

FÜR UNTERNEHMER

PROBLEM LÖSEN CHECKLISTE

17 überraschend einfache Techniken, mit denen Du jedes kraftraubende Gedankenkarussell in weniger als 3 Minuten stoppen kannst.

Glasklare Schritt für Schritt
Anleitungen für sofort mehr
Klarheit, Produktivität und Ergebnisse.

ANDRÉ LOIBL

CHANGENOW.DE

PROBLEME LÖSEN CHECKLISTE

“Ein Problem kann nicht auf derselben Bewusstseinssebene gelöst werden, auf der es entstanden ist” (Einstein)

WARUM DIESE CHECKLISTE?

Ich glaube daran, dass wir als Unternehmer einen sehr wertvollen Beitrag zu dieser Welt leisten. **Wir erfinden, sind kreativ, schaffen Jobs, helfen Menschen mit unseren Produkten und Dienstleistungen dabei, ein besseres Leben zu führen.** Wir halten diese Welt am Laufen. Wenn alle Unternehmer von heute auf morgen aufhören würden, ihr Ding zu machen, würde diese Welt in spätestens 3 Monaten in Chaos und Anarchie versinken.

Trotzdem sind wir grade als Unternehmer häufig gefordert. Müssen uns Regulierungen anpassen. Schnell auf die Veränderungen des Marktes reagieren. Uns sogar häufig neu erfinden.

Darum habe ich für alle, die mit mir auf der Reise des Entrepreneur seins unterwegs sind, dieses Hilfsmittel zusammen gestellt. **Hier findest Du meine besten Tools und Techniken, mit denen Du sehr schnell jede negative Gedankenspirale stoppen kannst.**

WORUM GEHT'S HIER GENAU?

Hi! :-)

Ich bin André. Und genau wie Du blieb ich früher manchmal an Problemen "hängen". Dann hab ich mir stundenlang das Hirn zermartert. Mit der Zeit wurde ich immer frustrierter - und hatte oft Stunden später immer noch keine Lösung.

Was für eine Verschwendung von Lebenszeit! :-) Deswegen habe ich in den letzten Jahren ein paar sehr nützliche Tools für mich zusammen getragen. Mit diesen Tools komme ich jetzt ganz einfach und sehr schnell aus "negativen Gedankenspiralen" wieder raus.

Diese Tools hab ich in einem praktischen Dokument zusammengestellt.

Dieses Dokument habe ich immer griffbereit auf meinem Schreibtisch. Und immer, wenn ich merke, dass ich mich an etwas "festbeiße" - oder ich einfach eine andere Perspektive brauche, dann öffne ich dieses Dokument.

Das hier IST dieses Dokument.

Die Übungen sind mit Absicht kurz und effektiv gehalten.

PROBLEME LÖSEN CHECKLISTE

„Die Neugier steht immer an erster Stelle eines Problems, das gelöst werden will.“ (Galileo Galilei)

WAS IST DRIN FÜR DICH?

Mit den Übungen aus diesem Dokument kannst Du die Richtung Deines Denkens sehr schnell verändern. Die meisten Übungen brauchen nur wenige Minuten (manche sogar nur eine! ;-).

Damit Du mit *frischem* Denken Deine Probleme wirklich lösen kannst.

Denn wir beide wissen: Entscheidungen, die wir aus Angst oder dem Gefühl des Zusammen Ziehens treffen, führen immer zu Mangel.

Zielführende Entscheidungen treffen wir nur, wenn wir in einem guten State - in einem guten Zustand sind. Darum findest Du hier die Techniken, die ich persönlich nutze.

Damit Du damit anfangen kannst, aufzuhören, das zu tun, was nicht funktioniert und stattdessen damit aufhören kannst, das Tun der für Dich förderlichen Dinge, aufzuschieben. *Tu, was für Dich funktioniert.*

In diesem Dokument stupse ich Dich immer mal wieder raus aus Deinem "normalen" Denkmuster. ;-)

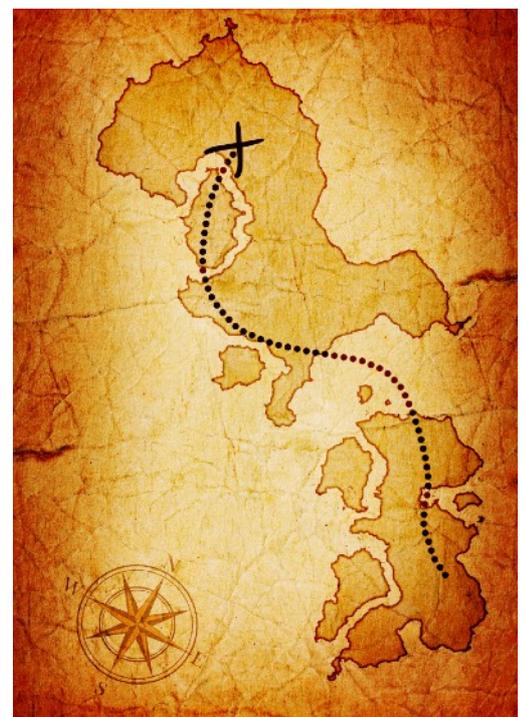
Was ist jetzt zu tun?

Wende die Übungen an - so lange bis Du wieder in einem nützlichen State bist. Und dann löse Deine Herausforderungen als Unternehmer viel schneller und mit viel mehr Spaß als vorher! :-)

Mach den Unterschied für den Du hier bist und lass dabei ganz viel das Sönnchen rein! :-)



André Loibl



Dein „Lass uns jetzt was TUN!“ :-) André Loibl

INHALTSVERZEICHNIS

„Kein Problem wird gelöst, wenn wir träge darauf warten, dass Gott sich darum kümmert.“ (Martin Luther King)

4 Dinge, die Dein Denken total platt machen	05-06
9 Dinge, die Du jetzt schön findest	07
Totale Ehrlichkeit	08-09
Erinnere Dich	10-14
Flowchart	15
Move your body	16-17
Reframe it!	18-19
5 Lösungen	20
Dreh das Problem herum	21
Dankbar für das Problem	22
Auf lustige Weise lösen	23
12 Fragen	24
Frische Perspektive	25
Wichtigkeitsskala	26
Tu das Gegenteil	27
Hau auf die ... Sahne! :-)	28
Extras und Ressourcen	29

4 DINGE, DIE DEIN DENKEN TOTAL PLATT MACHEN



Hab ich gestern Alkohol getrunken?



Hab ich Hunger?



Hab ich gestern oder heute "Kram" gegessen?



Bin ich müde?

Diese 4 Dinge haben einen DRAMATISCHEN Einfluss auf Dein Denken. Denn sie bringen Deinen Hormonhaushalt komplett durcheinander. Sie sorgen dafür, dass Du viel negativer denkst - und auch viel "empfindlicher" bist als sonst. Wenn Du bei der "Merci" Werbung in Tränen ausbrichst, dann weißt Du: Hier stimmt was in meinem Hormonhaushalt nicht. ;-)

3 KURZE WEGE, UM SOFORT IN EINEN POSITIVEN ZUSTAND ZU KOMMEN:

1. Stell Dir vor, Du MUSST innerhalb von 2 Minuten Dein Haus verlassen. Du hast keine Wahl. 120 Sekunden und Du MUSST raus. (Stell Dir einfach vor, Du hast einen superwichtigen Anruf bekommen und musst SOFORT weg).

In diesen 2 Minuten: Zieh Dich an, schnapp Dir Dein Portemonaie, Dein Telefon und dann GEH WIRKLICH RAUS. Einfach tun. Wenn Du draussen bist, geh 10 Minuten um den Block. Diese Mischung aus - SCHNELL raus und 10 Minuten spazieren wird Dich sofort in einen anderen Zustand bringen. ;-)

2. Stell Dich vor die Tür - also an die frische Luft und atme 15 mal. Atme dabei bewusst bis tief in den Bauch - und atme langsam (!) aus. So als hättest Du eine Feder an der Nasenspitze hängen, die sich beim Ausatmen nicht bewegen darf.

Zusätzlich nimm beim Einatmen langsam Deine Arme mit nach oben. In einem großen Kreis von unten. Beim Ausatmen langsam vor Deinem Körper absinken lassen. 15 mal machen und merken, wie Du wieder mit Energie gefüllt bist.

3. Umarme jemanden! Nimm einfach jemanden, den Du magst und dem Du vertraust in den Arm. Liebevoll und voller Wärme. Erlaube die Nähe und genieße das Gefühl. Lass alles los und genieße einfach die Nähe.

Spüre wie Wärme von Mensch zu Mensch übergeht. Du schenkst dem anderen (und Dir selbst) etwas sehr Wertvolles. Das verändert Deinen Zustand sofort.

Bonus Tipp:

Wenn Du einen Hund hast, spiele einfach für 10 Minuten mit Deinem Hund. Danach geht es Dir auf jeden Fall viel besser! :-)



9 DINGE, DIE DU JETZT SCHÖN FINDEST.

Wenn Du richtig tief in einem Problem drin hängst, tu folgendes:

Finde dort, wo Du grade bist, 9 Dinge, die Du schön findest.

Das kann anfangs eine große Herausforderung sein, da es komplett die Richtung Deines Denkens verändert. Alles in Dir wehrt sich: *Ich WILL nix schön finden. Ich ärgere mich grade. Ich habe ein Probleeeeeem!*

Tu einfach trotzdem. Auch wenn es schwer fällt. Nimm Deine Hände zum Zählen und finde 9 Dinge, die Du schön findest.

ERWEITERUNG:

Finde 9 Dinge, für die Du **dankbar** bist. Wenn Du grade im Bad bist, kannst Du für Deine Waschmaschine, die Dir immer so treu wäscht dankbar sein.

(Vor 75 Jahren wurde das Meiste noch per Hand gewaschen!).

Du kannst dankbar sein für Deine komfortable Dusche und das lecker duftende Duschgel. Für Deinen Fön und das warme Wasser ...



Mach diese Übung so lange, bis Du das Problem *losgelassen* hast.

Du merkst wie Dein Zustand sich verändert.

Dann geh mit dieser frischen Perspektive an die Lösung.

TOTALE EHRlichkeit

Bist Du sauer? Enttäuscht, weil Du etwas nicht erreicht hast? Oder vielleicht sogar neidisch, weil jemand anderes erfolgreich ist?

Dann lass uns doch einfach mal total ehrlich sein - und herausfinden, warum das so ist. Denn wenn Du das weißt, dann kannst Du Dir einen Plan machen, wie Du aus der Nummer wieder rauskommst. ;-)

1. WAS HABE ICH BIS JETZT GETAN, UM MEIN ZIEL ZU ERREICHEN?

Schreibe alles auf, was Du aktiv getan hast, um Dein Ziel zu erreichen. Wenn Du zum Beispiel Deine Verkäufe um 25% steigern willst, dann frage Dich:

Was hab ich getan, um 25% mehr zu verkaufen?

Was waren ganz genau die einzelnen Dinge, die ich getan habe?

Wie viel Zeit habe ich darauf verwendet?

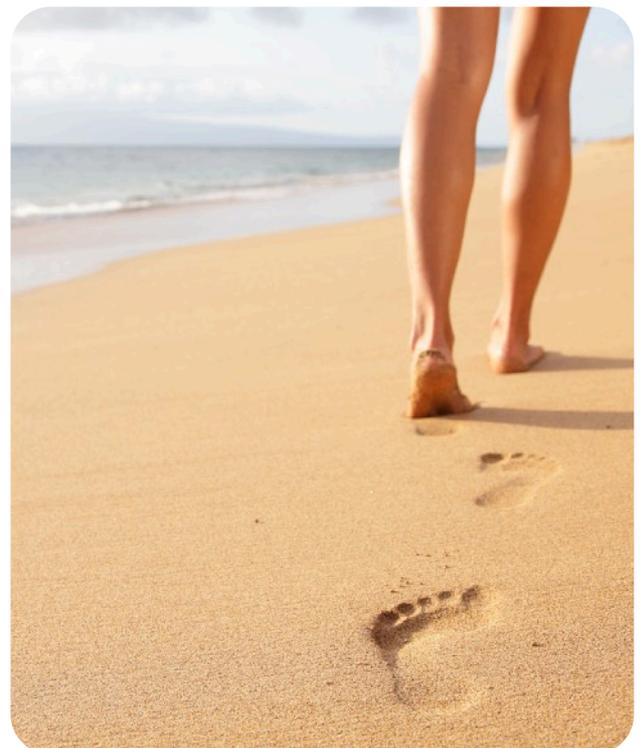
Schreib das auf ein Blatt Papier. Das hilft. Und vielleicht fällt Dir hier schon etwas auf ... ;-) **Erinnere Dich: Totale Ehrlichkeit!**

2. WAS WÜRD EINE ERFOLGREICHE PERSON TUN?

Richard Branson, Richard Bandler, Albert Schweitzer, Warren Buffet, Will Smith, Ralf Schmitz, André Loibl, Viktor Frankl, Frank Kern, Brendon Burchard.

Was würde einer von denen TUN, um Dein Problem zu lösen? Finde eine Person, die Dein Problem erfolgreich (!) gelöst hat. Und dann tu das selbe. Modelliere das, was erfolgreiche Menschen tun.

Schau Dir Interviews mit diesen Menschen auf youtube an. Lies Ihre Bücher. Besuche Ihre Trainings und Seminare.



TOTALE EHRlichkeit (2)

Finde heraus, wie diese Menschen denken. Wie sie Probleme lösen. Lerne ihre Denk- und Handlungsmuster kennen. ...

Denn:

Wenn Du diese Menschen intensiv studierst, dann findest Du mit der Zeit heraus, dass es bestimmte Muster gibt, die diese Menschen erfolgreich machen. Die Art und Weise wie sie denken. Ihr Mindset. Und die Dinge, die sie aktiv tun. Oder auch nicht mehr tun.

Du wirst auch entdecken, dass auch diese Menschen Schwierigkeiten auf Ihrem Weg hatten. ;-) Dann sei sehr aufmerksam und lerne, was diese Menschen getan haben, um ihre Probleme zu überwinden. Wie viel Energie sie wo hinein investiert haben.

Das wird Dir eine Menge Ideen geben, die Du für Dich selbst nutzen kannst, um Deine Probleme zu lösen.

Lerne von erfolgreichen Menschen!

Erfolg hinterläßt Spuren.

3. GOOGLE ES!

Normalerweise gebe ich meine Frage in Google ein und schau mir die ersten 10 Ergebnisse an. Dadurch kann ich mir schon eine erste Meinung bilden. Und wenn mir eine Seite besonders gut gefällt, dann lese ich dort weiter.

Natürlich findest Du auch häufig Müll über Google. Doch es ist den Versuch wert.

Google nach:

„Wie kann ich X (Dein Problem lösen)?“

Wenn Du diese 3 Schritte getan hast, dann bist Du einen riesigen Schritt vorwärts gekommen, denn:

- Du hast Dein Problem benannt
- Du weißt, was Du bist jetzt getan - und wie viel Zeit Du darauf verwendet hast
- Du weißt, wie in diesem Bereich erfolgreiche Menschen denken und was sie tun
- Du hast ein paar Lösungsansätze auf Google gefunden.

Jetzt hast Du Ideen, was Du TUN kannst, um Dein Problem zu lösen! :-)

ERINNERE DICH ...

Wenn Du in einem Problem-Gedanken-Karussell feststeckst, wechsele doch einfach mal das Karussell. Erinnerung Dich an eine Zeit, in der Du seeeehr glücklich warst! :-)

Denn wenn wir uns gut fühlen, dann besitzen wir bis zu **200 mal** mehr Gehirn-Power als wenn wir uns mies fühlen.

Sorge also **zuerst** dafür, dass Du Dich gut fühlst - und **dann** löse Dein Problem.

Diese Technik beginnt damit, dass Du Dich daran erinnern kannst, was Du schon alles wunderschönes in Deinem Leben erlebt und getan hast.

Das ist nämlich viel mehr als wir uns selbst im ersten Moment zugestehen.

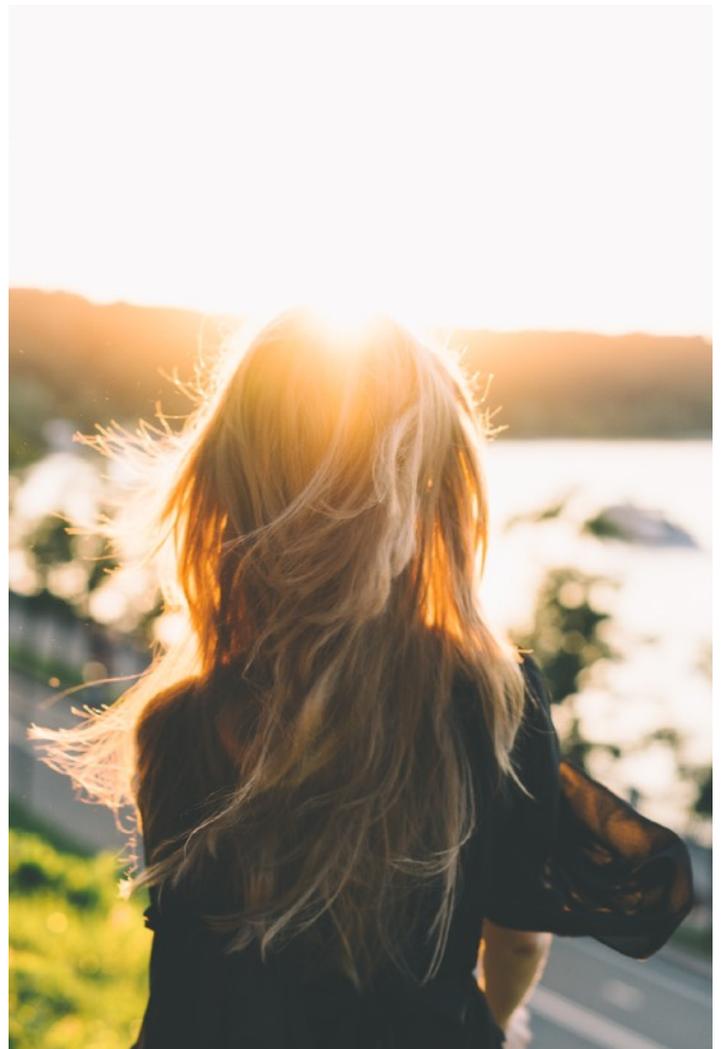
Such Dir jetzt mal eine Situation aus Deinem Leben aus, in der Du Dich richtig gut gefühlt hast. So mit Grinsen bis an beide Ohren! ;-)

Ja genau! :-)

Eine Situation, in der Du wirklich spüren konntest, wie schön das Leben ist – und wie gut es ist, jetzt hier zu sein. Erinnerung Dich mal an einen glücklichen Moment in Deinem Leben.

Weil Du einen grossen Deal gemacht - oder erfolgreich Dein Produkt verkauft hattest. Vielleicht hast Du Deinen ersten erfolgreichen Lauch gemacht. **Yeah!**

Oder weil Du in einem Moment einfach präsent und klar warst – und die Lebendigkeit von Allem fühlen konntest. Wirklich fühlen konntest, wie alles miteinander verbunden ist. Und wie gut es ist, ein Teil von alle dem zu sein.



ERINNERE DICH ... (2)

Oder einfach ein Lachen, wenn Du mit einer guten Freundin / einem guten Freund zusammen warst. Vielleicht habt ihr mal einen Lachflash bekommen... wo ihr beide einfach immer weiter lachen musstet! ;-) Ihr brauchtet Euch nur anschauen – und schon musstet ihr wieder losprusten! ;-) *Behave!* ;-)

Vielleicht hast Du ein Gefühl von Schönheit gespürt, als Du in der Natur spazieren warst. Einfach als Du eine Pflanze, einen Baum oder ein Tier betrachtet hast. Ein tiefes Gefühl wie schön diese Welt ist – wie perfekt Mutter Natur all ihre Kinder gestaltet hat.

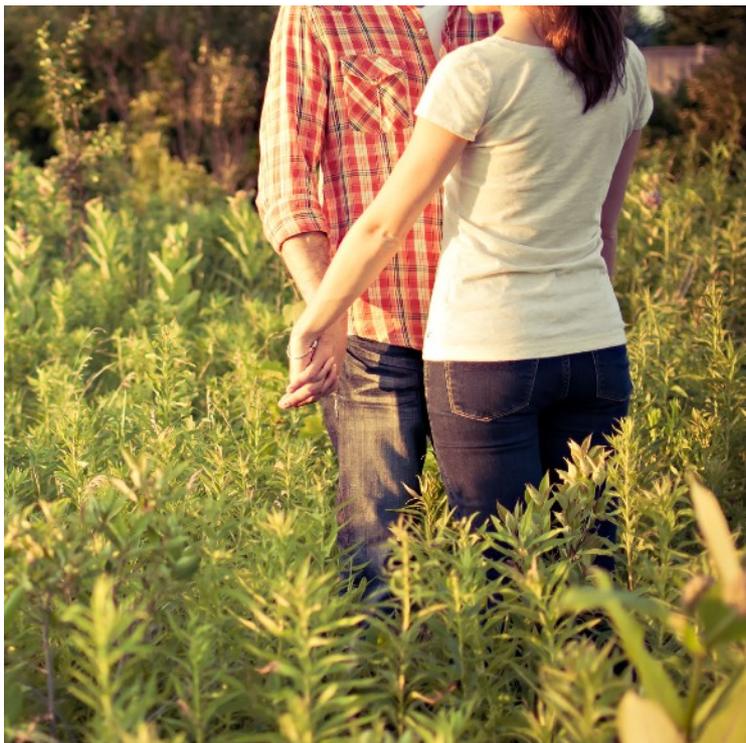
Oder Du hast mit einem Hund gespielt und Dich einfach gefreut, wie sehr er sich gefreut hat! :-)

Der Blick in die Augen eines Kindes. Dieser klare Blick, der Dich wieder daran erinnern konnte, wo Du wirklich herkommst – was wir hinter all den Gedanken sind.

Oder eins meiner persönlichen Lieblingsgefühle:

Erinnere Dich an die Zeit, in der Du das letzte mal so richtig verliebt warst.

Erinnerst Du Dich noch daran, wie es wie war? Weißt Du noch, wie Du dieses Kribbeln im Bauch hattest? Wie Du immer nur an diese Person denken konntest – und bei jedem Gedanken an sie über beide Backen gestrahlt hast wie ein Honigkuchenpferd?



Erinnere Dich mal an die Schmetterlinge in Deinem Bauch, jedes mal, wenn ihr Euch getroffen habt. Weißt Du noch, wie Dein Herz geklopft hat, als er oder sie das erste mal Deine Hand genommen hat?

Erinnere Dich mal an das Herzklopfen in diesem Moment. Wie Du Dein Herz bis in den Hals spüren konntest – erinnere Dich genau daran und geh noch tiefer in dieses Gefühl hinein. Ja, genau. ;-)

ERINNERE DICH ... (3)

Nimm einfach ein gutes Gefühl aus Deiner Vergangenheit. Und rufe das jetzt wieder auf! :-)

Erinnere Dich an Deine ganz persönliche "Honigkuchen-Pferd" Situation!

Ja, genau so! :-)

Und jetzt nimm einmal all die Bilder vor Deinem inneren Auge wahr. Was kannst Du sehen? Sieh alles, was Du damals gesehen hast. In allen Einzelheiten und Details. Nimm alles wahr, was es hier zu sehen gibt.



Und wie verändert es sich, wenn Du diese inneren Bilder jetzt größer machen kannst? Mach sie größer! Und noch größer! Größer als jede Kinoleinwand, die Du jemals gesehen hast. Mach die Bilder gigantisch vor Deinem inneren Auge! ;-)

Und mach es richtig lebendig! Mach es bunt und hellstrahlend! So dass Du in allen wunderschönen bunten Farben wieder all das sehen kannst. Mach es wirklich detailreich. Was konntest Du sehen, als Du Dich umgeschaut hast? Erweitere Dein Bild nach links und rechts. Nach oben und unten.

ERINNERE DICH ... (4)

Mach ein 360 Grad Panorama Bild daraus. Und wenn Du magst, dann gib Deinem Bild dieses besondere Funkeln. Ja, ganz genau. ;-)

Erinnere Dich auch an die Worte ... an die Geräusche aus der Situation.

Was hast Du gehört?

Und wie ist es, wenn Du den Ton noch etwas klarer, noch etwas lauter machen kannst? So dass Du jetzt all das hören kannst. *Dreh es richtig auf!*

Wie war das, als Du dort warst?

Nimm auch all die wunderschönen Zwischentöne wahr.

Und jetzt stell Dir einmal vor, wie Du so richtig hineingehen kannst in diese Situation. Mit all Deinen Sinnen. Sieh alles, höre alles, rieche und schmecke alles. Und vor allem: **Fühle alles.**

Merke, wie sich etwas verändern kann. Wie Du mit all Deinen Sinnen spüren kannst, wie es ist, bis an beide Ohren zu grinsen! ;-). Fühle, wie es sein kann, wenn Du so wirklich glücklich sein kannst – wenn Du dieses gute Gefühl immer stärker und stärker werden lassen kannst.

Sehr gut! :-)

Wie fühlt es sich an, wenn Du so richtig glücklich und zufrieden bist mit Dir und Deiner Welt?



ERINNERE DICH ... (5)

Hast Du vielleicht so ein richtig gutes Gefühl so in der Magengegend?

So voller Kraft und Schönheit?

Ja, das bist Du!

Du kannst jederzeit wieder reingehen in dieses gute Gefühl.

Erinnere Dich dafür einfach an eine Situation, in der Du so richtig glücklich warst. Eine Situation, in der Du in Deiner Kraft warst.

Und dann mach die inneren Bilder richtig groß und lebendig. Mach die Töne klar und laut. Geh wirklich tief rein in das Erleben!

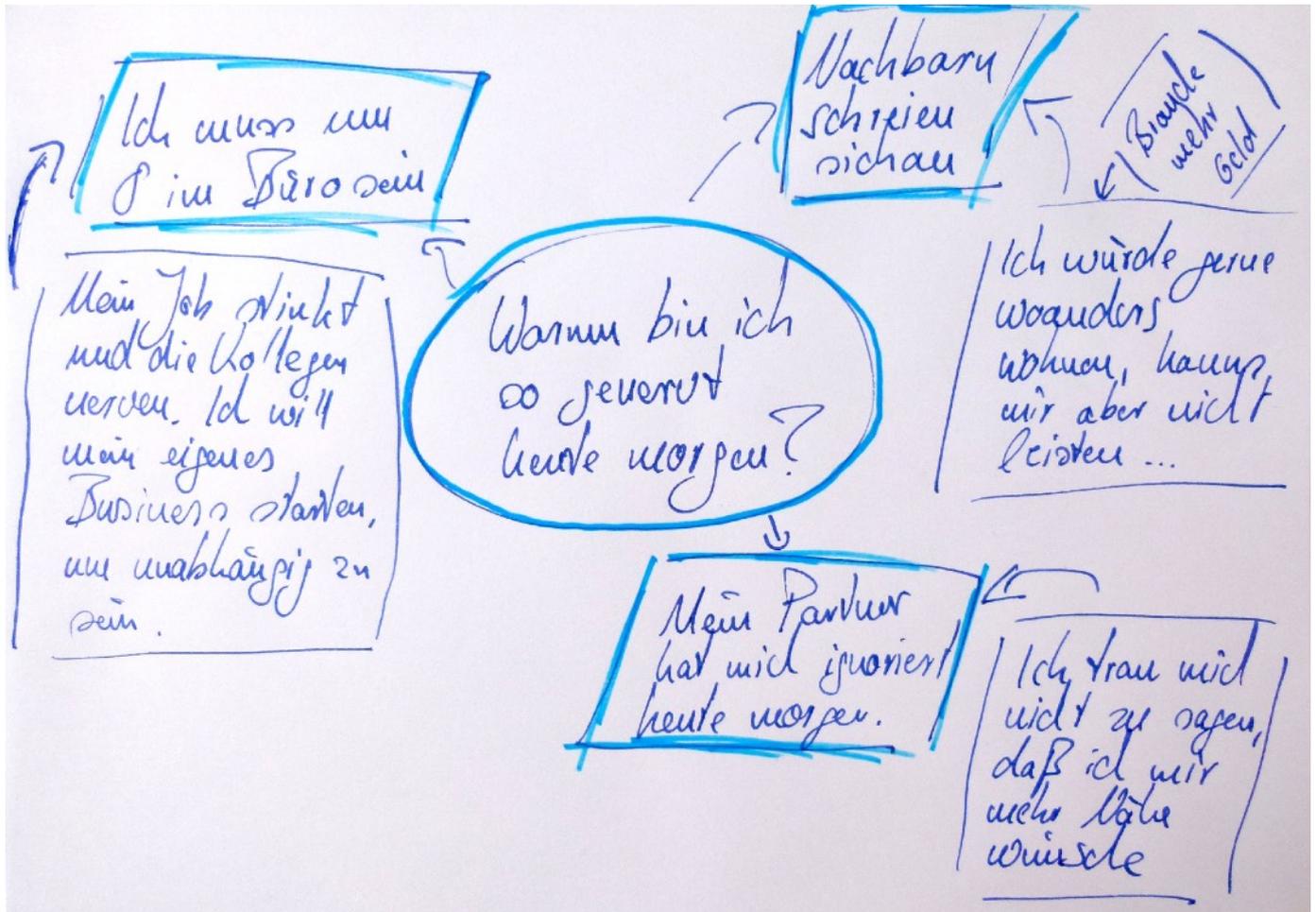
UND JETZT MACH DICH DARAN, DEIN PROBLEM ZU LÖSEN! :-)



FLOWCHART

Das schlimmste am negativen **Gedankenkarussell** ist, dass es sich immer im Kreis dreht. Und nirgendwo hinführt! Du kannst dann stundenlang an etwas denken, Dich richtig ärgern - und trotzdem **tut sich nichts**.

Du kannst aus diesem Karussell aussteigen. Und zwar so:



Schnapp Dir ein Blatt Papier und schreibe in die Mitte so etwas wie: *Warum regt mich das so auf?*

Dann mach ein Mindmap daraus. Mit mehr Problemen - und Lösungen. Das wird Dein Gehirn dazu bringen, in einer anderen Art und Weise darüber nachzudenken. **Lösungsorientierter**. Raus aus der negativen Gedankenspirale.

Dabei wirst Du auch oft bemerken, dass der wahre Grund für Dein Problem woanders liegt.

So kannst Du anfangen, an der Ursache (!) zu arbeiten.

MOVE YOUR BODY! :-)

Mach alle 3 Übungen jetzt mit! :-)

1. URKRAFT TROMMELN!

Diese Übung ist sehr einfach und Du kannst sie sofort mitmachen. Stell Dich dafür einfach einmal schulterbreit hin.

Und jetzt trommle wie ein Gorilla auf Deiner Brust! :-))

Einfach mal machen! Auf einen Punkt etwas 4 Fingerbreit unterhalb Deiner Halskuhle. Auch wenn Du Dir albern dabei vor kommst. ;-)

Es hilft.

Einfach für 60 Sekunden auf Deine Brust trommeln. Stell Dir ruhig einen Wecker. Fang langsam an und steigere Dich dann. Danach fühlst Du Dich viel besser. Du kannst gar nicht anders. Denn Deine Thymusdrüse wird so aktiviert.

In dem Zustand kannst Du Deine Probleme besser lösen!

2. HALTUNG, MEINE LIEBEN, HALTUNG!

Kennst Du diesen Charlie Brown Comic? ;-)

Charlie sagt die Wahrheit. Für den „Stuck State“ brauchst Du eine bestimmte Körperhaltung. ;-)

Charlie Brown lässt den Kopf hängen und sagt:

„So stehe ich immer, wenn ich deprimiert bin. Denn um deprimiert zu sein, ist es total wichtig, eine bestimmte Haltung einzunehmen.“

Dann schaut er mit dem Kopf nach oben und sagt:

„Das Verkehrteste, was Du tun kannst, ist mit erhobenem Kopf da zu stehen, weil Du Dich dann sofort besser fühlst.“

Charlie lässt den Kopf wieder hängen und sagt:

„Wenn Du also etwas von Deiner Niedergeschlagenheit haben willst, musst Du den Kopf so hängen lassen ...“

MOVE YOUR BODY! :-) (2)

Wir machen jetzt das Gegenteil von Charlie Brown.

Lege Deinen Kopf in den Nacken und mache ein paar Grimassen! ;-)

Verzieh Deinen Mund und guck so schräg wie Du kannst! :-)

Mach das wieder für eine Minute.

Erinnere Dich daran, wie viel Spaß es macht, Grimassen zu machen! ;-)

Hinweis

Falls Dir dabei schwummerig werden sollte, dann mach diese Übung im Sitzen!

Denn als Erwachsene sind wir es oft nicht mehr gewöhnt, den Kopf in den Nacken zu nehmen. Sei sanft mit Dir.

3. Take a smile! :-)

Lächle für mindestens 60 Sekunden am Stück. :-)

Auch - und vor allem grade wenn Du Dich nicht so fühlst

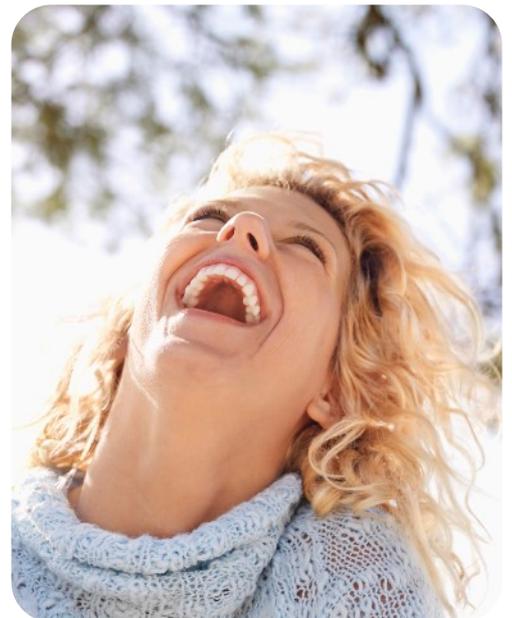
:-)

Einfach machen.

Und wenn Du grade an einem Ort bist, wo Du vielleicht nicht einfach so vor Dich hingrinsen kannst ... (Großraumbüro oder so ;-)) ... dann geh einfach aufs stille Örtchen und lächle da vor Dich hin! :-)

Jedes Lächeln tut gut! Jaaaaaaa!! :-))

Grade wenn Du Dich nicht so gut - oder in Deinem Problem gefangen - fühlst, lächle für 60 Sekunden am Stück. Du wirst merken, dass Du Dich danach anders fühlst. ;-)



**Nach diesen 3
Übungen sieht Dein
Problem schon ganz
anders aus.**

Einfacher zu lösen.

REFRAME IT! :-)



Nutze Deine Finger als Erinnerung

Geh jeden Finger einzeln durch und beantworte die jeweilige Frage.

Nimm Deinen Finger in die Hand, solange Du die Frage beantwortest.

Wie die genauen Fragen zu den einzelnen Fingern lauten, erfährst Du auf der nächsten Seite.

REFRAME IT! (2)

Daumen: Dazu Lernen

Was habe ich bis jetzt aus dieser Situation gelernt? Welche positiven Lernerfahrungen habe ich bis jetzt durch das "Problem" machen können? Dinge, die mir in anderen Situationen weiterhelfen.

Zeigefinger: Ziele

Bei welchem Ziel unterstützt mich diese positive Lernerfahrung? Wofür ist das gut? Für welche anderen (!) Ziele in meinem Leben ist das nützlich?

Mittelfinger: Menschen

Welche Menschen habe ich durch dieses "Problem" kennen gelernt? Welche Begegnungen und Erfahrungen sind erst möglich geworden, weil ich dieses Problem hatte? Erwähne Dich an die netten Menschen, die Du kennen gelernt hast, weil Du dieses "Problem" hast.

Ringfinger: Richtung

In welche Richtung will ich gehen, um mein Problem zu lösen? Gibt mir die Lösung vielleicht sogar eine ganz neue Richtung in meinem Leben? Eine neue Richtung in meinem Business? In meinen Beziehungen? In meinen Finanzen?

Kleiner Finger: Komisch

Was ist an meinem Problem komisch? :-) An welcher Stelle kann ich da auch über mich selber lachen? Vielleicht weil ich verbissen an etwas festgehalten habe? Oder weil ich etwas getan habe, über das ich jetzt - mit Abstand - lachen kann? :-) Finde das Komische an Deinem Problem.

Wenn Du Deine 5 Finger durchgegangen bist, dann siehst Du Dein Problem in einem anderen Licht.

Und Du kannst damit anfangen, *andere* Dinge zu tun.

SCHREIBE 5 LÖSUNGEN AUF

Schritt 1: Schreibe 5 mögliche Lösungen für Dein Problem auf.

Schritt 2: Bewerte sie auf einer Skala von 1-10 nach Ihrer Einfachheit

1 bedeutet: Das ist superleicht - und ich kann es in ein paar Minuten umsetzen
5 ist superschwer und bedeutet viel Aktion und viel Arbeit

Schritt 3: Was ist das einfachste auf der Liste?

TU DAS EINFACHSTE HEUTE!

Zum Beispiel: Ich habe die 5 Lösungen für changenow genutzt

Ich habe mich gefragt: Wie bekomme ich mehr Kunden für changenow? Hier meine kurze Liste:
Interessenten (= Noch nicht Kunden ;-) anschreiben und besonderes Angebot machen (2)

Banner auf anderen Websites schalten (2)

Die Optin-Rate bei meinen Geschenken verbessern (3)

Mehr Besucher von Google bekommen - Anzeigen verbessern (4)

Einen Wettbewerb für meine Partner machen (2,5)

Hinter jede Lösung eine Zahl: Wie einfach ist es, das zu tun? Und was bringt es mir?

Ergebnis:

Das einfachste und effektivste ist, meine Interessenten anzuschreiben, die noch nichts bei mir gekauft haben - und Ihnen ein besonderes Angebot zu machen. Und genau das habe ich dann getan. ;-)

Profi Tipp:

Versuche 100 Lösungen für Dein Problem zu finden. Sei wirklich wild und denke an alles Mögliche. **Raus aus der Komfort Zone** und auch an Dinge denken, die Du Dich vielleicht jetzt nicht traust, umzusetzen.

Die ersten 10-20 sind meistens ziemlich einfach. Bei 40 kommt so etwas wie eine Mauer. Doch wenn Du da durch bist, dann wirst es richtig kreativ! :-)

Diese 100 Lösungen Liste ist sehr sehr wertvoll. Du kannst sie Dir jederzeit wieder anschauen - und Dir das für Dich heute Einfachste raussuchen.

Und TUN.

DREH DAS PROBLEM HERUM

Jeder Gedanke, jedes Gefühl im Körper bewegt sich. Denn nichts im Menschen ist statisch - alles bewegt sich.

Jetzt frage Dich: „*Wenn ich an mein Problem denke, in welche Richtung bewegt sich das Gefühl?*“

Wenn Du aufmerksam sein kannst, wirst Du feststellen, dass es sich vielleicht in die eine Richtung dreht - oder in die andere... Erinnere Dich daran, wir bestehen alle zum größten Teil aus Wasser. *Und wenn Wasser abfließt, dann weiß es immer in welche Richtung es sich zu drehen hat.*

Geh einfach nach Innen und finde heraus, in welche Richtung Dein Problemgefühl sich dreht.

Im Uhrzeigersinn? Gegen den Uhrzeigersinn? Nach vorne? Nach hinten? Seitwärts? Ganz anders?

Einfach nur herausfinden, in welche Richtung es sich dreht. Und die erste spontane (!) Antwort ist die, die Dich weiterbringt. Das hier ist eine Übung für den "tieferen" Verstand.

- Schritt 1:** Stell Dir vor, Du nimmst das Gefühl mit Deinen Händen aus dem Körper heraus. Halte es mit ausgestreckten Armen vor Deinem Körper.
- Schritt 2:** Drehe es um 180 Grad herum. Mit den Händen einfach auf den Kopf stellen. So dass es sich jetzt *anders herum* dreht.
- Schritt 3:** Stecke dieses Gefühl, das sich jetzt anders herum dreht, mit Deinen Händen wieder in Deinen Körper hinein.

**Das Gefühl zu Deinem Problem hat sich verändert.
Jetzt kannst Du *andere* Dinge tun.**

**Klingt abgefahren - funktioniert aber total gut!
Probier das unbedingt mal aus! :-)**

SEI DANKBAR FÜR DAS PROBLEM

In dem Buch "Schiffbruch mit Tiger" (Life of Pi) findet sich ein Junge auf einem kleinen Rettungsboot mit einem bengalischen Tiger wieder.

Er muss mit seiner Aufmerksamkeit immer da sein - und sich neue Sachen ausdenken, damit der Tiger ihn nicht frisst.

Seine Einstellung in dieser Situation ist einfach bewundernswert:

Er DANKT Gott jeden Tag "für diese Aufgabe", denn dadurch bleibt er aufmerksam. Er bleibt beschäftigt und übersteht die langen Tage auf dem Meer.

Sehr viele Menschen würden in einer solchen Situation einfach aufgeben - oder zusammen brechen. Doch dieser kleine junge Mann DANKT Gott für den Tiger, der ihn fressen will.

Wenn Du damit beginnst, DANKBAR für Dein Problem zu sein, dann findest Du mindestens eine positive Sache an Deinem Problem! :-)

Zum Beispiel: Danke, dass ich jetzt mit diesen finanziellen Herausforderungen zu tun habe. Denn wenn ich mich weiter entwickle, werde ich mich immer erinnern, wie es war ... und ich werde meinen neuen finanziellen Handlungsspielraum viel mehr schätzen.

Oder: Danke, dass ich diese Business Idee komplett versägt habe. Denn ich habe so viele Dinge gelernt, die ich beim nächsten mal anders machen werde.

FINDE NUR EINE SACHE, FÜR DIE DU DANKBAR BIST. DAS WIRD DEINE SICHT AUF DAS PROBLEM VERÄNDERN.

Und außerdem:

Eine ruhige See hat noch keinen guten Seemann hervorgebracht. :-)

Es sind Deine Probleme, an denen Du wächst. Nicht die Dinge, die sowieso gut laufen. Wir wachsen an und mit unseren Herausforderungen.

AUF LUSTIGE WEISE LÖSEN

Übertreibe einmal und stell Dir vor, wie Du das Problem auf eine sehr lustige Weise lösen könntest.

Ein Beispiel aus dem echten Leben:

2 Häuser neben einem IN-Friseur eröffnete eine Filiale einer Billig-Frisör Kette. Diese warb mit dem Slogan: Jeder Haarschnitt nur € 10,-. Das war eine direkte Kampfansage.

Jetzt hätte der IN-Frisör sich auf das Spiel einlassen - und auch seine Preise nach unten schrauben können. Hat er aber nicht. Denn er war cleverer.

Er hat etwas Listiges und Lustiges getan. Er stellte ein großes Schild vor seinen Laden:

Wir bringen Ihren € 10,- Haarschnitt wieder in Ordnung.

: -)

Oder: Wenn Du überlegst, wie Deine Kunden mehr bei Dir kaufen können, dann schreib doch einfach mal einen sehr lustigen und strighten Verkaufstext.

Kaufe mein Produkt jetzt!

Denn weißt Du, wer mein Produkt auch nicht gekauft hat?

Der Koyote aus den Roadrunner Comics.

Und wir alle wissen, was mit ihm passiert ist! BANG!

Also kauf jetzt!

Übertreibe einfach und sei wild! Hab vor allen Dingen Spaß dabei! :-)

Doch Vorsicht!

Nur weil etwas sehr lustig ist - und alle darüber lachen, heißt es noch nicht, dass Du es sofort tun solltest. ; -) Prüfe zuerst ob die Umsetzung *wirklich (!)* eine gute Idee ist.

Denn vielleicht schadest Du sonst damit jemand anderem - oder Dir selbst.

Diese Übung dient vor allem dazu **Dein Denken in eine andere Richtung** zu bringen.

FRAGEN?

12 FRAGEN, MIT DENEN DU DEIN DENKEN SOFORT IN EINE ANDERE RICHTUNG BRINGEN KANNST:

- Wie könnte ich dieses Problem in 8 Minuten lösen?
- Wie könnte ich dieses Problem bis heute Abend lösen - mit einem maximalen Budget von € 10,-?
- Wie könnte ich das Problem lösen UND Spaß dabei haben? :-)
- Was haben andere Menschen vor mir getan, um dieses Problem zu lösen?
- Wen kenne ich, der mich bei der Lösung des Problems unterstützen kann?
- Welches Buch zu dem Thema hab ich im Schrank stehen (kann ich mir kaufen)?
- Wie hätte meine Oma das gelöst? Oder mein Opa?
- Wie würde ich das Problem lösen, wenn Geld keine Rolle spielen würde?
- Wenn ich die Erfahrungen dieses Menschen gemacht hätte (mit dem ich gerade ein Problem habe), wäre ich dann nicht auch so?
- Wenn ich mir vorstelle, in einem Jahr an diese Situation zu denken: Wie wichtig wird sie dann noch sein?
- Welche 3 Dinge sind gut an dem Problem? (Es gibt immer was Gutes! ;-)
- Wenn das ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu meinem Ziel wäre - welcher wäre das?



FRISCHE PERSPEKTIVE

Schritt 1: Übertreiben

Suhl Dich mal so richtig in Deinem Problem. Male es mal für 2 Minuten richtig aus. Übertreibe dabei. Bausche jede Kleinigkeit noch mehr auf. Blase es richtig auf.

Hab Spaß dabei und verwende ruhig Klischees und BILD-Schlagzeilen. Sei frech Dir selbst gegenüber. Kein Respekt vor dem Problem! :-)) Male es so richtig gross und bunt aus.

TOTALER ZUSAMMENBRUCH

Heute ist eine Welt zusammen gebrochen. Linda Lu wurde von Ihrem Traummann heute NICHT gefragt, wie Ihr Tag war. Das war das Ende eines glücklichen Lebens. Linda Lu ist völlig am Boden zerstört. Ein Heulkrampf jagt den nächsten. Sie wird NIE WIEDER glücklich werden.

Schritt 2: Erkläre Dein Problem dem Mann aus dem Wald

Jetzt nachdem Du schon den Spaß mit dem Übertreiben hattest, versuche Dein Problem einem Frühzeit-Menschen zu erklären. Zur Erinnerung: Für einen Frühzeit-Menschen ist es wichtig, zu überleben, zu essen, einen warmen Schlafplatz (gerne Höhle mit Fell) zu haben. Er will nicht völlig allein sein. Denn allein ist die Chance gegen den Säbelzahn tiger ziemlich gering. Er braucht andere Menschen zum Überleben.

Jetzt versuche diesem Menschen begreiflich zu machen, was für ein Problem Du hast.

Mit diesen 2 Übungen bekommst Du eine ganz andere Perspektive zu Deinem Problem.

WICHTIGKEITSSKALA

Manchmal halten wir uns mit Kram auf, der nicht wirklich wichtig ist.

Zum Beispiel: "Ich brauche mehr Bekanntheit für mein Trainings- und Speaker Business. Ich muss eine richtig coole Website bauen und außerdem eine Präsenz auf Facebook haben."

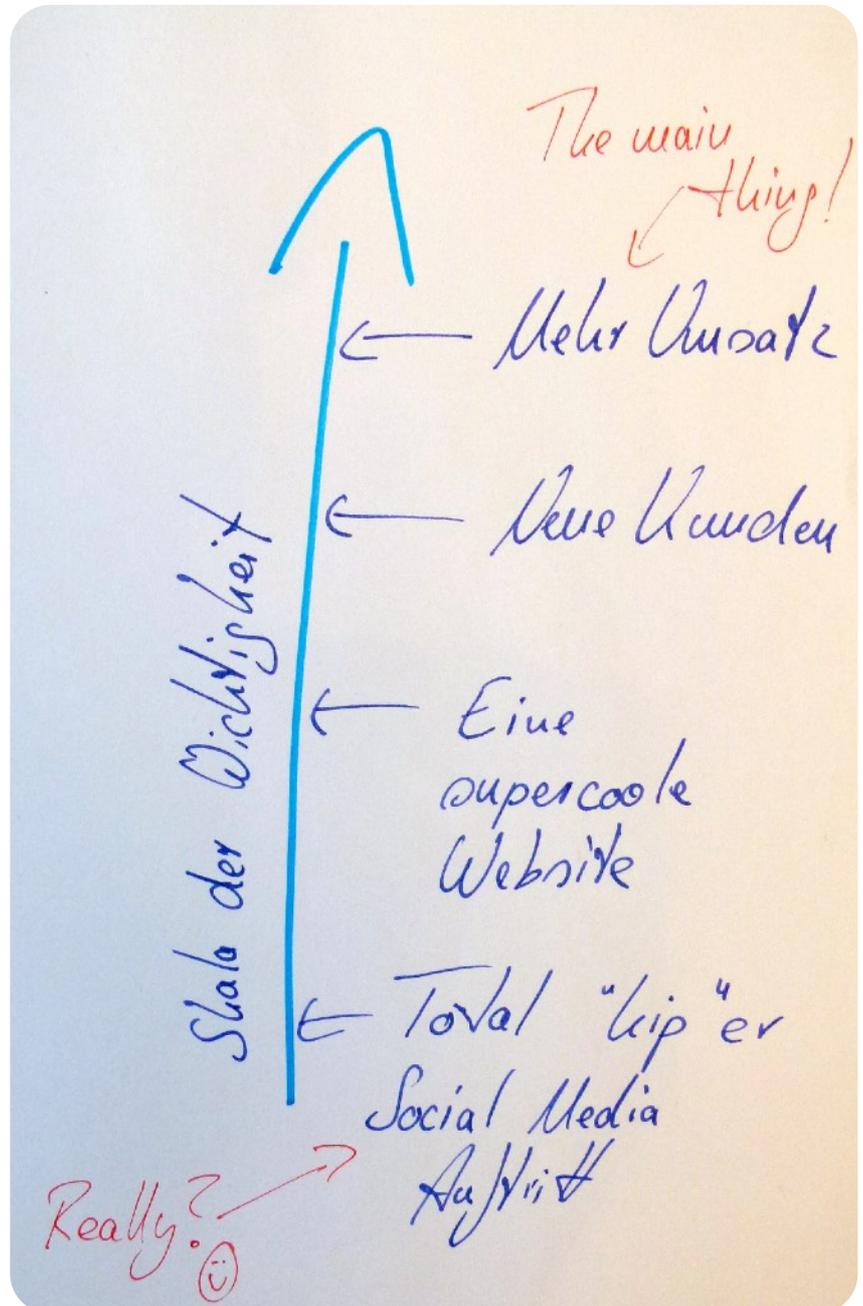
Ist das *wirklich* das Ziel? Willst Du nicht: **Mehr Umsatz ?**

Brauchst Du nicht viel mehr einfach: **Neue Kunden ?**

Eine neue Website oder eine Facebook Präsenz sind auf der Wichtigkeitsskala viel weiter unten, wenn Du merkst, dass Du mit einer Anzeige bei Google viel einfacher an neue Kunden kommen kannst. Oder mit einer Mitgliedschaft in der German Speaker Association.

Fokussiere Dich auf das, was Du *wirklich* erreichen willst.

**"The main thing is to keep the main thing the main thing."
(Das Wichtigste ist, dass das Wichtigste das Wichtigste bleibt.)**



TU DAS GEGENTEIL

**Was auch immer Du bis jetzt getan hast, um Dein Problem zu lösen –
TU FÜR EINEN TAG DAS KOMPLETTE GEGENTEIL.**

Wenn Du bisher hart an der Lösung gearbeitet hast, dann mach mal einen Tag ganz entspannt und locker.

Wenn Du bisher nur mal sporadisch nach Lösungen geschaut hast, dann gib einen Tag richtig Gas.

Wenn Du bis jetzt über Email kommuniziert hast, schnapp Dir das Telefon.

Wenn Du mit allen Leuten ständig über Dein Problem gesprochen hast, dann halte für einen Tag Deine Klappe. Kein Wort über Dein Problem! ;-)

Wenn Du bisher mit niemandem über Dein Problem gesprochen hast, dann finde jemanden, dem Du vertraust und rede mit ihm darüber.

Wenn Du immer zu spät ins Bett gehst, geh mal zu früh ins Bett.

Wenn Du bis jetzt immer Diäten versucht hast, um abzunehmen, versuch mal KEINE Diät zu machen. Finde einfach heraus, was Dein Körper braucht.

Wenn Du bis jetzt Deine Kunden immer Abends angerufen hast, rufe sie Morgens an.

Wenn Du Dich gegenüber Deinem Chef, Deinen Kollegen klein gefühlt hast, stell Dir einfach für einen Tag vor, sie wären klein.

Wenn Du immer grummelig bist, dann sei einen Tag nett zu jedem, den Du triffst.

Wenn Du zu oft Ja! sagst, dann sag an diesem Tag einfach mal zu oft Nein!.

Wenn Du Dich alleine fühlst, dann bleib am Wochenende nicht zu Hause, sondern mische Dich unter die Leute.

Mach einfach einen Tag lang komplett das Gegenteil. **Unterbrich das Muster!**

*Bevor Du etwas tust, frage Dich: Was würde ich jetzt tun? **Dann tu das genaue Gegenteil.***

Am Ende des Tages wirst Du eine Menge gelernt - und viiiiele neue Wege und Möglichkeiten gefunden haben. Oft liegt das nützlichste Verhalten in der Mitte zwischen 2 Polen. Doch damit Du die Mitte finden kannst, ist es sinnvoll den anderen Pol wirklich kennen zu lernen.

An diesem Tag wirst Du eine Menge neuer und nützlicher Dinge lernen! :-)

HAU RICHTIG AUF DIE ... SAHNE!

Wenn Du in einem Problem feststeckst, dann tu folgendes:

Prahle für 2 Minuten - und zwar laut! - was für ein einzigartiger Mensch Du bist. Gib richtig an damit, was Du schon alles geschafft hast - und was Du noch schaffen wirst.

Je mehr Du auf die Sahne hauen kannst, um so stärker wird sich Dein Gefühl verändern.

Sei wild, sei mutig und übertreibe richtig!

Es hört Dir ja keiner zu! ;-) Wichtig ist, dass Du für 2 Minuten konstant (!) dabei bleibst. Damit durchbrichst Du den "Problem-Kreislauf". Nach diesen 2 Minuten sieht Dein Problem ganz anders aus.

Wichtig auch hier: TUN. :-)



**ICH KANN ALLES!
ICH BIN DER BESTE IN MEINEM BEREICH!
ICH WERDE NOCH VIEL MEHR
ERREICHEN ALS SICH IRGEND JEMAND
VORSTELLEN KANN!**

Gib richtig Gas - 2 Minuten lang! :-)

EXTRAS UND RESSOURCEN

In hartnäckigen Fällen diese Videos hier anschauen - sofortiger State Change! :-)

changenow.de/lachanfall

Wenn ein Problem sehr hartnäckig ist, hilft folgende „Old School“ Technik:

Zieh Dir festes Schuhwerk an und geh 2 Stunden in den Wald. Ohne Stöpsel in den Ohren. Einfach nur 2 Stunden spazieren gehen. Danach ist Deine Welt eine andere.

Wie Du Dein Unterbewusstsein automatisch auf finanzielle Freiheit programmieren kannst:

changenow.de/erfolgsmagnet

Instagram:

changenow.de/instagram

Youtube Kanal:

changenow.de/youtube

Facebook:

changenow.de/facebook

DAS GEHEIMNIS DER KLEINEN DINGE

Nimm die Technik aus dieser Probleme Lösen Checkliste, die Dir am Besten geholfen hat, schnell wieder in einen guten Zustand zu kommen - und dann **wende diese Technik für die nächsten 30 Tage jeden Tag an.**

Ja, genau, *jeden* Tag.

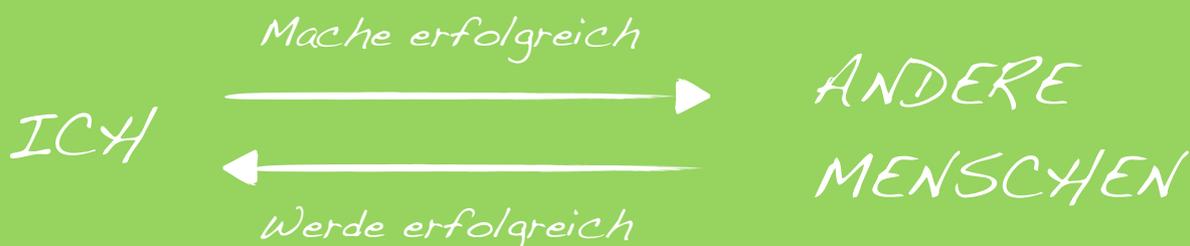
Denn so kannst Du sie in Deine unbewusste Kompetenz übernehmen, so dass Du jedes mal, wenn Du in einem Problem steckst, diese Technik dann unbewusst automatisch anwenden kannst und wirst.

Denn oft müssen wir nicht mal riesige Dinge verändern, um unser Leben auf den nächsten Level zu bringen. Sondern es reicht, dass wir kleine Dinge regelmäßig tun.

Darum wende Deine Lieblingstechnik konsequent für die nächsten 30 Tage an. Und dann schreibe mir eine Email an andre@changenow.de wie das Dein Leben verändert hat. Ich bin schon gespannt! :-)

Eine andere Perspektive

Wenn Du ein Problem lösen willst, dann hilf zuerst einem anderen Menschen dabei, genau dieses Problem zu lösen. Wenn Du in einem bestimmten Bereich erfolgreich sein willst, dann hilf zuerst anderen, in diesem Bereich erfolgreich zu sein.



Dieses Prinzip des "Karmic Managements" kann sehr weit führen ...

Erlebe, wie Du Deine Geldblockaden in weniger als 15 Minuten auflösen kannst

Wenn Du **negative Glaubenssätze** in Bezug auf Dich selbst und Geld hast, dann ist das so, als würdest Du permanent **mit einem Fuss voll auf der Bremse** stehen.

Egal, wie viel Gas Du gibst, **Du kommst einfach nicht richtig vorwärts**. Du machst, machst, machst - kommst aber einfach nicht in den Geldfluss rein.

Im Gegenteil:

Du hast immer das Gefühl, **nach oben gedeckelt** zu sein. Das führt dazu, dass wir anfangen, an uns selbst und unseren Fähigkeiten zu zweifeln ... *bis wir irgendwann nicht mehr wirklich glauben, dass es auch für uns funktionieren kann.*

Und das wirklich Schlimme dabei:

Es reicht nicht, wenn Du Dein Thema drauf hast - es gehört noch mehr dazu, um mit Deiner Selbständigkeit auch finanziell wirklich erfolgreich zu sein.

Unsere innere Welt erschafft immer unsere äußere Welt. Und so lange wir versuchen, den Durchbruch nur in der äußeren Welt zu machen, kommen wir nicht vorwärts.

Auch nicht mit "Wunder-Tools", "Ninja-Hacks" oder der nächsten Software, dem nächsten Marketing-Kurs. Wir müssen zuerst die **innere Welt verändern**, damit die äußere Welt sich anpassen kann.

Denn: Wir handeln **unbewusst** immer so, dass wir die **Ergebnisse** bekommen, die das **Bild bestätigen, das wir von uns selbst haben**. Unser Selbstbild von unseren Glaubenssätzen bestimmt.

Wie Du Deine **negativen Glaubenssätze** in 3 klaren Schritten **aauflösen** kannst - ohne noch härter arbeiten zu müssen oder mehr Druck ...

... so dass Du ein **Magnet für neue Kunden und Geld** werden kannst, verrate ich Dir in unserer kostenlosen Masterclass auf:

[changenow.win](https://www.changenow.win)

Freiheit



Reichtum

Lebensfreude

Energie

Liebe

Lifestyle

Mut

TUN

CHANGENOW.DE