

KICKOFF 2024 Dein fantastisches Jahr

29.1.2024 | Online Workshop mit Dipl.-Psych. Colette Altwasser

„Wir können in jedem Augenblick unseres Lebens neu beginnen. Wenn Sie drei Jahre alt sind, können Sie von Neuem beginnen, wenn Sie 60 Jahre alt sind, ebenso. Wenn wir tief schauen, erkennen wir, dass ein Neubeginn jederzeit und in jedem Alter möglich ist.“
Thich Nhat Tan



Das Ende des alten Jahres und der Beginn des Neuen Jahres wird überall prominent gefeiert und daher ist es ein guter Zeitpunkt, **bewusst Altes loszulassen und sich Neuem zu widmen.**

Das passiert jedoch nicht ganz von allein, sondern braucht Zeit, um ganz bewusst zu reflektieren, zu überlegen, zu spüren, und dann bewusst Entscheidungen zu treffen, wie ich im kommenden Jahr mein Leben gestalten möchte.

Das Wunderbare ist, dass man sich jederzeit verändern und Dinge neu anpacken kann: an jedem Tag, jedem Monat, jedem Augenblick. Die Menschen nutzten in der Geschichte immer wieder die Zyklen der Natur, um sich auch im Jahresverlauf zu besinnen, zu feiern und auch loszulassen, z.B. die Sommer & Wintersonnenwende, die Jahreszeiten, den Mondwechsel oder die Rauhnächte. Daher lade ich Dich ein, innerhalb dieses Jahres immer wieder die Zeit zu finden, in Dich zu gehen und zu schauen und zu spüren, wo Du gerade stehst und ob der nächste Schritt Dich auf einen guten Weg in **Dein geiles 2024** führt.

Lege Dir dazu gern ein Heftchen / ein Büchlein an, dass Dich dabei begleitet, in dem Du deine Gedanken, Gefühle, Ideen, Erlebnisse und Erfahrungen notieren kannst. Dieses kannst du am täglich am Abend nutzen oder alle 2 Wochen im Zyklus des Mondes, oder am Monatsende, um den letzten Monat abzuschließen und den neuen Monat willkommen zu heißen.

GUTE VORSÄTZE & WARUM DAS MIT DER UMETZUNG NICHT KLAPPT!

HÄUFIGSTE GRÜNDE

Zuviel auf einmal
Wenig (innere) Motivation
Nicht die eigene Motivation
Nicht konkret genug
Negativ formuliert
Kein Plan / Umsetzung
Ernsthaftigkeit
Zu schnell Aufgeben
Das „Alte“ nicht loslassen
Angst vor Veränderung

Das neue Jahr beginnt, die Stimmung ist gut, die Motivation hoch. Diese ebbt bei den meisten schon nach wenigen Tagen ab.

**Nur 4 % der Menschen setzen „gute Vorsätze“ um -
96% schaffen es nicht!**

„Gute Vorsätze“, also eher halbherzig gedachte oder formulierte Wünsche schaffen es nicht weit & das ist menschlich! Wir sind stark in alten Gewohnheiten, Denk- und Verhaltensmustern gefangen, die im Alltag trotz guter Vorsätze das Sagen übernehmen und es braucht wirksame Tools, Wissen und stetiges dranbleiben, um seine Wünsche umzusetzen!

Und es lohnt sich!



1. Wir laufen auf Autopilot

95% unserer Gedanken und Verhaltenweisen sind automatisiert und täglich denken & handeln wir zu 95% gleich

Das klingt erst einmal verwunderlich oder sogar erschreckend, weil es uns nicht bewusst ist. Unser Gehirn unterstützt uns damit, indem es Gelerntes, Erfahrenes & Erlebtes in uns abspeichert und es abrufen kann, ohne dass wir darüber nachdenken. So können wir Autofahren, ohne es täglich neu lernen zu müssen oder wir haben morgendliche Abläufe, über die wir nicht mehr bewusst nachdenken: aufstehen, Bad, Zähneputzen, Duschen, Küche, Kaffee, Frühstück - Abläufe und Verhalten, die "automatisch" laufen. Ebenso automatisch laufen Gedanken & Reaktionsmuster ab: wie startest Du in den Tag, was ist Dein erster Gedanke mit dem Du aufwachst? Vielen ist nicht bewusst, was sie am Morgen denken. Viele Menschen greifen sogar direkt nach dem Aufwachen zum Handy & schauen sich die (zumeist) negativen Nachrichten an!



Wie ich in den Tag starte bestimmt zu einem großen Teil, wie der Rest des Tages verläuft, wenn ich nicht immer wieder bewusst wahrnehme & steuere, was in meinem Kopf gespielt wird.

Es gibt schnell wirksame Techniken, die ich direkt morgens nutzen kann, um mich bewusst in die richtige Richtung zu lenken!

UNSERE GEDANKEN BESTIMMEN DIREKT UNSERE EMOTIONEN!

Unser Gehirn unterscheidet NICHT, ob ich etwas nur denke oder mir vorstelle oder es tatsächlich erlebe!

„VERÄNDERUNG PASSIERT AUTOMATISCH-ENTWICKLUNG NICHT“

Tony Robbins

1. BEWUSST ERKENNEN

Es muss mir überhaupt auffallen, welche (nicht förderlichen) Gedanken ich im Moment denke. Oder welche Glaubenssätze mich im Autopilot - Modus immer wieder unbewusst lenken. Sonst werden diese mich weiterhin beeinflussen und ich komme immer wieder in ähnliche Situationen, Emotionen & Verhalten! Diese Glaubenssätze sind wie eine Brille, die unserer Wahrnehmung färben!

Beispiele

Man macht das nicht | Sei kein Mädchen | Ich bin zu schwach | Ich bin schüchtern | Ich muss mimmer nett sein | Ohne Fleiß kein Preis.

2. BEWUSST VERÄNDERN

Ich tausche den nicht förderlichen durch einen mich unterstützenden Gedanken.

Statt am Morgen zu denken "Dieser Tag wird so anstrengend" z.B. "Ich mach das Beste aus dem heutigen Tag". Statt "Der erste Gedanke löst (unbewusst) eher Stress & Angst aus, der zweite Satz unterstützt die Motivation und fördert positive Emotionen!"

ABER ACHTUNG! Die 95 % Autopilot lauern im Hintergrund und versuchen ihr Bestes, uns von den neuen Versuchen abzubringen! Sie lassen uns auch an dem neuen Gedanken zweifeln, weil wir ihn doch schon so lange haben!

Das ist wie neue Vokabeln lernen, das braucht einige Zeit!

TIPP : vielen alten Glaubenssätzen sind stark mit Emotionen verbunden oder sind so stark verhaftet, dass es wirklich schwer fällt, sie loszulassen. Dafür nutze ich das wingwave(R) Coaching, das unterstützt sehr wirksam! Also sei dir gewiss: es gibt immer Möglichkeiten!

3. BEWUSST LERNEN

Man geht davon aus, dass man etwa 30 bis 250 Tage benötigt, um alte Verhaltenweisen und Gedanken zu verlernen, indem man sich neue aneignet. Alle alten Verhaltensweisen sind in unserem Gehirn an Form von Nervenverbindungen und Netzwerken gespeichert. Sowie wir etwas Neues tun, wird auch das gespeichert, je häufiger wir es tun, desto fester verankert es sich und das alte verschwindet!

Wenn wir es jedoch nur 2-3 mal versuchen und es klappt nicht gleich, geben wir auf und dann sind auch die "guten Vorsätze" weg. Deshalb ist es so wichtig zu verstehen wie unser Gehirn arbeitet!

Stell dir vor, Du gehst nur 1 mal im Jahr ins Fitnessstudio und denkst, das reicht jetzt für immer!

Hier unterstützen vor allem das richtige Mindset, Motivation, innere Stimmung und vor allem das stetige Dranbleiben.

2.DRANBLEIBEN IST ALLES

Besonders in meiner Arbeit mit den Athleten sehe ich direkt die positiven Effekte. Atheleten bereiten sich körperlich & mental auf einen sportlichen Höhepunkt vor und wollen an diesem Tag ihre beste Leistung abrufen können. Wenn diese Athleten täglich die Tools des Mentalen Trainings benutzen und auch den "Kopfmuskel" trainieren, haben sie nach kurzer Zeit schnelle Erfolge. Sie haben eine starke innere Motivation aufgebaut und trainiere selbst zu erkennen, wenn hinderliche Gedanken oder Verhaltensmuster auftauchen und können diese direkt ersetzen.



Um überhaupt eine Chance auf eine positive Veränderung im Leben zu haben, muss man damit beginnen! Viele Menschen scheitern schon an dieser Hürde. Mit dem KICKOFF Seminar hast Du Deinen ersten Samen gesetzt. Du bist also schon weiter als viele andere und hast auch entsprechend Tools an die Hand bekommen! Hier schaut man, wo man steht und machte eine ehrliche Bestandsaufnahme in einem Lebensbereich oder zu einem bestimmten Thema.



Der wichtigste nächste Schritt, ist genau zu definieren, wohin ich möchte! Wie stelle ich mir das Ziel vor? Daran scheitert viele Menschen, weil sie wissen, was sie nicht wollen, aber nicht klar definieren, was sie sich stattdessen wünschen. Zudem soll das Ziel innere Motivation wecken. Allein daran zu denken, muss Freude und Innere Aufregung aufkommen lassen, daher muss es entsprechen formuliert & visualisiert werden. Desto höher steigen die Chancen, es zu erreichen. Und selbst wenn du nicht genau das erreichst, hast du es versucht, du bist dran geblieben und hast Dich dabei dennoch entwickelt.



Erst, wenn ich weiss, wohin ich möchte und meine innere Motivation stark ist, setze ich mich an meinen Plan, um das festzustecken, was ich alles tue, um das Ziel zu erreichen. Dieser Samen, die kleine Pflanze braucht stetige Pflege. Es dauert eine Weile, braucht Zeit zum Wachsen. Daher ist es sehr unterstützend, zu lernen, die kleinen Erfolge zu erkennen und auch zu feiern und genießen.

Meine Vision 2024



Eine der stärksten Übungen ist, sich das Ergebnis mit allen Sinnen vorzustellen! Dieses Visualisieren zeigt unserem Gehirn, wohin wir wollen und setzt alle Hebel in Gang, um uns dorthin zu bringen! Setz oder stelle dich an einen ruhigen Orte, Schüttele dich einmal aus, so dass Du Dich innerlich wirklich gutfühlst und bereit bist, deine Vision für 2024 zu sehen! Schließe am besten die Augen!

ÜBUNG: VISUALISIEREN!

Stell Dir vor, heute ist der 31. Dezember 2024 und es war rückblickend das beste Jahr Deines Lebens? Wo siehst du dich am Ende dieses Jahres?

Wo und mit wem feierst Du dann? Wie sieht es dort aus, was hörst Du, riechst Du? Was machst Du?

Was ist am 31. Dezember in deinem Leben anders als jetzt? Wie fühlst Du Dich? Tauche richtig in dieses tolle Gefühl ein, dass Du jetzt hast, wenn Du auf dieses Jahr zurückblickst! Lass das Gefühl in deinem Körper auftauchen und mach dann erst mit der nächsten Frage weiter!

Was hast du im Laufe des Jahres gemacht, dass es dir jetzt soooo gut geht? Dass du Dich jetzt feiern kannst?

Was hast du alle losgelassen & abgegeben? Wovon hast DU dich verabschiedet: Verhaltensweisen, Glaubenssätzen, Orten Menschen?

Was hast Du alles getan? Welche Schritte bist Du gegangen?

Was hast du angepackt und umgesetzt um hier zu sein?

Lass alles aufkommen, was geht, denke ruhig groß und lasse alle Ideen zu!

Dann öffne die Augen wieder und notiere alles, was Du eben vor deinem inneren Auge gesehen hast!



LERNE LOSLASSEN

Lerne loszulassen, es ist der Schlüssel zum Glück. Buddha



Meist ist es so, dass wir „das Alte“, vielleicht auch Unangenehme bewusst vergessen und abhaken wollen („war ein Sch... Jahr“, ein Jahr „zum Vergessen“), einfach weil es schmerzhaft Momente gab oder es nicht so gelaufen ist, wie wir es uns gedacht haben.

Dabei ist es zum einen so, dass wir Dinge/Menschen/Momente weiter „als Gepäck“ mit uns herumtragen und diese uns weiterhin durchaus negativ beeinflussen.

Zum anderen kostet es tatsächlich Kraft und Energie, mit Altem, Vergangenem und nicht zu Ändernden zu hadern, weil wir dann keinen Raum schaffen für Neues, das möglich wäre.

Überlege Dir, was kann/muss weg, damit ich weitergehen kann?

Zudem hast Du bereits erfahren, dass Dich alte Glaubenssätze weiter (negativ) beeinflussen & Dich daran hindern an den Ziel zu kommen!

ÜBUNG: ALTEN GLAUBENSSATZ LOSLASSEN

Am besten schreibst DU die Antworten auf ein extra Blatt oder in ein Buch, so das Du viel Platz hast!

Welcher Gedanke /Glaubenssatz bremst Dich noch, hält Dich zurück?

Notiere ihn und wiederhole in Gedanken immer wieder schließ gern die Augen

Warum muss der Satz weg? Woran hindert er mich? Warum ist er nicht (mehr) gut für mich? Wie fühle ich mich mit diesem Satz?

Lass alles aufkommen und notiere es dann.

Wenn dieser Glaubenssatz nicht mehr existiert, was ist dann möglich? Was verändert sich dann für mich und auch andere Menschen positiv?

Wie lautet Deiner neuer Glaubenssatz?

Er muss nicht das genaue Gegenteil sein. Was wünschst Du dich für dich stattdessen? Formuliere unbedingt alle Wörter & den Satz positiv!

ICH PACKE ES AN

Diese Übung kannst Du immer dann machen, wenn Du Dir etwas wünschst, wenn Du ein besonderes Ziel erreichen möchtest.
Egal, was es ist, nutze & übe es im Alltag!

WAS?

Wie soll wird es sein?
Wie fühle ich mich?
Konkret formulieren

Ich stehe am
25.Juli Im Finale
der WM

WIE?

Was habe ich alles getan, damit ich das erreiche?
Welche Ressourcen habe ich genutzt? Welche Menschen einbezogen? Welche Tools, welche Fortbildungen, welche Quellen?

Top Training
Top Erholung
Top Mindset

WARUM?

Warum möchtest DU das WIRKLICH erreichen?
Was ist deine Motivation
Warum wird es gut für Dich sein? Warum wird es gut für andere ein?

Weil ich als kleines Mädchen Usain Bolt gesehen habe & das auch wollte

ÜBUNG: ZIEL GANZ GENAU VORBEREITEN

Zeichne dir eine Tabelle mit Spalten und notiere dir das WAS - WIE -WARUM wie oben.
Schließe die Augen und stell dir den gewünschten Zielzustand mit allen Sinnen vor.

1.WAS

Wohin möchtest DU, was ist das konkrete Ziel? Wie wird es sein? Wie fühlst Du dich, wenn du das Ziel erreicht hast. Wie fühlt sich dein Körper an? Wo bist da und mit wem? Mit wem feierst du das? Male es dir in allen Farben aus und notiere es dann.

Formuliere dein Ziel in einem Satz, so dass daraus konkret, klar und messbar hervorgeht, und gleichzeitig motivierend für DICH klingt.

z.B. Ich laufe am 29.September 2024 den Marathon in Berlin.

Und noch motivierender: Ich stürme freudestrahlend durch den Zieleinlauf am

2.WARUM

Warum möchtest DU das WIRKLICH erreichen? Was ist deine Motivation

Warum wird es gut für Dich sein? Warum wird es gut für andere ein? Finde wirklich aus Deinem tiefsten inneren heraus, was Dich am meisten für dieses Ziel begeistert. Wie fühlt sich das in Dir an? Je tiefer Du gehst, desto erfolgreichen wirst Du es anpacken.

3.WIE

Während Du Dir das Ziel & Deine Motivation vorstellst und spürst, stelle Dir die Frage, was Du alles getan haben wirst, um dieses Ziel zu erreichen. Welche Ressourcen & Strategien hast Du genutzt? Welche Unterstützung hast Du Dir gesucht? Was hast Du losgelassen? Was hast DU Neues gelernt?

MEIN MOTTO / TITEL FÜR DAS JAHR 2024

Ein Motto ist etwas, das Dich durch dieses begleitet und Dich auf deinem Weg unterstützt. Was brauchst Du? Was spürst Du schon, dass es Dich verändern wird? Was ist ein Thema? Und formuliere darau Deinen Satz.

- ✓ Jetzt bin ich dran
- ✓ Auf zu neuen Ufern
- ✓ Ich genieße meine Freiheit
- ✓ Einfach machen
- ✓ Ich tue das, was MIR gut tut
- ✓ Ich lasse los
- ✓ Ich traue mich

ERSTELLE DIR EIN VISION BOARD

Ein Visionboard hilft Dir, dich immer wieder an "das Neue", Dein Ziel zu erinnern und begleitet Dich auf Deinem Weg. Trage Dir dort alles ein, was Du Dir heute erarbeitet hast & finde dazu schöne Bilder, die Dich motivieren, inspirieren und dein Auge erfreuen. Tobe dich aus & werde kreativ!



MEIN GEILES 2024

ICH TUE DAS, WAS **MIR** GUT TUT

ICH TRETE NACH VORN

Ich stehe am 25. Juli im
Finale der WM

Ich werde nicht
gesehen



Erste Schritte für mein bestes Jahr 2024

1. **Stetiger bewusster Check:** Täglich 5 Minuten / wöchentlich 15min als feste Termine! Date mit Dir selbst!
2. **Hürden & Herausforderungen** wahrnehmen & zum Lernen willkommen heißen
3. Umgebe dich mit **unterstützenden Menschen**

Zusatz:

Achtsamkeit: bewusst sein & mich selbst beobachten

29.01.2024

KICKOFF 2024 Glückliche ohne gute Vorsätze!

KICK OFF 2024 DEIN DURCHSTARTER COACHING



**Exklusives Angebot für
KICKOFF
TeilnehmerInnen**



- ❖ Dranbleiben, Motivation & Energie
- ❖ Top Tools für Durchstarter Mindset
- ❖ Tolle Gruppe Gleichgesinnter!

**Anmelden & Fragen:
info@creaconcile.de**

29.01.2024

KICKOFF 2024 Glückliche ohne gute Vorsätze!



Tue es oder tue es nicht.
Es gibt kein Versuchen

Master Yoda

Do or do not. There is no try.

DANKE, DASS DU DABEI WARST!
VIEL ERFOLG & FREUDE BEI DER
UMSETZUNG

Schreibt mir gern bei Fragen & auch
Erfolgserlebnissen!

Eure Colette



info@creaconcile.de



Diese Inhalte dürfen nur zum Zweck diese Workshops von den Teilnehmern genutzt werden und dürfen weder in Teilen oder ganz zu anderen Zwecken verwendet oder weitergeleitet werden.

Bilder: Canva & privat

www.creaconcile.de | info@creaconcile.de
NEU: www.colette-altwasser.de