



DIE 23 GESETZE DER UMSETZUNG

EIN RATGEBER, WIE DU JEDES ZIEL ERREICHST



ALEX HOLLWECK

GESETZ NUMMER 1

Das Gesetz der Klarheit

Zuerst einmal kommt die Entscheidung. Wenn du Klarheit haben willst, dann musst du dich entscheiden. Entscheiden für Klarheit, entscheiden für eine Sache, entscheiden für einen Menschen. Ich kann dir eine Geschichte aus meinem Leben erzählen: 2020 bin ich mit Persönlichkeitsentwicklung in Berührung gekommen. Das hat mein Leben echt verändert, da ich ab hier etwas für mich beschlossen hatte. Ich gehe einen neuen Weg und will mich selbständig machen und meine Ziele erreichen. Dadurch ist mir wirklich klar geworden wo es hin geht und ich habe eine Entscheidung getroffen, die auch vieles verändert hat. Es war eine wunderschöne Zerstörung, denn es war auch eine Trennung dabei. Doch war für mich ab diesem Moment klar, das meine Zukunft im Fitness Bereich liegt.

Eine Frage an dich: Wenn etwas kaputt geht, schmeißt du es direkt weg? Oder versuchst du es zu reparieren, versuchst du es zu halten, versuchst du es weiter zu lieben? Liebst du etwas, dann musst du es richtig machen. Wenn du dich entscheidest für Klarheit, dann ist es eine Entscheidung gegen Verschwommenheit. Sei klar! Triff die richtigen Entscheidungen! Eins kann ich dir sagen: Erfolg und Misserfolg haben dieselbe Urquelle, und zwar die Klarheit, die Entscheidung. Also wie klar bist du? Wie klar bist du und wie lautet deine Entscheidung?

Aufgabe an dich: Schreib auf, wie klar du in deinen Entscheidungen bist. Wie lauten deine Entscheidungen?

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 2

Zeit planen

Eins ist klar, unsere Zeit in diesem feinstofflichen Körper ist begrenzt. Irgendwann werden wir alle gehen und sterben. Am Ende unserer Tage kommt es nur auf die Frage an: Habe ich das Leben gelebt, was ich leben wollte und sollte? Wie planst du deine Zeit? Wenn du dir später einmal folgende Gedanken machst: Hätte ich damals die Frau angesprochen. Hätte ich damals den Job gewechselt. Hätte ich damals bloß gekündigt. Hätte ich mich nur getraut. Hätte ich es damals nur gewagt...Das ist das Schlimmste was passieren kann, dir diese Fragen am Ende deines Lebens zu stellen. Also musst du die Zeit entsprechend planen.

Ganz ehrlich, eine Frage an dich: Wie planst du deine Zeit? Ein Tipp von mir: Ich plane meine Zeit in Jahren. Ich habe einen Zeitplan für 5 Jahre, runtergebrochen auf ein Jahr. Und dann breche ich das nochmal runter auf zwei Halbjahre, 1 Quartal, 1 Monat, 7 Tage, 8 Stunden und was mache ich in einer Stunde? Wie groß ist meine Wirkung? Und dementsprechend plane ich die Zeit.

Aufgabe an dich: Plane deine Zeit nach meinem Zeitplan: 5 Jahre, 1 Jahr, 1 Quartal, 1 Monat, 7 Tage, 8 Stunden, 1 Stunde.

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 3

Das Pareto Prinzip

Das Pareto Prinzip, auch 80/20 Regel genannt. Ein Italiener Vilfredo Pareto hat diese Technik im 19. Jahrhundert patentiert und erfunden. Was ist das Pareto Prinzip genau? Ich sage dir, was das ist: 80/20 Regel heißt, dass du 20% deiner Sachen planst und 80% Wirkung hast. Das heißt du planst 20% die Woche und hast 80% Ertrag. Ich kann dir dazu eine Geschichte erzählen von meinem Mentor: Als er seine erste Assistentin bekommen hatte, war er Vertriebsleiter bei Europas bestem Verkaufs- und Persönlichkeitstrainer. Und plötzlich konnte er sich nur noch aufs Wesentliche konzentrieren. Auf Verkaufen, auf Persönlichkeit, auf Führung. Also das, was er eigentlich am besten kann. Was ist dann passiert? Sein Fokus hat sich auf seine Wirkung begrenzt. Ich sage dir was passiert ist: an einem Wochentag haben sie über 4.000.000 € Umsatz gemacht. Na, auch Lust an Pareto? Ganz klar, wenn du jetzt denkst: "Okey, ich kann mir keine Mitarbeiter leisten", dann musst du dir Weggefährten holen. Weggefährten, die das gleiche Ziel haben wie du. Die für dich und deine Vision brennen und die dir helfen. Ansonsten, sofort Mitarbeiter einstellen. Ganz klar: delegieren, kontrollieren. Eine Formel zu Pareto Prinzip 80/20: Wichtigkeit + Wirkung = Ziel/Erfolg. Die Wirkung ist gleich das Zielergebnis. Also wie hoch ist deine Wirkung? Wie hoch ist deine Wirklichkeit?

Aufgabe an dich: Arbeite nach dem Pareto Prinzip. Was würde sich verändern? Wie hoch ist deine Wichtigkeit?

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 4

Positive und negative Konsequenz

Ganz ehrlich, wir Menschen tun mehr, um Schmerz zu vermeiden, als um Freude zu erlangen. Das verstehst du nicht? Ich kann dir sagen, stell dir vor: du bist verliebt. Du hast eine Frau/ Du hast einen Mann und ihr seid wirklich Feuer und Flamme. Ihr seid in einem wunderschönen Haus am See in eurem Urlaub, da ist ein Kamin, das Feuer knistert, ihr habt hemmungslosen, wilden Sex. Der Teppich fängt Feuer, ihr habt so geilen Spaß, ihr habt Freude und jetzt fängt das Haus an zu brennen. Eine Frage an dich: machst du weiter mit der Freude oder gehst du über, um den Schmerz zu vermeiden. Ganz genau: wir Menschen tun mehr, um Schmerz zu vermeiden, als um Freude zu erlangen.

Ich gebe dir hierzu noch eine Formel: Wenn du ein Ziel hast, dann hast du nicht nur vorne eine gute Vision, ein „Pleasure Picture“, die Karotte, sondern am besten hast du hinten auch ein Horrorbild. Du hast nicht nur ein gutes Bild, was du siehst in der Zukunft, damit du rennst und Gas gibst, sondern ich würde dir empfehlen auch ein Horrorbild zu nehmen, wo du auf keinen Fall hinwillst.

Also: immer ein Horrorbild haben und immer ein „Pleasure Picture“ haben.

Aufgabe an dich: Notiere dein Pleasure Picture und dein Horrorbild.

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 5

Prio A

'Nur Prio A. Was meine ich damit? Sage ich dir: Am besten unterteilst du deine Aufgaben in Prioritäten und definierst sie. Und dann nimmst du die Prioritäten A. Alles, was danach kommt, wird weggelegt. Du hast Prio A, du hast Prio B, du hast Prio C, D, E, F. Jetzt machst du folgendes mit Prio C, D, E, F- weg damit! Prio A machst du selber und Prio B wird weggelegt. Besorge dir Leute, die diese Aufgaben bearbeiten, stelle jemanden ein, der deine Prio Bs bearbeiten kann, damit du dich nur noch auf das Wesentliche konzentrieren kannst.

Aufgabe an dich: Teile deine Aufgaben in Prioritäten ein, bearbeite nur die Prio A's.

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 6

Konzentriere dich nur auf Ergebnisse

Erfolg kommt von Tun. Das tun hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab. Die Handlungen, die du machst, auf was konzentrierst du dich? Konzentriere dich nur auf Ergebnisse. Und ich kann dir sagen, du wirst mehr Ergebnisse produzieren. Hier geht es nicht darum, welche Zeit du investierst, sondern hier geht es nur um Folgendes: Ergebnisse. Weißt du, es gibt Menschen, die reden nur bla bla. Und am Ende haben sie am Tag nichts und nichts und nichts bewegt. Die Frage ist nur, welche Ergebnisse möchtest du erzielen? Und was willst du auf der Welt bewegen? Ganz ehrlich, mein Ziel, meine Vision ist so groß, dass ich etwas hinterlassen will. Ich will etwas hinterlassen, wenn ich nicht mehr da bin. Also? Auf welche Ergebnisse fokussierst du dich?

Aufgabe an dich: Schreibe die Ergebnisse auf, auf die du dich fokussierst.

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 7

Das Gesetz der Effektivität

Wie effektiv bist du? Was sind die wichtigsten Dinge, um mein Ziel zu erreichen? Welche Fähigkeiten brauche ich jetzt, um näher an mein Ziel zu kommen? Ganz ehrlich, ein Tipp von mir: bevor du doch vor die Entscheidung stellst: "Soll ich es machen oder soll ich es nicht tun?" stell dir die Frage: "Bringt mein Verhalten mich näher zu meinem Ziel?" Ja? Machen! "Bringt mein Verhalten, oder das, was ich jetzt tue mich nicht näher zu meinem Ziel?" ist es nicht förderlich, nicht machen! Nicht machen! Auf keinen Fall machen! Das ist das Gesetz der Effektivität.

Aufgabe an dich: Überlege einmal, ob dich das, was du jetzt machen wolltest näher an dein Ziel bringt. Notiere die Dinge, die dich weiterbringen, streiche die, die dich nicht weiterbringen.

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 8

Die richtigen Vorbereitungen treffen

Stell dir vor, du bist ein untrainierter Mensch, warst noch nie im Fitnessstudio und du hast einen Kumpel, der ist Super fit, hat Kraft und ihr geht zusammen trainieren. Jetzt wollt ihr Bankdrücken machen. Er fängt an mit 80kg. Eine Frage an dich: Kannst du ohne Vorbereitung, ohne Training das gleiche Gewicht stemmen wie er? -Nein. Du willst beim FC Bayern München spielen, dann musst du dein Verhalten, deine Disziplin, dein Ehrgeiz, dein Trainer wie FC Bayern München sein und nicht wie Kickers Offenbach. Das funktioniert nicht. Champions League bedeutet die richtige Vorbereitung zu treffen. Eine Frage an dich: Wie setzt du dein Ziel? Und hier reicht es nicht, nur nach der SMART Formel zu agieren. Treffe die richtigen Entscheidungen und treffe vor allem die richtigen Vorbereitungen und dann geht es nur noch ums Tun.

Aufgabe an dich: Wie setzt du dein Ziel? Welche Vorbereitungen musst du treffen? Notiere sie.

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 9

Dein Fähigkeiten Repertoire

Jetzt stell dir vor du hast ein Buffet. Du hast ein Buffet und bist zum Beispiel ein Fitnesstrainer. Du beherrschst die Skills um Trainingspläne zu schreiben, viele Übungen zu kennen mit der richtigen Ausführung und Ernährungspläne zu schreiben. Jetzt kommt noch jemand und hat ein größeres Repertoire an Fähigkeiten, ein größeres Buffet. Eine Frage an dich: Wer ist auf langer Strecke besser und hat mehr Effizienz mit seinen Fähigkeiten? Der, mit dem größeren Buffet, ist doch ganz klar. Stell dir vor du hättest Superkräfte, welche Superkraft wäre deine? Für welche Superkraft würdest du dich entscheiden? Ich gebe dir ein konkretes Beispiel: Fleiß schlägt Talent. Cristiano Ronaldo ist einfach besser als Lionel Messi. Hä? Moment mal? Ich sage dir wieso: Lionel Messi ist der talentierteste Fußballspieler der Welt, aber Christiano Ronaldo ist der fleißigste Fußballspieler der Welt und wenn du dir jetzt anschaust wer was gewonnen hat, die Torchancen, die Torquoten und die ganzen Sachen, die die Jungs geleistet haben, dann ist Christiano Ronaldo der bessere. Ich sag dir wieso: Er kommt zuerst, er geht zuletzt, er macht extra Einheiten, er hat mehrere Experten in den Bereich, in denen er wachsen möchte. Ein Tipp von mir: nimm dir mehrere Experten! Ich bin froh, sehr viel Geld in meine Kräfte investiert zu haben. Ich habe gelernt, von dem besten Trainer, von den besten Mentoren: Marc Galal, Tobias Beck, Tony Robbins und wie sie alle heißen. Also nimm dir nicht nur einen Mentor, sondern nimm dir verschiedene Mentoren in den verschiedenen Bereichen. Da gibt es noch einen super Tipp: Stell dir vor du würdest ein Sachbuch im Monat lesen, dann hättest du in einem Jahr 12 Sachbücher, wodurch deine Fähigkeiten größer werden, für deine Branche. Wo bist du in 10 Jahren? Mit 120 Büchern, wo bist du dann? Ich persönlich lese immer zwei Bücher in einem Monat. Und zwar höre ich ein Hörbuch und lese ein haptisches Buch, damit mein Fähigkeiten Repertoire immer wächst.

Aufgabe an dich: Wie erweiterst du dein Fähigkeiten Repertoire? Was kannst du heute tun?

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 10

Gutes verbessern, Schlechtes eliminieren

Gedanken kreieren einen Sein-Zustand, welche wir als unsere selbst bezeichnen. Jetzt stell dir vor, es gibt nur zwei Emotionen: Liebe und Hass. Welch der beiden Emotionen nährst du? Deine Gedanken werden zu Worten. Deine Worte werden zu Handlungen. Deine Handlungen bilden deine Gewohnheiten. Deine Gewohnheiten entscheiden über deinen Charakter. Dein Charakter ist die Nahrung deiner Seele. Deine Seele entscheidet über die Regeln in deinem Leben. Sei dein eigener Regisseur! Also, was nährst du? Liebe oder Hass?

Aufgabe an dich: Reflektiere deine Gedanken und Handlungen. Was nährst du häufiger? Liebe oder Hass?

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 11

Hemmfaktoren beseitigen

Ganz ehrlich, sei mal ehrlich zu dir: Wie viel Prozent von deiner Energie nutzt du für deine Arbeit? Wie viel Prozent deiner Energie nutzt du für deine Liebe? Welche Hemmfaktoren hast du noch? Welche Hemmfaktoren müsstest du noch beseitigen? Es kann sein, dass es in deinem Umfeld Menschen gibt, die dich hemmen. Es kann sein, dass deine Eltern zu dir sagen: "Du schaffst es nicht." Es kann sein, dass deine Partnerin nicht möchte, dass du diesen Weg gehst. Ganz ehrlich: alle Hemmfaktoren beseitigen. Und wenn es jemand aus deiner Familie gibt, der ein Hemmfaktor für dich ist und du ihn liebst, dann musst du dich trennen. Ganz ehrlich, wir kommen alleine auf die Welt und wir gehen alleine von dieser Welt. Also was willst du mir erzählen. Wenn du Hemmfaktoren hast, die dich hemmen in deinem Ergebnis, sei es dein unaufgeräumter Schreibtisch, sei es eine Wohnung, die negativ verankert ist, sei es ein Freund, der es dir einfach nicht gönnt. Ganz ehrlich, diese Hemmfaktoren musst du beseitigen. Ja, es wird am Anfang weh tun. Ja, es kann sein, dass du traurig sein wirst. Aber danach kommt der Tausch mit der Realität. Hinter dem Wort Entscheidung steckt das Wort Tausch, und zwar Tausch mit der Realität. Also beseitige all Hemmfaktoren.

Aufgabe an dich: Hast du Hemmfaktoren in deinem Leben? Notiere sie und beseitige sie.

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 12

Eins nach dem anderen

Ein Schritt nach dem anderen oder auch „the one thing“, wie ich es nenne. Es gibt aus dem NLP ein Format, die „Marvel Strategie“. Die Marvel Strategie ist abgeleitet von der Walt Disney Strategie, die du wahrscheinlich als NLPler kennen wirst. Ich erkläre sie dir kurz: zuerst in der Marvel Strategie. Es gibt drei Phasen der Marvel Strategie: 1) Visionär. Geh in deine Vision., stell dir vor ich habe einen Zauberstab und gib ihn dir und du kannst alles erreichen, was du willst. Sei nochmal Kind! Die einzige Grenze, die herrscht, die existiert nur in deiner Vorstellungskraft. Also, denke groß und geh in die Vision-Schritt 2) Der Planer. Das heißt du musst alles schriftlich fixieren. Alles! Alles planen, alles bis aufs letzte Detail. Wenn du diese zwei Schritte abgeschlossen hast, erfolgt Schritt Nummer 3. Schritt 3) Macher. Beim Macher geht es um folgendes: es wird nicht mehr über die Vision debattiert. Du musst eine Zeit lang etwas tun, um die bestimmten Ergebnisse zu kreieren und du zu bekommen. Schau mal, stell dir vor du geht's ins Fitnessstudio und du möchtest deinen Traumkörper haben.

Dann kannst du nicht einmal ins Fitnessstudio gehen und hast deinen Traumkörper. Nein, du musst bestimmt Sachen planen. Ein Schritt nach dem anderen machen, um deinen Traumkörper zu haben. Marvel Strategie: 1) Visionär, sei ein Visionär 2) geh über zum Planen. Plane jeden einzelnen Schritt. Und 3) Dann kommst du nur noch ins tun. Erfolg hat drei Buchstaben TUN. Also was tust du genau für dein Erfolg?

Aufgabe an dich: Wende die Marvel Strategie an. Notiere dir die einzelnen Phasen.

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 13

Das Parkinsonsche Gesetz

Hey, keine Angst, das hat nichts mit der Krankheit Parkinson zu tun, sondern das Parkinsonsche Gesetz besagt folgendes: Du wirst immer die Zeit brauchen, die du dir nimmst für ein Ziel. Du wirst immer die Zeit brauchen, die du dir nimmst, für eine Aufgabe. Ein Beispiel: Stell dir vor du hast eine Aufgabe, die du weiter delegieren möchtest an deine Assistentin. Für diese Aufgabe habt ihr zwei Stunden geplant und die Assistentin wird dann auch zwei Stunden brauchen. Das Unterbewusstsein kann es nicht entscheiden. Im Universum herrschen andere Gesetze des Raum-Zeit-Kontinuums. Und eins kann ich dir sagen: Wenn du zwei Stunden hast für eine Aufgabe, die du aber auch in 30 Minuten bewältigen könntest, hey dann mach sie in 30 Minuten. Und jetzt stell dir vor du hast die Pistole auf der Brust. Stell dir vor du hast eine Pistole auf der Brust und musst es in dieser Zeit erledigen. Wirst du es dann tun? Na klar wirst du es tun. Hol dir Druck. Hol dir positiven Druck, mit dem du umgehen kannst und der dich motiviert schneller dein Aufgeben zu erledigen. Und denke immer an das Parkinsonsche Gesetz.

Aufgabe an dich: Wie viel Zeit nimmst du dir für deine nächste Aufgabe? Plane sie nach dem parkinsonschen Gesetz ein und bearbeite sie.

.....

.....

.....

.....

.....



GESETZ NUMMER 14

Body and Mind Training

Hey, wir müssen uns hier nichts vormachen. Es geht hier nicht darum, der trainierteste zu sein.

Eine super Figur zu haben nutzt nichts, wenn du eine Persönlichkeit wie ein Stück Brot hast. Auf der anderen Seite nutzt es auch nichts, eine geile Persönlichkeit zu haben und untrainiert zu sein. Persönlichkeit und Fitness gepaart, bringen dich zum exponentiellen Wachstum. Ganz ehrlich, unser Körper ist unser Tempel. Was gibst du deinem Körper? Stell dir vor du hast einen AMG, du hast einen AMG, einen Ferrari oder einen Lamborghini und er brauch das beste Öl, er brauch das beste Benzin. Dieser Körper: Gehst du dann zu McDonald´s? Gehst du dann Scheiße in dich rein fressen? Wenn du dir bewusst wirst, dass dein Körper dein Tempel ist, und dein Verstand dich zu allem führt, dass du möchtest, wie gehst du mit dieser Tatsache um? Denke an Cristiano Ronaldo, denke an die Metapher von Cristiano Ronaldo. Body and Mind bringen uns in Einklang und das Universum, die Erde, die Natur, alles ist ein Einklang. Eine Frage an dich: Bist du schon im Einklang? Nein? Dann bewege deinen Arsch und Sorge dafür, dass Body und Mind in Einklang kommen.

Aufgabe an dich: Wie sorgst du dafür, dass Body und Mind im Einklang sind? Was kannst du heute noch dazu beitragen?

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 15

Mein Warum

Wie groß ist mein Warum, wie groß ist meine Vision, was ist mein Ziel? Was ist mein Warum? Ganz ehrlich, ich möchte etwas auf dieser Welt hinterlassen, wenn ich nicht mehr da bin.

Eine Geschichte von jemandem dazu: Die Leute kommen zu mir und sagen: "Karn, boah was hast du für eine Energie! Boah, du reißt Leute mit, wie machst du das?" Ich sage dir, wie ich das mache: Mein Warum ist groß, dass es mich zum exponentiellen Erfolg führt. Wie groß ist dein Warum? Ich habe mal Karl kennengelernt. Jeder von euch kennt bestimmt Karl und ich habe ihn gefragt: " Karl, sag mal wie machst du das, dass du solange deine State hochhalten kannst und solange auch arbeiten kannst?" Da schaut er mit tief in die Augen und sagt:" Karn, dein Traum/Ziel muss wie eine Droge sein! Du musst süchtig sein nach deinem Ziel. Du musst süchtig sein nach deinem Erfolg. Du musst wie ein Heroin Junkie süchtig sein nach deiner Dosis, deinem Warum und dann wirst du exponentiell wachsen. Also wie groß ist dein Warum?

Aufgabe an dich: Was ist dein Warum? Wie groß ist dein Warum?

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 16

Die wichtigen Dinge aufschieben und delegieren

Der Unterschied zwischen wichtig und dringend. Ja, bei Zeitmanagement, jeder kennt es von euch, der Unterschied zwischen "dringend" was ist dringend? Und was ist wichtig? Und das sollte man kategorisieren. Zeit auf das Wesentliche zu setzen und zu konzentrieren. Wo ist dein Fokus? Ganz ehrlich: Value of time. Wie gehst du mit der Zeit um? Und auch: The one thing. Konzentriere dich nicht auf 1000 Sachen. Mach eine Sache und mache sie dafür richtig! Mach sie richtig und du wirst sehen, dass du die richtigen Dinge aufschieben kannst, um noch mehr Ertrag zu bekommen. Also eine Frage an dich: Welche Dinge schiebst du auf? Und welche Dinge machst du?

Aufgabe an dich: Notiere die Dinge, die du aufschieben kannst und welche du wirklich machst. Was ist dringend und was ist wichtig?

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 17

Eat the frog

Eat the frog in the morning, oder auch: The one thing. Jeder kennt den Bestseller von Brian Tracy: "Eat the frog" und zwar geht es hier darum, den schwierigsten Frosch direkt als erstes zu erledigen. Kennst du das, wenn du zum Beispiel als Kind dein Zimmer aufräumen solltest? Du solltest dein Zimmer aufräumen und du hast es hin und her geschoben. Oder du solltest Hausaufgaben machen und hast erst gespielt, hast erst etwas anderes gemacht, aber dein Unterbewusstsein hat dir die ganze Zeit gesagt: "Oh, ich muss das noch erledigen." Und dann hast du irgendwann mal gelernt, wenn du ein Chaot Typ bist, ein grüner Typ, ein Labrador Typ, dann kann es sein, dass du akzeptiert hast und angefangen hast, den schwierigsten Frosch als erstes zu Erleichterung, Zufriedenheit. Deine Gesichtsphysiognomie verändert sich in Entspannung. Also kann ich dir nur eins sagen: "The one thing, eat the frog. Und zwar erledige die Sachen. Die am schwierigsten sind, direkt als erstes.

Aufgabe an dich: Welche schwierige Aufgabe steht bei dir an? Notiere sie und erledige sie als erstes.

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 18

Die Salami Technik

Die Salami Technik oder auch die Schweizer Käse Methode. Sie ist folgende: Stell dir vor du hast ein Stück Salami und stell dir vor deine Aufgabe ist eine Salami. Hört sich zwar komisch an, aber stell dir vor, deine Aufgabe ist eine Salami. Jetzt kannst du diese Salami in dich reinstopfen, oder du kannst die Salami in mundgerechte Stücke schneiden und sie langsam servieren, Stück für Stück. Das ist die Salami Technik. Die Salami Technik besagt, dass du deine Aufgabe in Stücken zerteilen sollst und diese dann nach und nach erledigst.

Aufgabe an dich: Teile deine Aufgaben in Stücke und erledige eine Sache nach der anderen.

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 19

Zeitblöcke im Kalender

Ein Tipp von mir: Versuche immer deinen Kalender mit Blockarbeit zu füllen: Du nimmst dir 4 Stunden Zeit und machst in diesen 4 Stunden alles was mit einer Sache zu tun hat. So, dass du dich auf das Wesentliche konzentrieren kannst und deine Aktivität gebündelt erledigst. Wieso? Ganz klar, stell dir vor du arbeitest im Büro und musst viel telefonieren und danach noch Abrechnungen machen. Das heißt du gehst in High State, beim telefonieren und gibst Vollgas und dann müsstest du dich wieder konzentrieren und runterkommen und die Abrechnungen machen. Das ist kontraproduktiv, ich würde dir empfehlen deine Energie immer richtig zu dosieren und sie dann in Zeitblöcken rauszuhauen.

Aufgabe an dich: Teile deine Aufgaben in Zeitblöcke ein, notiere sie dir und übertrage sie in deinen Kalender.

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 20

Konzentriere dich nur auf die Schlüsselaufgabe

Zuerst einmal definiere deine Schlüsselaufgabe nach deinem persönlichen Ziel. Und zwar würde ich versuchen dies sowohl für Business als auch auf Privater Ebene zu machen.

Sich auf die Schlüsselaufgabe zu konzentrieren, das heißt, wenn du zum Beispiel fitter werden willst, dann sind deine Schlüsselaufgaben Sport, Ernährung, Selfcare und Erholung. Dann würde ich mich nur auf diese Schlüsselaufgaben fokussieren. Wenn du zum Beispiel noch andere Aufgaben machen musst, zum Beispiel den Haushalt, dann mach das nach deinen Schlüsselaufgaben. Wieso? Damit hast du weniger Wirkung auf deine Gesundheit. Also zuerst auf die Schlüsselaufgaben konzentrieren, bevor du dich auf etwas anderes konzentrierst. Du musst diese erst klar definieren, um dich dann darauf zu konzentrieren.

Aufgabe an dich: Definiere deine Schlüsselaufgabe.

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 21

Erfolg Konditionieren

Eines meiner Lieblings Gesetze. Jetzt stell dir vor, du entscheidest dich ein Buch zu lesen. Du nimmst dieses Buch raus und liest es. Dann lässt du es irgendwann liegen und liest es nicht mehr weiter. Jetzt gibt es zwei Muskeln: Einem Muskel für die Erfolgs Konditionierung und einen Muskel für die Misserfolgs Konditionierung. Eine Frage an dich: Wenn du dich entscheidest ein Buch zu lesen und es weg legst und es nicht mehr liest, welchen Muskel hast du konditioniert? Den Erfolgsmuskel oder den Misserfolgsmuskel? Sagst du dir vielleicht in deinem Unterbewusstsein: "Ich bringe etwas nicht zu Ende. Ich bin es nicht wert." Welchen Muskel konditionierst du? Zweites Beispiel: Eines meiner Lieblingsbeispiele, jetzt wird dir klar, um was es geht. Eine Indianische Metapher, die Wolfsmetapher. Ich liebe sie. Stell dir vor du hast zwei Wölfe auf deiner Schulter, der eine Wolf ist die Liebe, die Hoffnung, der Glaube, die Umsetzung, die Kraft. Der andere Wolf ist versagen, Angst, Disharmonie, Hass, Verzweiflung. Beide Wölfe kämpfen, welcher Wolf gewinnt? Welcher Wolf gewinnt? Ich sage dir, welcher Wolf gewinnt: Der Wolf, den du fütterst. Der Wolf, den du fütterst. Der Wolf, den du fütterst.

Aufgabe an dich: Konditioniere dich auf Erfolg. Welche Aufgabe hast du noch nicht zu Ende gebracht? Notiere sie und erledige sie heute, um dein Erfolgsmuskel zu trainieren.

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 22

Gedanken und Gefühle

Eine Frage an dich, bist du der Herr über deine Gedanken und deinen Gefühlen. Es gibt eine Technik in der Meditation, in der Yogischen Lehre: Da heißt es, um in die Meditation zu kommen, um ins Nirvana zu kommen, gehe in ein Café in die Stadt und versuche niemanden und nichts zu bewerten. Du siehst tausend Leute, du hast eine Millionen Eindrücke. Versuche nicht zu bewerten. Kannst du das schon? Kannst du das? Bist du der Herr über deine Gedanken? Wenn nicht, dann solltest du dies schleunigst lernen, denn Gedanken sind der Herr über dein Leben und bestimmen dein Leben. Du solltest starke Glaubenssätze entwickeln: Ich schaffe alles was ich will! Ich bin der Beste! Ich bin Multimillionär! Ich bin in Liebe! Meine Reden und mein Sprechen überzeugen die Menschen! Welche inneren Dialoge führst du? Wenn du in einem Verkaufsgespräch bist, wenn du verhandelst, wenn du in einer Bewerbung bist, welche inneren Dialoge hast du über dich selbst? Ganz klar, Überzeugung kommt von zeugen und die größten Zeugen, die wir haben, sind unsere Gedanken. Also wie sind deine Gedanken?

Aufgabe an dich: Welche Gedanken begleiten dich? Notiere sie und erde Herr über deine Gedanken und Gefühle.

.....

.....

.....

.....

.....

GESETZ NUMMER 23

Die Macht des Wortes

Ganz ehrlich: Zuerst kam das Wort. Mit Worten werden Kriege geführt, Worte helfen zum Frieden. Worte werden benutzt, um dich zu führen. Worte werden benutzt von Regierungen, um die Politik zu bilden. Worte werden benutzt, um Angst zu schüren. Worte werden benutzt, um Hoffnung zu geben. Worte werden benutzt, um uns zu vereinen, aber auch, um uns zu trennen. Die Macht des Wortes. Ich sage dir was: "Hey ich bin jemand, der immer zu spät kommt. Ich will auf keinen Fall zu spät kommen. Ich will auf keinen Fall zu spät kommen!" Das Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden zwischen "Ja" und "Nein" es sieht die Worte einfach nur banal und ordnet und geht nach Gefühl. Das heißt: Welches Wort benutzt du und wie bildest du Sätze? Ich gebe dir mal ein Beispiel: Ein Hund, ich habe ja einen Hund, einen Labrador namens Karma. Und Karma freut sich jedes Mal, wenn ich nach Hause komme. Auch, wenn meine Ehefrau zum Beispiel sauer ist, weil ich zu spät bin, oder was auch immer, der Hund freut sich immer. Der Hund, auf Englisch dog, ergibt rückwärts gelesen das Wort God- die Macht des Wortes. In Deutschland wird der Hund betitelt als bester Freund. Und jetzt unabhängig davon, ob du an Gott glaubst oder nicht, stell dir vor es gibt Gott, es gibt eine Macht, ich will das jetzt nicht mehr ins Detail gehen. Wenn es Gott gibt, dann wäre das doch dein bester Freund, oder nicht? Ich gib dir noch ein Beispiel: "RAW" du kennst das Wort raw? Rückwärts gelesen heißt dieses Wort "War"= Krieg. Die Macht des Wortes. Du willst noch ein Beispiel? Ich gib dir noch ein ganz krasses Beispiel: "Live" rückwärts gelesen also, wenn gerade etwas live passiert, heißt "evil", verdammt. Die Macht des Wortes. Wie benutzt du deine Worte? Welches Wort, welche Sätze benutzt du? Deine Worte, deine Handlungen und vor allen die Sätze sind verknüpft mit unserem Unterbewusstsein. Unser Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden zwischen "Ich will" und "Ich will nicht". Es hört auf die Worte, es hört auf die Gefühle und dann tut das Universum alles, dass deine Worte in Wirklichkeit umgewandelt werden und die Wirklichkeit passiert. Das heißt: Genie mit der Wunderlampe. Du hast einen Wunsch frei. Stell dir vor du hast einen Wunsch frei: Wie würdest du diesen Wunsch definieren. Als ich ein kleiner Junge war und das gesehen habe, dachte ich mir, wenn ich drei Wünsche frei hätte, dann wäre mein erster Wunsch: Ich will unendlich viele Wünsche frei haben." Und das ist die Macht des Wortes.

**VIELEN
DANK**



ALEX HOLLWECK