

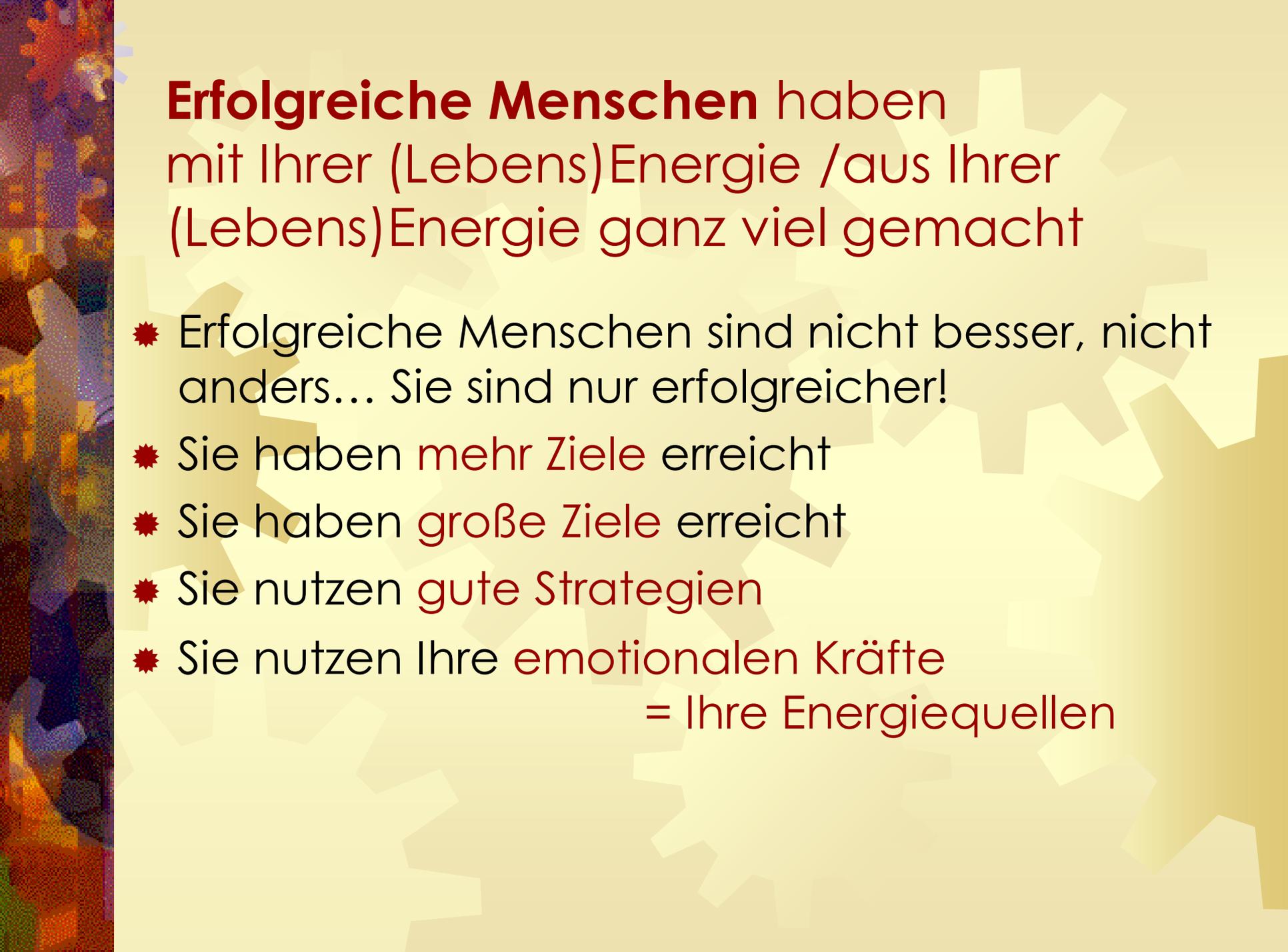
# Erfolgsstrategie **LEON** -

**Lebensenergie optimal nutzen**

hilft

## **Die mentalen Kräfte gezielt nutzen**

...damit wir das erreichen,  
was (uns) wichtig ist

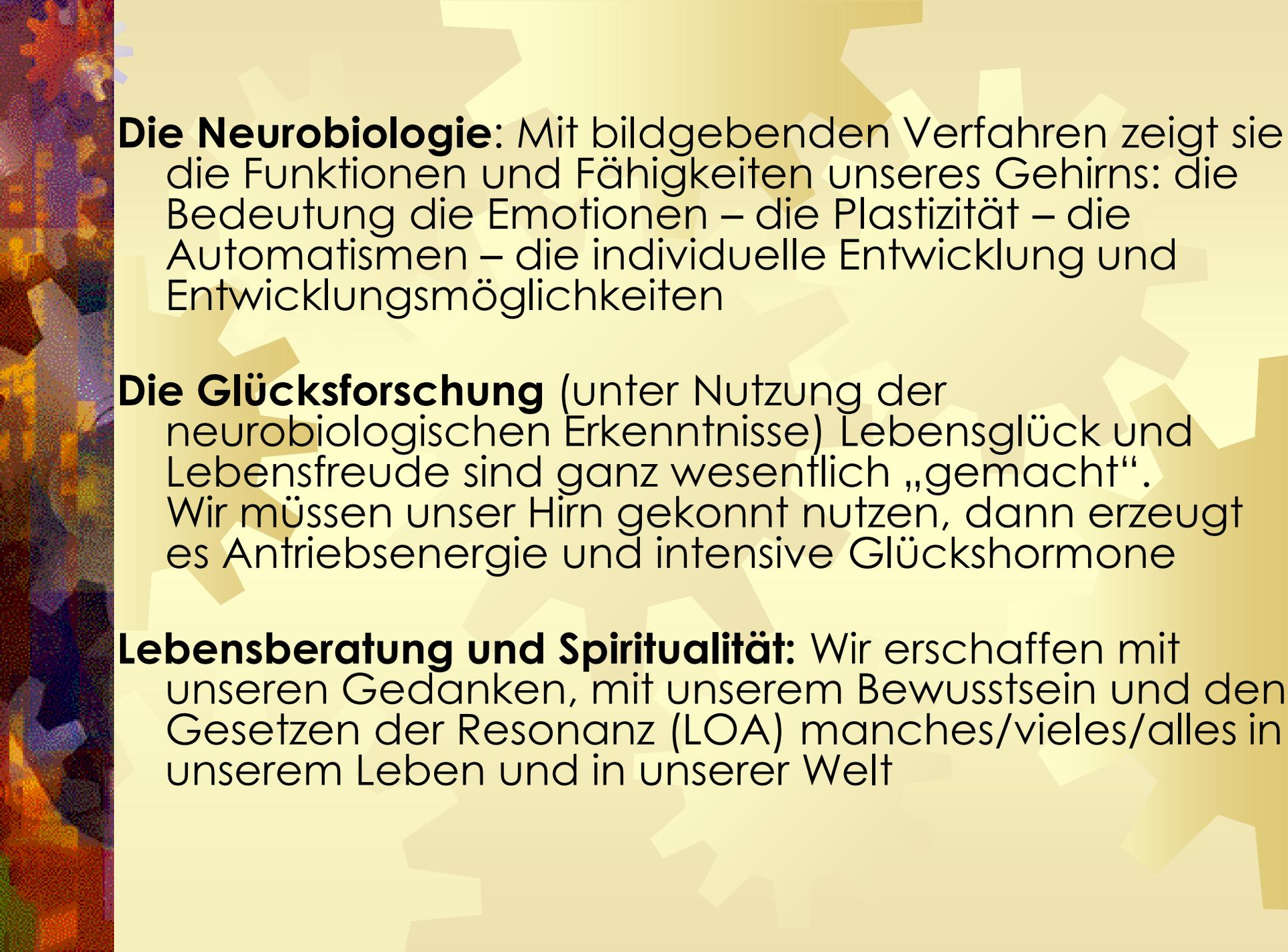


**Erfolgreiche Menschen** haben  
mit Ihrer (Lebens)Energie /aus Ihrer  
(Lebens)Energie ganz viel gemacht

- ✿ Erfolgreiche Menschen sind nicht besser, nicht anders... Sie sind nur erfolgreicher!
- ✿ Sie haben **mehr Ziele** erreicht
- ✿ Sie haben **große Ziele** erreicht
- ✿ Sie nutzen **gute Strategien**
- ✿ Sie nutzen Ihre **emotionalen Kräfte**  
= Ihre Energiequellen

## So war es – so ist es

- 1. Jhdt:** Marc Aurel: Der Glaube  
„Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab...“  
„Das Leben eines Menschen ist das, was seine Gedanken daraus machen...“
- 1905:** Dr. Jonas, Harvard-Uni: Die Erkenntnis „Die größte Revolution meiner Generation ist die Entdeckung der Tatsache, dass Menschen durch die Veränderung ihrer inneren Einstellung ihre äußeren Lebensumstände verbessern können“
- 2000:** Bestätigung und Gewissheit →



**Die Neurobiologie:** Mit bildgebenden Verfahren zeigt sie die Funktionen und Fähigkeiten unseres Gehirns: die Bedeutung die Emotionen – die Plastizität – die Automatismen – die individuelle Entwicklung und Entwicklungsmöglichkeiten

**Die Glücksforschung** (unter Nutzung der neurobiologischen Erkenntnisse) Lebensglück und Lebensfreude sind ganz wesentlich „gemacht“. Wir müssen unser Hirn gekonnt nutzen, dann erzeugt es Antriebsenergie und intensive Glückshormone

**Lebensberatung und Spiritualität:** Wir erschaffen mit unseren Gedanken, mit unserem Bewusstsein und den Gesetzen der Resonanz (LOA) manches/vieles/alles in unserem Leben und in unserer Welt

# Erfolgsstrategie LEON -

Lebensenergie optimal nutzen

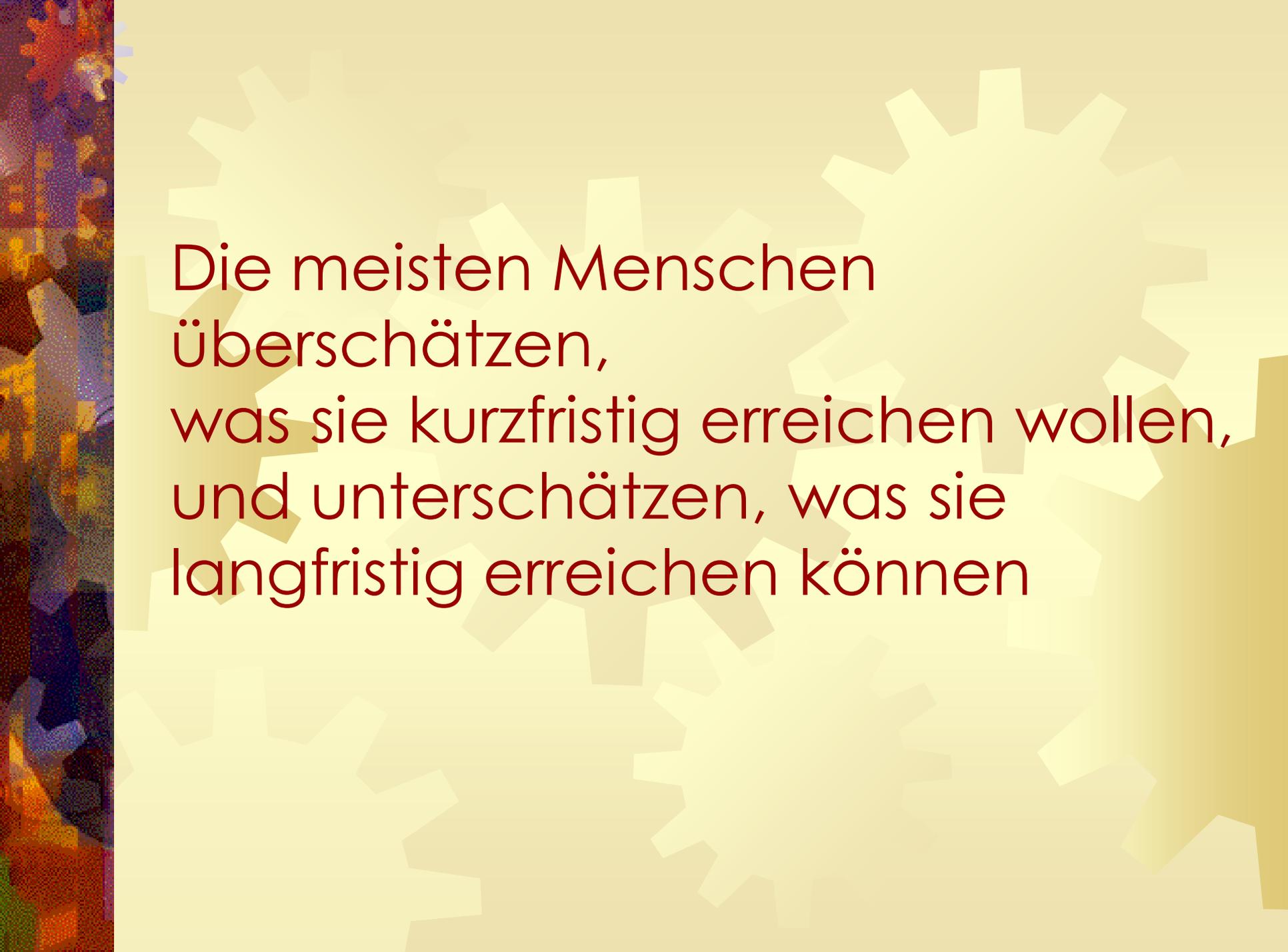
verbindet Verstand, Psyche und Emotion

- 1. Schritt: **Dem Ziel Kraft geben**
- 2. Schritt: **Die Planung: Dein Ziel wird dein Projekt!  
= Umsetzungsstrategie**
- 3. Schritt: Vorsorge treffen: **Die „Feinde“ deines Erfolgs –  
Sabotage-Strategien oder die inneren Schweinehunde**

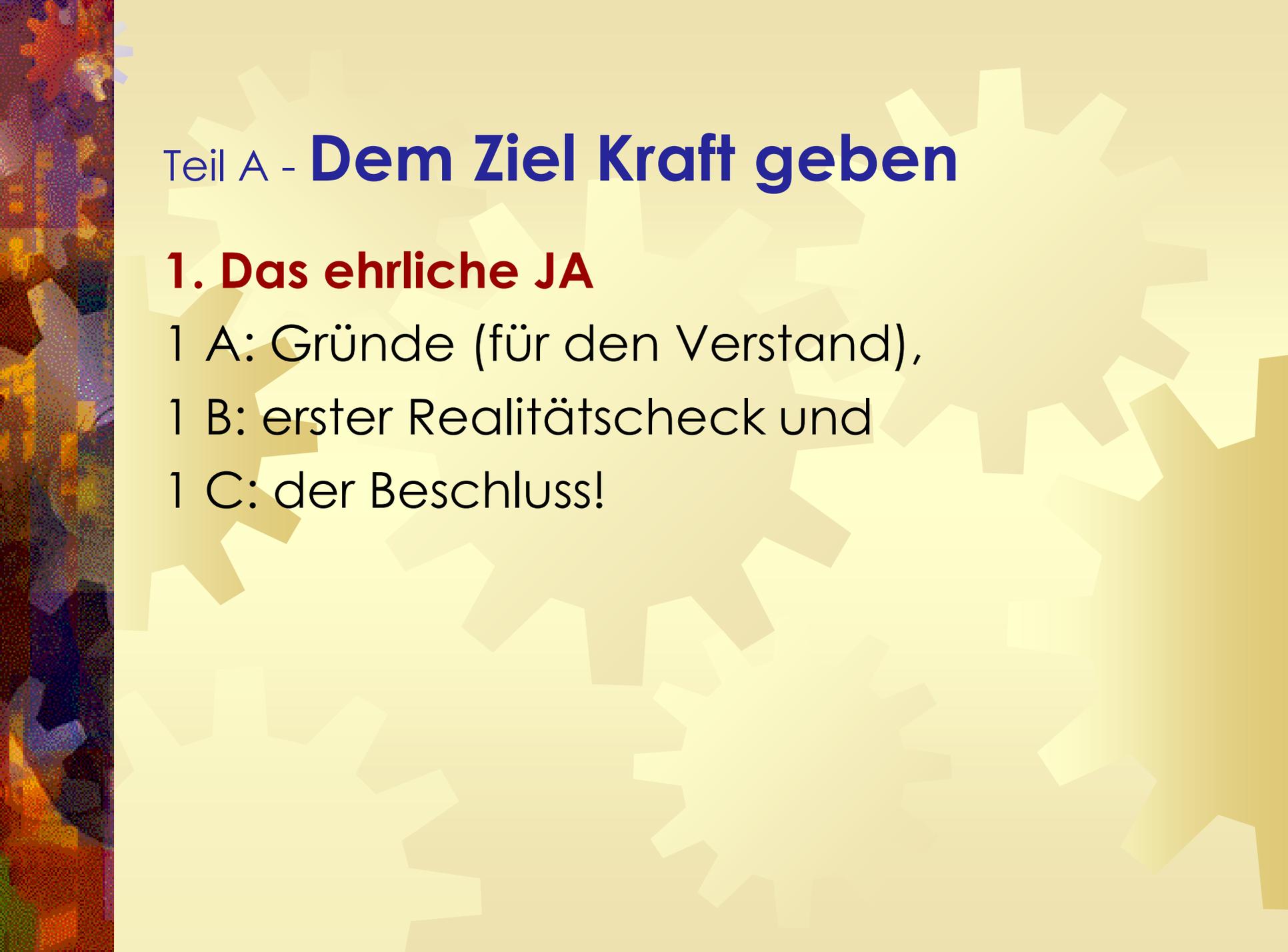
# LEON - Lebensenergie optimal nutzen

Bitte Checkliste verwenden

- ✿ Zuerst: **Dem Ziel Kraft geben**
- ✿ 1. Das ehrliche JA
- ✿ 2. Schaffe Klarheit und Transparenz = Powerzone A
- ✿ 3. Aktiviere die „geheimen“ Kräfte → Emotionen einsetzen = Powerzone B
  
- ✿ Dann: **Planen und starten**
- ✿ 4. Einen Plan machen
- ✿ 5. Aktiviere alle deine Stärken
- ✿ 6. Bedenke das Aktuelle, beschließe und fang an
  
- ✿ Kurzer Ccheck: **Sabotage-Strategien vermeiden**

The background features a light yellow-to-gold gradient with several faint, overlapping gear shapes. On the left side, there is a vertical strip with a colorful, abstract, and textured pattern in shades of red, orange, blue, and purple.

Die meisten Menschen  
überschätzen,  
was sie kurzfristig erreichen wollen,  
und unterschätzen, was sie  
langfristig erreichen können



## Teil A - **Dem Ziel Kraft geben**

### **1. Das ehrliche JA**

1 A: Gründe (für den Verstand),

1 B: erster Realitätscheck und

1 C: der Beschluss!

## 2. Schaffe Klarheit und Transparenz = Powerzone A

Für die Klarheit brauchst du Verstand und Psyche

2A: Was, wann, wo, wie viel, mit wem.... willst du ....

2B: Suche „d“eine erste Formulierung

2C: Und immer unter dem Aspekt „Gewinn“:

- Das ist dabei mein Gewinn!.....
- Davon habe ich...
- Mir bringt das
- Das hilft mir...

## 2D: Was sind die „Kosten“?

- ✿ Bist du bereit, den „Preis“ zu zahlen?  
Du brauchst Kraft, Konzentration, Energie,... Du musst lernen, trainieren...  
oder eine neue Haltung entwickeln...
- ✿ Wird es Widerstand von außen geben?
- ✿ Was wirst du von deinen bisherigen Annehmlichkeiten, Vorteilen,...  
(= Sekundärgewinn) aufgeben müssen?  
Sei ehrlich und realistisch!  
Wenn's sooo leicht wäre, oder von selber ginge, hättest du es schon längst getan!

2E: Stimmt das Verhältnis?

# Gewinn : Kosten

- ✿ Ist der Gewinn klar, deutlich, groß genug?
- ✿ Soll ich mit meinen mentalen Kräften schon daran arbeiten? (=Selbstmotivation)
- ✿ Soll ich vielleicht mein Ziel „verkleinern“ = weniger, später, anders....?

## 2F: Was steht/steckt „hinter“ dem Wunsch, „hinter“ dem Ziel?

- Mach dir auch bewusst:  
Welche Bedürfnisse, Motive, Hoffnungen,  
Wünsche sind dabei wichtig?
- Oft geht es um ganz tief liegende Motive:
  - Liebe, Zuwendung,...
  - Macht, Anerkennung, Respekt,...
  - Bequemlichkeit, Wohlbefinden, Ruhe,...
  - Freude, Begeisterung, Spaß ...

# 3. Nutze die Kraft der Emotionen

= Powerzone B:

...nutze nun gekonnt und gezielt deine  
**„geheimen“ Kräfte:**

3A: Formuliere dein Ziel in Verbindung mit deinen erwünschten Emotionen =  
Gefühls-Formulierung.

3B: Suche die für dich machtvollen Worte:

- ✿ *Ich freue mich...*
- ✿ *Ich genieße...*
- ✿ *Ich spüre das intensive Gefühl der ...*
- ✿ .... und schreib auf!

☀ Ein Coach-Ausbilder spricht von einer „erotischen“ Beziehung zum Ziel - naja, o.k.!

### 3C: Erlebe dieses Gefühl, diese Gefühle nun in voller Intensität

- ★ Gehe mitten in den gewünschten Endzustand hinein und mit allen deinen Sinnen erlebst du die Freude, das Glück, den Erfolg! und spürst die Dankbarkeit!
- ★ ... du siehst... du hörst... du spürst...
- ★ ... so entsteht „**dein Film**“, „**dein Bild**“, „**deine Visualisierung**“
- ★ Erinnerung: Autobiographien!

## 3D: Die tägliche „Kraftquelle“

- ☀ Dieser „Film“ ist es, der täglich Energie bringt, der täglich die Gefühle aktiviert und damit „Motor und Treibstoff“ gleichzeitig ist.
- ☀ Such dir in deinem Alltag dafür „Plätze“ und fasse den Beschluss! *Ja, das tu ich! Ja, diese Kräfte nutze ich!*
- ☀ *Nach dieser „Arbeit“ hast du ein energiegelbes, ein kraftvolles Ziel und du kannst und wirst es „täglich“ nutzen*

# Teil B: Planung und Umsetzung

## = Umsetzungsstrategie

Dein Ziel wird jetzt dein Projekt!

- ✿ **Schritt 4: Der Plan ist festzulegen**
- ✿ Arbeite „ganzheitlich“
  - mindmap
  - 20 Antworten auf deine Frage
- ✿ Ordne und es entsteht „dein“ Plan

## **Schritt 5: Aktiviere deine Stärken**

5A: Welche meiner „Tugenden“ brauche ich?

5B: Welche Schätze der VG helfen mir?

5C: Passen meine generellen Stärken und Fähigkeiten?

## **Schritt 6: Der Start**

6A: Aktueller Preis? Aktuelle Investition?

6B: Heute und morgen? (72-Std-Regel!!!)

6C: Zwischenerfolge feiern?

6D: Beschluss: nie, nie, nie, nie!!

# Teil C: Die Feinde deines Erfolgs

## → Innere Sabotage-Strategien

(=Schweinehunde)

Leide ich generell unter Sabotage-Strategien?

Gibt es bei diesem Ziel besondere innere Sabotage-Strategien?

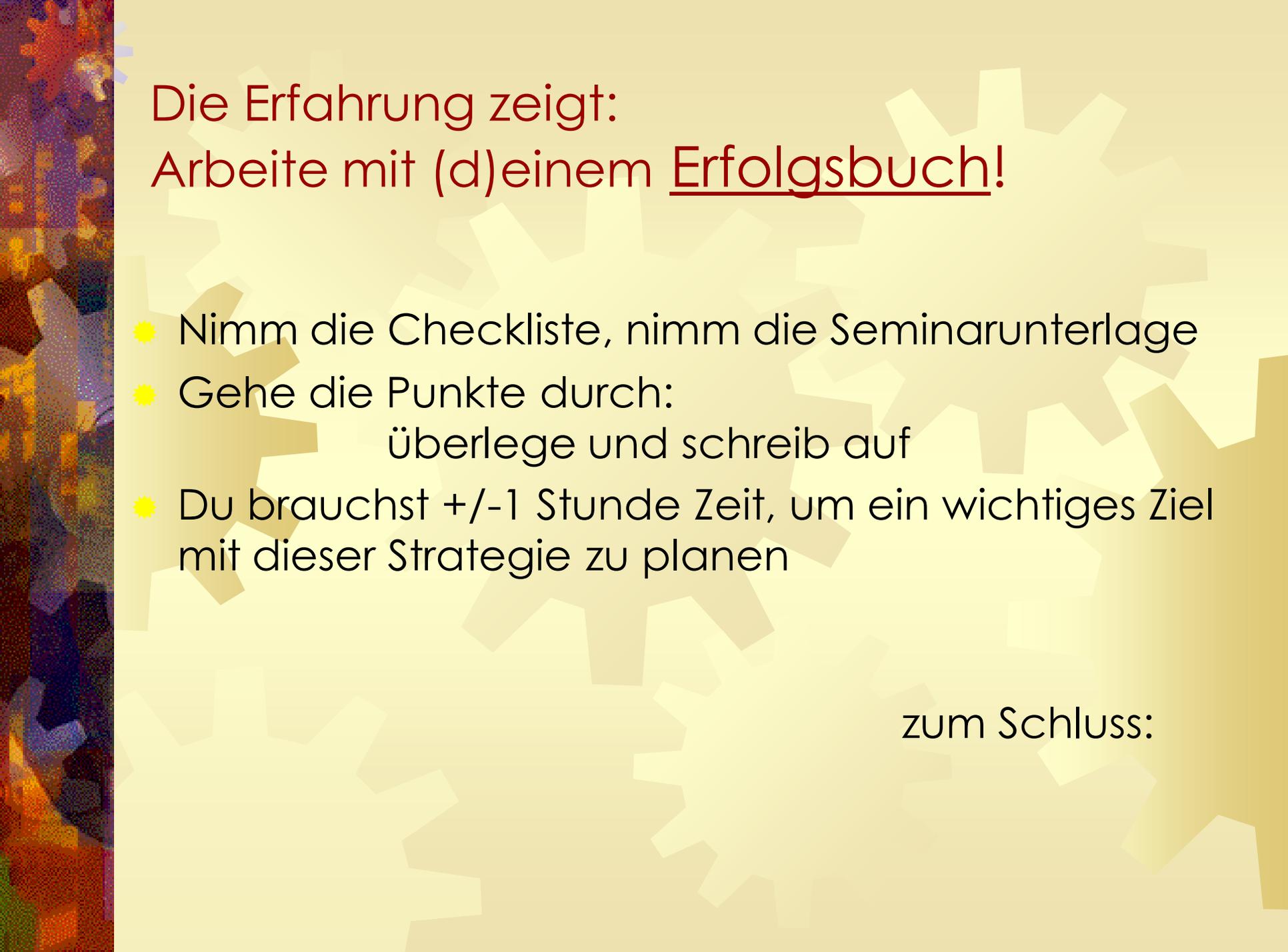
- 7A: Ausreden?
- 7B: emotionale Bremsen?
- 7C: falsche Bescheidenheit?
- 7D: Augenmaß?
- 7E: Fehlerkultur?

# FS

- Komfortzone und innerer Schweinehund
- Nutzt du deine Talente, lebst du deine Träume, erfüllst du deine Lebensaufgabe?
- Intuition und innere Stimme
- Du lebst in ganz verschiedenen Rollen und Beziehungen
- Wie viele, wie gute Gewohnheiten = (Alltags)Strategien hast du schon entwickelt?

→ vgl. auch das Arbeitsblatt:

“Heute ist der erste Tag vom Rest meines Lebens  
- Gedanken zu persönlichen Lebensschritten“



## Die Erfahrung zeigt: Arbeite mit (d)einem Erfolgsbuch!

- ☀ Nimm die Checkliste, nimm die Seminarunterlage
- ☀ Gehe die Punkte durch:  
überlege und schreib auf
- ☀ Du brauchst +/-1 Stunde Zeit, um ein wichtiges Ziel mit dieser Strategie zu planen

zum Schluss:

Viel Spaß beim

# Verwenden dieser Strategie

(heute und morgen und in der nächsten Zeit)

und

