassung. Die Erläuterung der Übungen, die mit allen TeilnehmerInnen stattgefunden haben, werden hier ausgelassen.

Teil 1: Was ist die Macht unseres Unterbewusstseins und welchen Einfluss hat sie auf unsere Ziele?

Vera F. Birkenbihl verglich einst unser Unterbewusstsein mit einem langen Zug. Das Cockpit stellt unser Bewusstsein dar und der Rest des Zuges (mehrere Kilometer lang) ist das dazugehörige Unterbewusstsein. Entsprechend ist die Macht des Unterbewusstseins riesig im Vergleich zum Bewusstsein. Man sagt, dass im Alltag etwa 90% unserer Handlungen unbewusst passieren. Wenn man also seine Ziele erreichen möchte, sollte das Unterbewusstsein darauf abgestimmt sein und als automatische Kraft in die bewusst ausgewählte Richtung fahren, um bei der Zugmetapher zu bleiben.

Eine mögliche Strategie, um sich unterbewusste Handlungen ins Bewusstsein zu rufen und positiv umzukehren, ist die Kopfstandmethode aus der Pädagogik. Wenn sie Fragen zur Anwendung oder zu einem Coaching haben, wenden Sie sich bitte direkt an Corvin Schäfer (Kontakt am Ende des PDFs).

Teil 2: Was haben unsere Gefühle im Alltag mit unseren Zielen zu tun?

Programmierung → Gedanken → Gefühle → Aktionen = **Resultate**

Für die Beantwortung dieser Frage führte Corvin Schäfer eine vereinfachte Struktur auf, die Zusammenhänge aus unserer Programmierung bis hin zu der Erreichung unserer Ziele darstellt.

Unsere Programmierung (Konditionierung unseres Unterbewusstseins) führt zu Gedanken, welche Gefühle hervorrufen, welche in Aktionen resultieren und diese wiederum stellen die Resultate dar. Das Modell ist universell einsetzbar. Ein Resultat ist bspw. die Erreichung eines spezifischen Ziels. Generell ist hier die Aussage entscheidend, dass das Innere (Programmierung, Gedanken, Gefühle) des Menschen dessen Äußeres (Resultate) bestimmen.

Unsere Gefühle resultieren also unmittelbar in unseren Aktionen und damit in unseren Ergebnissen bezüglich unserer Ziele. Sie halten uns von der Erreichung unserer Ziele ab oder sie sind sogar förderlich und führen zu einer beschleunigten Erreichung. Wie man nun diese Erkenntnis im Alltag und für die eigenen Ziele verwendet, kann Ihnen Corvin Schäfer gern persönlich erklären. Bitte kontaktieren Sie ihn, wenn Sie Fragen zu dieser Methode oder zu einem Coaching haben (Kontakt am Ende des PDFs).

Wichtige Regel: Gefühle stehen zwischen uns und unseren Zielen!

Teil 3: Wie können wir Angewohnheiten am besten nutzen?

Unsere Angewohnheiten sind ebenso wie unsere Gefühle oder Gedanken oft unbewusst und können förderlich oder eher weniger hilfreich sein. Für den Erfolg sind unsere Angewohnheiten mit am entscheidendsten. Ein leichtes Beispiel: Ist jemand immer unzuverlässig und vergisst stetig Termine oder Abgaben, ist dies offensichtlich eine Angewohnheit. Ebenfalls kann das Aufschieben von Aufgaben eine Angewohnheit sein. Nun verstehen Sie also die Wichtigkeit. Mithilfe von Übungen

haben wir gemeinsam mit den TeilnehmerInnen auf dem Seminar herausgefunden, welche Angewohnheiten weniger hilfreich sind. Daraufhin haben sie einen Habit-Tracker bekommen, mit dem sie die hilfreichen Angewohnheiten, die sie sich aneignen wollen, verfolgen können.

Wichtige Regel: Das, worauf Sie sich fokussieren, wird sich verstärken oder vermehren!

Wenn Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich bitte direkt an Corvin Schäfer.

Am Ende des Seminars wurden Fragen geklärt und ein weiteres Seminar („The Intuition Guide“) angeboten.

Kontakt

Wenn Sie Fragen zu Methoden, weiteren Seminaren und Angeboten oder einem persönlichen Coaching für Ihre Ziele haben, zögern Sie nicht und wenden Sie sich an Corvin Schäfer. Als Experte für Persönlichkeitsentwicklung, Coach und Trainer hilft er Ihnen gern bei einem kostenlosen Erstgespräch weiter!

Corvin Schäfer

Mobil: +4915785031852 (tagsüber erreichbar)

Mail: corvin.schaefer@gmail.com

Mit freundlichen Grüßen, Corvin Schäfer

