

66
TAGE

CHALLENGE



Ich lüfte das GEHEIMNIS erfolgreicher Menschen:

WILLENSKRAFT

Wenn Du jetzt denkst: „Da ist es wieder mein Problem Willenskraft = Disziplin. Disziplin, das war schon immer mein Ziele-erreichen-Verhinderer.“ STOPP! Nichts ist, so wie es mal war. Du hast bereits soviel verändert. Willenskraft kannst Du trainieren. Es ist wie ein Muskel. Wenn Du zuviel auf einmal möchtest, gibt es Muskelkater, der so schmerzhaft sein kann, dass Du keine Lust mehr hast weiter zu trainieren. Doch soweit musst Du es nicht kommen lassen. In dem Du langsam startest und Dich immer mehr steigerst, lässt Du den Muskel ohne Schmerzen wachsen. Genauso verhält es sich auch mit der Willenskraft. Es ist keine übermenschliche Selbstkontrolle notwendig, vielmehr Achtsamkeit und kleine überschaubare Schritte.

Kennst Du das Marshmallow-Experiment?

Walter Mischel führte mit seinem Team in den 60/70er Jahren den Marshmallow-Test an der Bing Nursery School der Stanford University mit Grundschulern durch. Die Kinder konnten zwischen einer sofortigen Belohnung (ein Marshmallow) und 5 Minuten aushalten und eine spätere, gößere Belohnung (zwei Marshmallows) zu erhalten, wählen. Neben den Leckereien befand sich eine Tischglocke, die sie jederzeit läuten konnten, um die Forscher zurückzurufen, um zu sagen, dass sie den Versuch abbrechen, um jetzt den einen Marshmallow zu essen. Um die größere Belohnung (zwei Marshmallows) zu erhalten, durften die Kinder ihren Stuhl nicht verlassen oder den einen Marshmallow essen bis das Experiment von den Forschern als beendet galt. Das Marshmallow Experiment dauerte nur wenige Minuten. Dennoch veränderte es die Kinder, die durchgehalten haben und damit auch sie als Erwachsene nachhaltig. Deine Willenskraft zu stärken ist entscheidend, wie Du die 66 Tage Challenge beendest und damit jedes weitere Ziel ab sofort mit Sicherheit erreichst. Manchmal ist es notwendig die Extrameile zu gehen. Du hörst nicht auf, wenn du denkst es ist genug, sondern machst noch ein kleines Stückchen mehr. Damit stärkst Du Deine Willenskraft zusätzlich.

Bist Du bereit fürs Bootcamp Willenskraft? Ich warte auf Dich.

Spirit-up Your Life, it's Your Challenge ♥

Dein Drill-Inspector

Angela

Aufgabe 31: Belohnungsaufschub oh, yes! Dann bitte doppelt soviel!

Du hast Deine Gewohnheiten verändert und Dir Belohnungen gesetzt. Nun steigere dies noch einmal. Wenn Du die geänderte Tätigkeit umsetzt und dann bewusst auf Deine Belohnung verzichtest, bekommst Du am nächsten Tag das doppelte. Probiere es aus, Dein Wille wächst!

Aufgabe 31a:

Du hast jetzt noch genau 31 Tage Zeit, Dein Ziel zu erreichen. Setze jetzt mit dem neuen Wissen Teilziele mit Belohnung.

Was wirst Du in 2 Tagen erreicht haben?

Wenn Du das Ziel erreicht hast, mit was würdest Du Dich belohnen?

Wenn Du auf die Belohnung verzichtest, mit was würdest Du Dich (doppelt soviel) belohnen, wenn Du das 2. Teilziel (in 4 Tagen) erreicht hast?

Was wirst Du in 7 Tagen erreicht haben?

Wenn Du das Ziel erreicht hast, mit was würdest Du Dich belohnen?

Wenn Du auf die Belohnung verzichtest, mit was würdest Du Dich (doppelt soviel) belohnen, wenn Du das 4. Teilziel (in 15 Tagen) erreicht hast?

Aufgabe 32: Deine Festung. Deine Stärke.

Du hast in der Challenge bereits gelernt, dass unser Gehirn nicht von realen Erfahrungen und lebhaft eingebildeten Erlebnissen unterscheiden kann. Zur Erinnerung, wenn Du Deine Mundwinkel eine Minute nach oben ziehst, als würdest Du Lächeln, denkt Dein Gehirn, Du freust Dich und Deine Laune wird sich ins Positive wandeln. Probiere es ruhig mal aus, wenn es Dir gerade die Laune vermiest hat. Wir nutzen dieses „Fake it, till you become it“ mit Deinem Körper. Deine körperliche Haltung beeinflusst Deine Willenskraft. Wirklich!

Aufrecht gehen. Schulter zurück. Heißt Deine Übung. Du startest jetzt sofort damit: Immer wenn Du Deine Schultern hängen lässt, korrigierst Du Deine Körperhaltung. Egal ob Du durch die Stadt läufst, am Frühstückstisch sitzt, vor dem PC oder auf der Couch rumhängst, achte auf deine Körperhaltung. Korrigiere sie immer: richte Deinen Oberkörper auf und deine Schultern leicht nach hinten. Diese Übung machst Du 7 Tage lang.

You did it! It's so amazing, baby!

Aufgabe 33: Wie jetzt? Echt jetzt? Das habe ich doch noch nie...

Unser Körper ist ein wichtiges Instrument, um unsere Willenskraft zu stärken. Suche Dir einen Zeitraum von einer Stunde jeden Tag in dieser Woche aus, in dem Du die „andere“ Hand verwendest. Alles was Du als Rechtshänder mit rechts machst, machst Du in diesen 60 Minuten ausschließlich mit der linken. Als Linkshänder nimmst Du die rechte Hand. Einfache Übung, große Wirkung!

Aufgabe 34: Oh, nöööö. Nicht gerade heute! Morgen. Morgen ist auch ein guter Tag.

Du hast keine Lust etwas Bestimmtes zu tun? Sehr gut, mache genau das! Nicht morgen, sondern jetzt! Jeder von uns schiebt Dinge vor sich her. Bei manchen ist es der nächste Zahnarztbesuch. Bei anderen die Buchhaltung. Was ist es bei Dir? Oh, Oh! Da habe ich Dich

eiskalt erwischt? Eigentlich gut so, denn je länger Du die Sache vor Dir herschiebst, desto mehr wird Deine Willenskraft darunter leiden. Der Grund dafür ist folgender: Wir verbrauchen bei jeder Entscheidung ein kleines Stück Willenskraft. Um eine Sache immer wieder auf später zu verschieben, musst Du immer wieder auf's neue die Entscheidung dazu treffen. Das kostet viel zu viel Energie, doch das größte Problem dabei ist: Manche Menschen schieben so viele Dinge vor sich her, dass sie systematisch ihre Willenskraft auf 0 setzen. Wenn Du Dich gerade jetzt erkannt hast, nutze die Challenge und ändere das. Erledige am besten die nächsten 72 Stunden alles, was Du schon so lange vor Dir herschiebst. Du könntest Dir z.B. vornehmen jeden Tag eine dieser Aufgaben abzuhaken. Wenn alles erledigt ist, wirst du sofort mehr Willenskraft haben. Übrigens, wenn Du das befolgst, ist das einer der effektivsten Wege, um eine eiserne Disziplin zu entwickeln. ;)

Aufgabe 35)

Alles ist Resonanz. Entweder Du schwingst mit oder Du gibst den Takt vor.

Du hast die Wahl. Das Universum hat uns das Gesetz der Resonanz geschenkt. Gleichzeitig hat es uns auch die Wahlfreiheit geschenkt. Fluch und Segen! Was bedeutet das Gesetz der Resonanz für Dich? Am deutlichsten wird es am Beispiel einer Stimmgabel. Schlägst Du sie an, schwingen alle Klavierseiten, die im gleichen Ton gestimmt sind mit. Alle anderen Klavierseiten bleiben ruhig. So ist es auch bei uns. Bist Du negativ eingestellt und gehst pessimistisch durchs Leben, schwingst Du die ganze Zeit in diesem Ton und ziehst genau diese Situationen und Menschen an, die genauso schwingen. Man kennt das auch unter selbsterfüllende Prophezeiung. Ich habe Dir hierzu eine indonesische Geschichte in das Workbook geschrieben, die Dir die Botschaft verdeutlicht.

Deine Aufgabe ist es, diese Woche zu erkennen, mit welcher Schwingung gehst Du durchs Leben? Schreibe jeden Tag auf, mit welchen Menschen kommst Du „zufällig“ zusammen. Welche Message liefern sie Dir? Denke an den weißen Löwen. Er flüstert und sendet Dir Menschen, Ereignisse, Situationen „zufällig“ und leise, genau dann, wenn sie Dir die Antwort auf längst gestellte Fragen geben. Und vergiss nicht, Du erhältst das, was Du ausstrahlst. Notiere hier alles, was Dir widerfährt.

Aufgabe 36)

Du bist großartig.

Nimm dir mal Deine letzten 5 Workbooks zur Hand. Lese 1 - 5 durch. Welche Aufgaben erkennst Du, hast Du nur zu 30% getan? Notiere sie hier:

Welche Aufgaben erkennst Du, hast Du nur zu 50% getan? Notiere sie hier:

Welche Aufgaben erkennst Du, hast Du 100% erledigt? Notiere sie hier:

Aufgabe 36 a):

Feiere Dich erst einmal hierfür! Und genieße den Augenblick. Verspreche mir, dass Du jetzt nicht weiterliest! Feiern ist angesagt!

Aufgabe 37):

Extra Meile

Du hast Dich gefeiert! Sehr gut. Und nun gilt es, alles und noch 10% mehr zugeben.
Aufgabe 36: Du hast nur 30% gegeben? Wie würden 110% in der Aufgabe aussehen?

Aufgabe 36a): Du hast nur 50% gegeben? Wie würden 110% in der Aufgabe aussehen?

Aufgabe 36b): Sehr gut. Nun hast Du überall 100% gegeben! Applaus! Genieße den Moment. Jetzt ist auch wieder gut ;) Wie würden 110% in jeder Aufgabe aussehen? Notiere es hier.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Aufgabe 38: Win-Win-Situationen einfordern

Übung aus Workbook 4, Aufgabe 21 umgebe Dich mit Menschen, die Dich fördern. Mehr noch! Meide Menschen, die Dich schwächen! Sag' ihnen, Du hast keine Zeit. Du machst gerade so einen verrückten Kurs, der nimmt Dich voll und ganz ein und treffe Dich jetzt mit Menschen, die Dich fördern! Ähhh.. worauf wartest Du? Greife jetzt zum Telefon und rufe sie/ihn an.

„ In einem fernen Land

TEMPEL MIT TAUSEND SPIEGELN

Ein indonesisches Märchen

Einmal hatte ein Hund von einem ganz besonderen Tempel gehört: Es war der Tempel der tausend Spiegel! Der Hund wusste nicht, was ein Spiegel war, aber es sollte etwas Besonderes sein. Und so machte er sich auf den Weg – zum Tempel der tausend Spiegel.

Viele Tage, viele Wochen war er unterwegs. Endlich stand er vor dem geheimnisvollen Tempel. Er lief die Treppen hinauf, öffnete das Tor und trat ein. Da sahen ihm aus tausend Spiegeln tausend Hunde entgegen. Und er freute sich und er wedelte mit dem Schwanz.



Da freuten sich in tausend Spiegeln tausend Hunde und wedelten auch alle mit dem Schwanz! Der Hund dachte sich: Die Welt ist voller glücklicher und zufriedener Hunde. Und von nun an kam er jeden Tag in den Tempel der tausend Spiegel!

Am gleichen Nachmittag kam noch ein anderer Hund zum Tempel der tausend Spiegel. Auch er lief die Treppen hinauf, öffnete das Tor und trat ein: Da sahen ihm aus tausend Spiegeln tausend Hunde entgegen. Der Hund bekam große Angst und knurrte und zog seine Rute ein. Da knurrten aus tausend Spiegeln tausend Hunde und zogen auch alle ihre Rute ein. Der Hund meinte: Die Welt ist voller böser, knurrender Hunde. Und er ging niemals mehr in den Tempel der tausend Spiegel!



Fazit: Die Welt ist nicht wie sie ist, sondern wie Du ihr entgegentrittst.

66 TAGE

CHALLENGE