

MINDSET



Der Schlüssel für 100 % mehr
Selbstbewusstsein, Motivation und
Erfolg im Leben!

Stephan Aussersdorfer
Jahnweg 16
75323 Bad Wildbad
Tel: 07081955066

E-Mail: Office@Stephan-Aussersdorfer.de

Autor: Stephan Aussersdorfer
Ausgabe Version 1.0 (April 2021)

Urheberrecht: Alle Artikel, Beiträge, Abbildungen
und Fotos innerhalb von diesem Report
sind urheberrechtlich geschützt. Eine Nutzung
dieser Inhalte bedarf der schriftlichen Genehmigung.

Fotoquelle: Canva

MINDSET

Der Schlüssel für 100 % mehr Selbstbewusstsein,
Motivation und Erfolg im Leben!





Warum am Mindset arbeiten?

Vielleicht stellst du dir auch diese Frage?

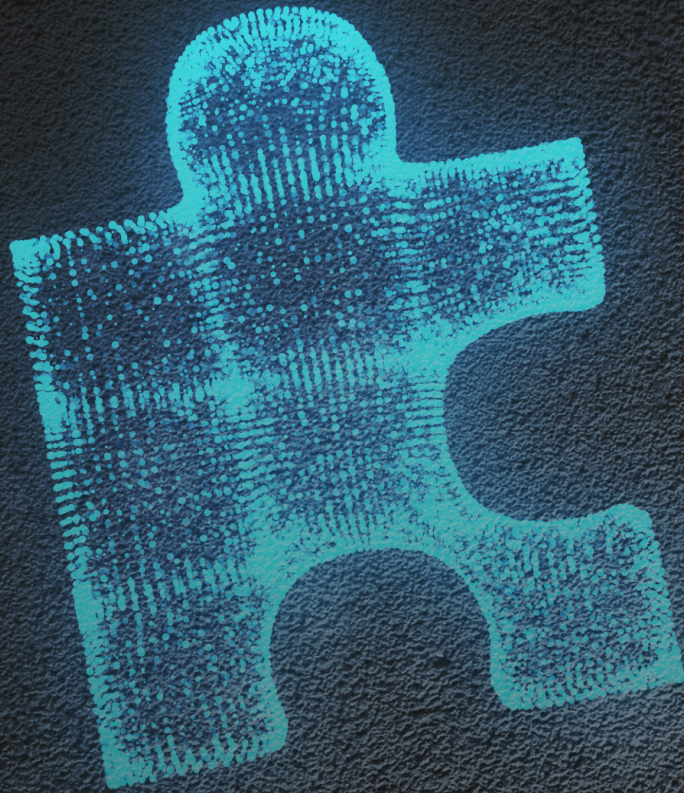
Vor ca. 25 Jahren war ich sehr unzufrieden. Ich hatte kaum Selbstbewusstsein, hatte ständig wechselnde Beziehungen und arbeitete gefühlt 7 Tage. Es gab keinen Bereich in dem ich wirklich zufrieden oder sogar glücklich war. Eine Beziehung die nicht erfüllend war.

Ein Job der mich nicht wirklich ausfüllte. Und das sollte die nächsten 30 – 50 Jahre so weiter gehen. Nein! Das kann es nicht sein. Ich wollte etwas ändern. Und genau das habe ich dann auch gemacht. Mein Leben hat sich von da an wirklich um 180 Grad gewendet.

Heute verdiene ich mein Geld mit dem, was ich am liebsten mache. Ich helfe Menschen auf ihrem Weg, um ihre Ziele zu erreichen. Ich reise gerne und viel mit meiner Frau. Mache das was ich liebe!

Und vor allem habe ich die Freiheit, mein Leben so zu führen, wie ich es mir immer erträumt habe.

Was genau aber ist der Unterschied zwischen dem unzufriedenen und unglücklichen Mann mit wenig Selbstbewusstsein und dem Mann, der ich heute bin?



Ganz klar! Mein Mindset!



Es ist vollkommen egal, wie alt du bist, wo du herkommst oder an welchen Punkt du in deinem Leben gerade bist!

Ich habe in den letzten 15 Jahren so vielen Menschen durch meine Seminare, Coachings und Ausbildungen dabei unterstützt ihr Leben zu transformieren. Und dabei ist mir bewusst geworden das mit dem richtigen Mindset alles möglich ist.

Vielleicht ist es auch bei dir so, dass du endlich eine erfüllende Beziehung willst, Selbstbewusstsein haben möchtest, eine Arbeit, die dir wirklich Freude bereitet, mit der du mehr Geld verdienst.

- Wärest du auch gerne **selbstbewusster** und würdest du dir gerne **mehr zutrauen**?
- Willst du endlich die Dinge **anpacken und durchziehen**, die du dir vornimmst und die dir wirklich wichtig sind?
- Willst du dich von deinem alten Leben verabschieden und möchtest endlich was ändern?

Es ist vollkommen egal, wie alt du bist, wo du herkommst oder an welchen Punkt du in deinem Leben gerade bist!

Mit dem **richtigen Mindset** findest du heraus, was du wirklich willst – **und erreichst es auch!**

Und genau dabei werde ich dich unterstützen.

Seit 2005 bin ich Business Coach und Trainer und helfen Menschen dabei, sich weiterzuentwickeln und ihre Ziele zu erreichen.

Was mir dabei auch aufgefallen ist: Es gibt Menschen, die trotz Coaching nicht wirklich vorankommen. Und es gibt Menschen, die machen enorme Fortschritte: Sie überwinden ihre Blockaden, erreichen ihre Ziele und transformieren ihr Leben. Was ist aber der Unterschied zwischen ihnen? **Ganz klar**, ihre Bereitschaft sich Weiterzuentwickeln!

Du kannst nicht erwarten, dass sich in deinem Leben etwas ändert – dass du einen erfüllenden Job findest, glücklicher wirst, einen tollen Partner findest, mehr an dich selbst glaubst oder was auch immer dein Ziel ist - wenn du nicht bereit bist, dich zu verändern.

Viele Menschen wollen, dass alles so bleibt wie bisher, nur dass sie eben das erreichen, was sie sich wünschen. Aber das funktioniert nicht! Wenn du so bleibst, wie du bist, **wirst du immer nur das bekommen, was du schon jetzt hast!**



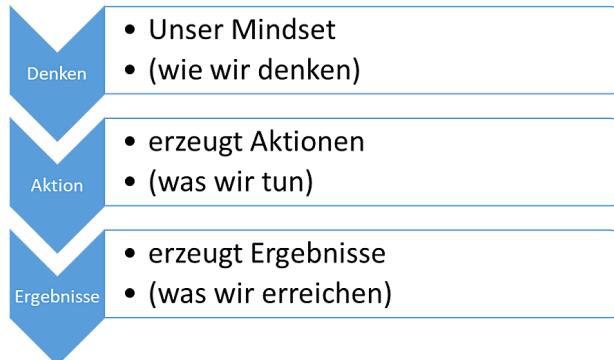
Probleme kann man niemals mit derselben Denk- und Handlungsweise lösen, durch die sie entstanden sind.

– Albert Einstein –



Wenn du also nicht bereit bist, dich weiterzuentwickeln, an dir zu arbeiten und zu wachsen, wird sich in deinem Leben nichts ändern. Gar nichts!

Wenn du das nicht einsiehst, dann bist du bei mir falsch. Leg den Ratgeber besser zur Seite und mach was Anderes. Oder gib ihn einer Person die bereit ist.



Wenn du aber **wirklich in deinem Leben wachsen willst**, dann mach dir bewusst, dass du dein altes Ich hinter dir lassen musst. JETZT!

Lass uns starten und die Reise beginnen. Die Reise zu deinem neuen Ich. Also los geht's.

Ich freue mich dich dabei zu unterstützen
Dein,

Stephan Aussersdorfer

Stephan Aussersdorfer
CEO / Business Coach & Speaker

MINDSET #1

Sei also bereit dich weiterzuentwickeln



- Wo konkret möchtest du in deinem Leben wachsen?
- Willst du deinen Job wechseln oder dich mit deiner Leidenschaft selbstständig machen?
- Willst du mehr an dich selbst glauben?
- Willst du eine ungesunde Beziehung beenden oder deinen Traumpartner finden?
- Mehr Sport machen und abnehmen?
- Ein Buch schreiben?
- In ein fremdes Land ziehen und neu anfangen?

Dann fange jetzt damit an!

Hand aufs Herz: viele Menschen träumen davon, etwas zu verändern, ihre Ziele zu erreichen. Leider fangen die meisten davon nie an. Es bleibt beim Träumen.

Sie reden sich ein „Jetzt ist noch nicht der richtige Moment!“

Sie denken, dass sie sich erst noch besser vorbereiten müssen, mehr darüber nachdenken sollten oder noch ein weiteres Seminar besuchen müssen, noch ein Buch lesen, eine Podcast-Folge und noch ein YouTube-Video anschauen müssen...

Und dann vergehen Tage, Wochen, Monate, Jahre... Und nichts passiert!

Ganz ehrlich: **Wie lange willst du noch warten?**

Du wirst dich nie bereit dazu fühlen, etwas zu tun, was neu ist, dich einschüchtert oder außerhalb deiner Komfortzone liegt. Deshalb musst du jetzt den ersten Schritt wagen. Denn eines steht fest: Von alleine ändert sich nichts. Gar nichts!

Warte also nicht noch länger. **Fange jetzt an!**

MINDSET #2

Du musst jetzt anfangen



Ein **einfaches Ritual** hat einem Kunden von mir sofort geholfen.

Ich habe ihm die Technik der „Entsorgung von mentalen Blockaden erklärt“, mit ihm gemeinsam durchgeführt und er konnte sprichwörtlich sofort durchstarten.

Diese Übung ist so simpel und für manche doch so schwer.

Dabei ist das Ganze ein Ritual:

Um den Erfolg zu erreichen, den du dir wünschst, musst du dich von deinen inneren Saboteuren und Widersacher frei machen, indem du diese einfach „Entsorgst“: **Schreib alle Blockaden, Widersacher und Saboteure auf!**

Auf deiner Liste sollten nun sämtliche mentalen Blockaden stehen, die dich aktuell von deinem Ziel abhalten.

Gehe jetzt Punkt für Punkt durch. **Streiche jede Blockade fest durch** und sage zu jeder einzelnen: „Dich kann ich jetzt nicht gebrauchen.“ Wenn du die ganze Liste durch hast und alle ausgestrichen sind, zerknülle das Blatt und verabschiede dich von deinen Blockaden. Für immer!

Wirf den Knäuel genussvoll in hohem Bogen in den Papierkorb oder verbrenne diesen. Freue dich, dass du die Blockaden los bist.

Denke **ab jetzt** nur noch an **deine Stärken, Talente und Fähigkeiten**. Schau nach vorn, denn deine alten Geschichten blockieren dich nicht mehr. Genauso hat es mein Kunde Ralf Schaarenberger gemacht!

Seit dem geht er seinen Weg und fährt Erfolg um Erfolg ein. Das ist nur eine Geschichte von vielen.

Wiederhole diese Übung gerne mehrmals, solange bis du innerlich die Gewissheit besitzt, dass du jetzt frei von jeglichen Saboteuren und Widersachern bist!

Wichtig dabei ist, dass du in diesen Prozess **emotional eintauchst, du ihn emotional erlebbar machst** und die Veränderung wahrnimmst.

Warum jetzt? Weil der beste Moment etwas zu starten jetzt ist.

Warum musst du an dich selbst glauben? Ganz einfach: Wenn du glaubst, du schaffst etwas nicht, wirst du es vermutlich auch nicht schaffen. Wenn du aber glaubst, du schaffst etwas, **dann wirst du es auch sehr wahrscheinlich schaffen.**

„Deine Überzeugungen werden deine Gedanken. Deine Gedanken werden deine Worte. Deine Worte werden dein Handeln. Dein Handeln wird zu deinen Gewohnheiten. Deine Gewohnheiten werden zu deinen Werten. Deine Werte werden zu deiner Bestimmung.“

Die Sache ist die: Mit einem negativen Mindset wirst du dein Vorhaben erst gar nicht probieren. Oder du probierst es halbherzig und scheiterst. Ein paar Beispiele:

Du möchtest einen Partner finden: Wenn du glaubst, du kannst keinen Partner finden oder alle guten Frauen/Männer sind vergeben, wird es sehr schwer für dich jemand Tolles kennenzulernen.

Du möchtest endlich abnehmen: Wenn du glaubst, dass du es nicht schaffen wirst und dass den Rest deines Lebens außer Form sein wirst, dann wirst du nicht abnehmen.

Du willst dich selbstständig machen: Wenn du glaubst, dass du nicht das Zeug zum Unternehmer hast und es sowieso nicht schaffen kannst, wirst du es vermutlich nie probieren – oder nur halbherzig und dann scheitern.

Du willst dich einfach nur besser fühlen: Wenn du glaubst, du hast es nicht verdient, glücklich und erfolgreich zu sein, wirst du dich immer wieder selbst sabotieren und dich selbst herunterziehen. Fange an, an dich selbst zu glauben. **In dir steck so viel mehr**, als du glaubst!

Du willst mehr Geld verdienen: Wenn du glaubst, du hast es nicht verdient, wird diese Überzeugung zu deiner selbsterfüllenden Prophezeiung und du wirst, wenn überhaupt, nur minimal mehr Geld verdienen.



Meine Quick Tipps für dich um schneller ins Handeln zu kommen:

1

Übernehme Verantwortung, indem du bewusste Entscheidungen triffst. ...
Die Grundlage für ein positives **Mindset** bildet das **Bewusstsein, dass du selbst über deinen Erfolg oder Misserfolg entscheidest.**

2

Finde dein „**Warum**“ ...
Erfolg hat nicht unmittelbar damit zu tun, was du machst oder wie du es machst, sondern vor allem damit, **warum DU es tust.** Deine innerste Überzeugung und die ihr zugrundeliegende Vision sind der Schlüssel zu deiner persönlichen Erfolgsstory, der dich zu Höchstleistungen anspornen kann.

3

Visualisiere deine Ziele. ...

Das Gefühl von Erfolg ist unmittelbar mit dem Erreichen deiner persönlichen Ziele verbunden. Um den Fokus nicht zu verlieren, solltest du diese daher permanent vor Augen haben. Am besten im wahrsten Sinne des Wortes: in Form eines Vision-Board!

4

Suche Lösungen, keine Ausreden!

Der falsche Zeitpunkt, zu wenig Geld oder fehlendes Know-how – Gründe für ausbleibenden Erfolg mag es viele geben. Vermeide es, Ausreden zu finden, weshalb du etwas nicht geschafft hast, sondern suche stattdessen nach Alternativen, die dich doch noch ans Ziel bringen.

Lösungsorientiertes Denken bei Misserfolgen regt einen Prozess der **Selbstreflexion** und **Innovation** an, was sich letztendlich wiederum positiv auf deine Erfolgschancen auswirkt.

5

Nutze deinen inneren Antreiber.

Wachse und lerne mit deinen Herausforderungen
Ein neuer Aufgabenbereich, ein internationales Projekt, ein Vortrag vor großem Publikum – **springe ins kalte Wasser**, auch wenn du vielleicht ein mulmiges Gefühl dabei hast. Traue dir zu, etwas Neues auszuprobieren und Hürden zu nehmen, denn nur so kannst du über dich selbst hinauswachsen und **positive neue Erfahrungen** machen. Dies kannst du ganz konkret angehen, indem du versuchst, deinen **Handlungsspielraum zu vergrößern** und dich bewusst Aufgaben zuwenden, die dich fordern – ob im beruflichen Kontext oder beim Ausprobieren einer neuen Sportart, ist dabei nebensächlich.

Gemeisterte Herausforderungen werden dein Mindset beflügeln und dir mehr Zuversicht für fordernde Situationen in der Zukunft schenken.

6

Fokussiere dich auf dich selbst!

Du kannst dich zwar von erfolgreichen Menschen inspirieren lassen, solltest aber nicht permanent Vergleiche zwischen dir und anderen ziehen, die dich direkt umgeben. Denn es wird immer jemanden in deinem Umfeld geben, der in einem bestimmten Bereich erfolgreicher oder begabter ist. Fokussiere dich auf dich. Du bist die wichtigste Person in deinem Leben!

MINDSET #3

Glaube an dich selbst



Ist dir schon mal aufgefallen, wie Kleinkinder laufen lernen? Sie stehen das erste Mal auf und fallen meistens sofort wieder hin. Dann lernen sie zu stehen. Irgendwann machen sie ihre ersten Schritte und fallen wieder hin. Das wiederholt sich unzählige Male. Doch sie stehen immer wieder aufs Neue auf und lernen dazu! Und mit jedem Versuch werden sie ein bisschen besser – bis sie irgendwann laufen können. Aber stell dir mal vor, ein Kleinkind würde seine ersten Schritte machen, hinfallen und sich dann denken: „Tja, das hat wohl nicht geklappt. Es scheint so, als wäre ich nicht so der Läufer. Ich werde das wohl lieber sein lassen und weiter krabbeln, das kann ich besser...“ Natürlich denkt kein Kleinkind so.

Doch Erwachsene tun es oft!

Viele Menschen lassen sich von einem Rückschlag einschüchtern. Sie probieren etwas Neues aus und sehen, dass es beim ersten Mal nicht klappt. Daraufhin glauben sie, dass sie es wohl nie lernen werden und geben auf!

Doch das ist schlichtweg Blödsinn. Wann immer du etwas Neues ausprobierst, ein Ziel verfolgst und dich weiter entwickelst, wirst du Rückschläge erleben. Das ist völlig normal! Mach dir deshalb bewusst, dass ein Rückschlag die beste Möglichkeit ist, um zu lernen und besser zu werden.

Wenn du also das nächste Mal einen Rückschlag oder einen Misserfolg erlebst, frage dich Folgendes:
Was kann ich daraus lernen?
Wozu kann das gut sein?
Was kann ich das nächste Mal besser machen?
Und mit diesem neuen Wissen, mit dieser Erkenntnis machst du dich wieder an die Arbeit. Gib nicht auf, nur weil etwas mal nicht klappt.

Lerne daraus und mach weiter. Um erfolgreich zu sein, musst du einmal mehr aufstehen als du hinfällst! Jeder erfolgreiche Mensch muss diese Phasen durchlaufen.

MINDSET #4

Lerne aus Rückschlägen



Wir lernen daraus, entwickeln uns weiter und werden besser und besser in dem was wir tun. In der Wirtschaft nennt man das den Iterationsprozess, genau das was letzten Endes auch bei dir zum Erfolg führt!

Das sind meine 4 wesentlichen Mindsets um dein Leben wirklich privat und im Business zu transformieren.

Es wird vermutlich eine Weile dauern, bis du diese Mindsets wirklich verinnerlichst. Doch das ist völlig normal. Wichtig ist nur, dass du ab jetzt am Ball bleibst. Du bist jetzt einer von uns. Und wir geben niemals auf, niemals!

Mir ist es enorm wichtig, dass du deine Ziele erreichst und ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben führst. Ich wünsche mir, dass du eines Tages auf dein Leben zurückblickst und sagen kannst: „Wow, was für ein geiles Leben, was für ein tolles Abenteuer. Ich hab mein Leben genauso gelebt, wie ich es mir immer gewünscht habe!“.

Und genau dafür habe ich zusätzlich zu diesem Ratgeber **einen Onlinekurs kreiert**. Darin beleuchten wir die 4 Prinzipien nochmals mit einem anderen Blickwinkel. Den Zugang dazu hast du ja bereits mit der Danke E-Mail bekommen.

Ansonsten melde dich gerne bei mir.

Office@Stephan-Aussersdorfer.de



Ich helfe Selbständigen und Unternehmern mit meiner **klaren Erfolgs - Strategie** ihren Erfolg messbar zu machen, inneren Widerstände und Blockaden vollständig aufzulösen, um die **finanzielle und zeitliche Freiheit** innerhalb der nächsten 3 Jahre zu erreichen.

Bis bald, dein Stephan Aussersdorfer

Melde dich jetzt zu einem kostenlosen Strategiegelgespräch an!
Klick hier: <https://bit.ly/3ydpn7m>

Ich freue mich dich dabei zu unterstützen
Dein

Stephan Aussersdorfer

Stephan Aussersdorfer
CEO / Business Coach & Speaker