

MONAMI
Dr. Grosse Pöke

WÜTEND AUF DEINE
GEWOHNHEITEN?

FUNDAMENT

DER VERHALTENSÄNDERUNG

INHALT

03 WERDE DIR SELBST BEWUSST

Werde dir selbst im gegenwärtigen Moment bewusst. Springe in Deinen wünschenswerten Zustand, um Dir schließlich in Deiner gewünschten Zukunft zu begegnen!

04 DEIN WARUM

Warum tust Du das, was Du tust? Warum stehst du morgens auf, obwohl es viel bequemer wäre, im Bett zu bleiben... Finde Dein emotionales Warum und du kannst alles erreichen.

05 ENTSCHEIDE DICH

Bevor Du aktiv wirst und Dein Leben nachhaltig veränderst, tritt bitte zuerst einen Schritt zurück und triff eine Entscheidung. Sei entschlossen und ändere Deine Entscheidung nicht, bis Du Dein persönliches Ziel erreicht hast!

06 MACH'S JETZT

Bist Du der CEO Deines Lebens? Nein? Du delegierst es an die Menschen um Dich herum, legst Dein Schicksal und mehr in ihre Hände? Was auch immer Du in Deinem Leben verändern oder erreichen willst, fang jetzt damit an, es selbst und aktiv zu verwalten!



WERDE DIR SELBST BEWUSST

Was bedeutet es, sich selbst bewusst zu werden? Wir sind doch jeden Tag nach dem Aufwachen bis wir schlafen gehen bei Bewusstsein, oder? Wie soll ich da noch bewusster werden?

Einerseits stimmt das, aber andererseits leben wir unser Leben weitgehend im Autopilot-Modus. Der Autopilot ist sehr nützlich. Er erleichtert unser tägliches Leben. Wir müssen nicht mehr über so triviale Dinge wie Treppensteigen oder Zähneputzen nachdenken. Selbst der Weg zur Arbeit oder die Hausarbeit laufen oft im Autopilot-Modus ab. Leider geht mit dem Autopiloten auch das Bewusstsein für den Moment im Hier und Jetzt verloren. Denn wenn der Autopilot eingeschaltet ist, ist unser "Selbst", unser bewusstes "Ich", ausgeschaltet.

Praktischer Tipp:

Wie kann ich mir meiner selbst im Alltag bewusst werden?

Nimm Dir täglich 5-10 Minuten ungestörte Zeit für dich selbst, am besten direkt nach dem Aufstehen oder direkt vor dem Schlafengehen (bitte nicht von der Schlafzeit abziehen!).

Dieser Moment gelingt Dir am besten, wenn Du nicht vokale, ruhige Musik hörst, eine Kerze anzündest und einen schönen Duft verströmen lässt.

Setze oder lege Dich bequem hin. Achten auf Deinen Atem. Lass Deinen Atem gleichmäßig ein- und ausströmen. Werde Dir bewusst. Lass aufkommende Gedanken vorbeiziehen. Schau die Gedanken NICHT an. Je öfter Du diese Übung machst, desto intensiver und entspannender wird sie. Fühl' Dich frei, die Übung zu verlängern, wenn Dir danach ist. Danach genieße ganz bewusst ein Getränk. Mit dieser einfachen Übungen wird Dir der Alltag leichter fallen und mehr Ruhe in Deinen Geist einkehren.

DEIN WARUM

Warum tust Du etwas? Warum stehst Du morgens auf? Dein Warum ist Deine Motivation, etwas zu tun. Aber wie entsteht meine Motivation, fragst Du Dich? Die Wissenschaftler sind sich einig, dass uns zwei Arten von Motivation lenken. Die intrinsische und die extrinsische Motivation. Intrinsisch bedeutet, von innen kommend, wenn Du z.B. jemanden oder etwas sehr liebst und alles für diese Person oder eine Sache tun würdest. Extrinsisch bedeutet, dass äußere Faktoren unsere Motivation beeinflussen, eine Belohnung wie z.B. Geld oder auch die Angst vor Bestrafung. Welche Motivation ist stärker, die intrinsische oder die extrinsische? Was denkst Du?

Ich erinnere mich an die Geschichte eines Kunden, der mir erzählte, dass es ihm leicht fiel mit dem Rauchen aufzuhören, weil seine geliebte Frau ihm ein Ultimatum gestellt hatte. Entweder er hört auf zu rauchen oder sie verlässt ihn. Jetzt will er nur etwa 10 kg abnehmen, schafft es aber nicht, dem Bier und den Snacks am Abend zu widerstehen.

Und warum nicht? Weil die extrinsische Motivation, in diesem Fall das Ultimatum der geliebten Frau, und vor allem die stärkere intrinsische Motivation, ich will meine Frau nicht verlieren, fehlt! Was ist nun die Kernbotschaft für Dich? Dein "Warum" ist so unglaublich wichtig, weil es Deine intrinsische Motivation ist und Dich weitermachen lässt, auch wenn es mal nicht so gut läuft!



Praktischer Tipp:
Dein "Warum" funktioniert am besten, wenn es mit starken intrinsischen Gefühlen wie Liebe und Zuneigung verbunden ist. Suchen Dir etwas, das Du aufrichtig liebst – einen Menschen, ein Tier, eine Tätigkeit oder eine Sache. Überlege dann, wie Deine geliebte Wahl oder Du in Bezug auf Deine geliebte Wahl von Deinem Lebenswandel profitieren könnte. Wenn Du eine hochemotionale intrinsische Motivation hast, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du Dein Ziel erreichst, am größten!

ENTSCHEIDE DICH

Hast Du Dich bereits bewusst und mit voller Überzeugung entschieden, Dich und damit Dein Leben zu verändern?

Ist es Dein aufrichtiger Wille, sich von JETZT an mit Deiner vollen Kraft und dem größtmöglichen Einsatz zu verändern?

Willst Du Deine gehassten Gewohnheiten wirklich ein für alle Mal loswerden?

Auch in einem schwachen, wütenden oder traurigen Moment, wenn es Dir vielleicht schwer fällt, die alten Verhaltensmuster endgültig abzulegen?

Auch wenn das trivial klingt, nur wenn Du Dich von ganzem Herzen und mit vollem Bewusstsein für Deine Veränderung entscheidest und bereit bist, ALLES zu tun, um diese Veränderung zu verwirklichen und erhalten, nur dann lohnt es sich, den Weg zu gehen, denn nur dann wirst Du am Ende erfolgreich sein.

**Praktischer Tipp:
Wie Du kraftvolle
Entscheidungen triffst.**

**Schreibe Deine Antworten auf.
Am besten handschriftlich.
Nimm Dir genügend Zeit.
Antworte eher intuitiv als
rational. Hör in Dich hinein.
Welche Antwort fühlt sich
richtig an?**

**1) Wann hat Dir Dein
unerwünschtes Verhalten
einen Nutzen gebracht?**

**2) Warum willst Du die
verhasste Gewohnheit heilen?**

**3) Welche schwierigen
Situationen sind wegen dem
verhassten Verhalten
entstanden?**

**4) Hast Du mit Deinem
Verhalten bereits Menschen
verletzt?**

**Stell Dir nun Dein Leben ohne
dieses Verhalten vor....**

**Was wäre anders?
Wie würde es sich anfühlen?**

Nun treffe Deine Entscheidung.



MACH'S JETZT

Mein inzwischen sehr erfolgreicher Geschäftspartner erzählte mir einmal, dass er, als Start-up-Unternehmer, die Chance hatte, einen Auftrag im Wert von rund 100.000 Euro zu erhalten. Allerdings hätte er etwa 10.000 Euro in sich und sein Unternehmen investieren müssen, um diesen riesigen Auftrag zu bewältigen.

Zu diesem Zeitpunkt hatte er die 10.000 Euro nicht.

Schließlich lehnte er den 100.000 Euro-Auftrag ab.

Das Geld hätte er jedoch leicht von einer Bank leihen und den Auftrag erhalten können. Er sagte mir, dass er diese verpasste Chance bis heute bedauert. Was hat er aus diesem Vorfall gelernt? Nun, heute wäre er auf jeden Fall das Risiko eingegangen und hätte das Geld in sein Unternehmen und vor allem in sich selbst investiert.

Stell Dir vor, das hier ist Deine einmalige Chance Dein Leben auf eine glückliche und erfüllende Weise zu verändern?

Aber denk daran: Du solltest es jetzt tun. Andernfalls wird Dein anfänglicher Enthusiasmus verpuffen, und Du wirst in Deinen alten Verhaltensmustern verharren.

Jetzt ist es an Dir.

**Möchtest Du
morgens**

müde und lustlos

oder

fit und freudig

aufwachen?



Geniesse Dein Leben!!!

KONTAKT

Du möchtest sofort loslegen? Dann kontaktiere mich via E-Mail:

contact@yvonne-ritze.com

oder

via LinkedIn messenger.

*"Du bist Deine eigene Grenze,
erhebe Dich darüber."*

Persischer Lyriker

Danksagung: Mein herzlichster Dank gilt den Grafiti-Künstlern und dem Fotograf R. Herrmann.

Photo Titelseite: R. Herrmann

MONAMI
Dr. Yvonne Ritze