

---

# WOCHE 8

---

---

## ERFOLG

---

„Egal, ob Du glaubst Du schaffst es oder Du schaffst es nicht,  
Du wirst immer Recht behalten.“ Henry Ford

WIRST DU „VERSUCHEN“  
WEITER ACHTSAMKEIT ZU  
ÜBEN?

---

---

DIE VIER FALLEN DES MISERFOLGS  
I. VERSUCHEN VS TUN

---

Was ist der Unterschied?

Wann verwendest du das Wort „versuchen“?

KATEGORISIERE DIE  
ELEMENTE DEINES LEBEN

---

NACH WICHTIGKEIT (DIE  
GROSSEN STEINE SIND  
DIE WICHTIGSTEN  
ELEMENTE)

---

---

## 2. PRIORITÄTEN SETZEN

---

Was sind „die großen Steine“ in Deinem Leben?

Was sind „die Kieselsteine“ in Deinem Leben?

Was ist „der Sand“ Deines Lebens?

Was ist das Wasser in Deinem Leben?

---

WAS MÖCHTEST DU  
ERREICHEN?

---

WAS WÜRDEST DU DABEI  
ERREICHEN?

---

WELCHES EREIGNIS KÖNNTE  
DICH DARIN HINDERN,  
DEIN ZIEL ZU ERREICHEN?

---

WAS MACHST DU, WENN  
DAS EREIGNIS EINTRITTS?

---

---

### 3. WOOP

---

1. Wunsch (Wish):

---

---

---

2. Ergebnis (Outcome):

---

---

---

3. Hindernisse (Obstacle):

---

---

---

4. Plan: Wenn – dann ....

---

---

---

---

#### 4. GESETZ DER ANZIEHUNG

---

Das Gesetz der Anziehung besagt, dass Du Deine Realität mit der Kraft Deiner eigenen Gedanken erschaffen kannst. Man könnte auch sagen, dass Du Deine Wahrnehmung trainierst, damit Du die Möglichkeiten erkennst, die Dir zu Deinem Erfolg verhelfen können.

Stellen wir uns vor, wir müssten eine wichtige Rede halten und sind entsprechend aufgeregt. Was tun wir? In Gedanken gehen wir jeden Satz und jedes Wort wieder und wieder durch, stellen uns die Situation vor und uns mittendrin. Wenn wir uns detailliert und wiederholt vorstellen, dass es ganz schief gehen wird, dann haben wir bereits unsere Wahrnehmung darauf vorbereitet. Andersrum, wenn wir uns wiederholt vorstellen, wie wir entspannt und souverän die Rede geben, dann haben wir die Wahrnehmung dafür geöffnet.

Dazu kommt, dass jedes Verhalten im Gehirn abgespeichert wird und je öfter wir ein Verhalten zeigen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir auch in Zukunft dieses Verhalten wählen werden. Mit dem Gesetz der Anziehung trainieren wir ein erwünschtes Verhalten und eine erwünschte Wahrnehmung, damit unser Gehirn in der Lage ist dieses Verhalten zu zeigen und gegebene Möglichkeiten in der Zukunft wahrzunehmen.

---



---

## BÜCHER

---

Bock, Lotte: **Achtsamkeit für Berufstätige**. Ein Praxisbuch mit einigen bekannten und vielen neuen Übungen (auf Amazon erhältlich)

Brahm, Ajahn: **Der Elefant, der das Glück vergaß**: Buddhistische Geschichten, um Freude in jedem Moment zu finden. Gebundenes Buch.

Busch, Volker: **Kopf frei! Wie Sie Klarheit, Konzentration und Kreativität gewinnen**.

Byrne, Rhonda: **The Secret - Das Geheimnis** (das Gesetz der Anziehung).

Byron, Katie: **Loving what is**. (Liebe was ist).

Chade-Meng Tan. **Search Inside Yourself**: Optimierte dein Leben durch Achtsamkeit (Achtsamkeit bei Google)

David, Susan. **Emotional Agility**. Sehr empfehlenswert!

Dusse, Karsten: **Achtsam morden**. Triologie. Sehr empfehlenswert!

Gilbert, Paul: **The Compassionate Mind**. Sehr empfehlenswert!

Kabat-Zinn: **Im Alltag Ruhe finden**: Meditationen für ein gelassenes Leben

Kahneman, Daniel: **Schnelles Denken, langsames Denken**.

Kimura-Gross, Ben: **Gespräche führen mit Hirn und Herz**. Die Wissenschaft guter Kommunikation.

Kornfield, Jack: **Das weise Herz**: Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie. Sehr empfehlenswert!

Narbeshuber, Esther: **Mindful Leader**: Wie wir die Führung für unser Leben in die Hand nehmen und uns Gelassenheit zum Erfolg führt. Broschiert.

Purps-Pardigol, Sebastian: **Leben mit Hirn**. Wie Sie Ihre Potenziale entfalten, egal was um Sie herum geschieht.

Rosenberg, Marchall B.: **Gewaltfreie Kommunikation**: Eine Sprache des Lebens

Schweppe & Long: **Füttere den weißen Wolf**: Weisheitsgeschichten, die glücklich machen

Shimu, Kuhn: **Das Tao der Worte**: Zen-Geschichten, die das Herz und den Geist bewegen.

Singh, Shiva: **77 Buddhistische Geschickten** die deine Denkweise verändern werden.

Thich Nhat Hanh: **Achtsam sprechen - achtsam zuhören**: Die Kunst der bewussten Kommunikation

Tolle, Eckhart: **Eine neue Erde**: Bewusstseinsprung anstelle von Selbsterstörung. Sehr empfehlenswert!

### **Apps:**

**Balloon**: Meditationen und Erinnerungen. Bezuschusst von den gesetzlichen Krankenkassen.

**7Mind**: Meditationen. Bezuschusst von den gesetzlichen Krankenkassen.

**Headspace**: Meditationen und Erinnerungen.

**Calm**: Meditationen und Erinnerungen.

**Gratitude**: Dankbarkeitstagebuch

**Metta**: Freundlichkeitsmeditation / Journal

## 8 Wochen Online Follow-Up Kurs

für Absolventen der achtwöchigen Achtsamkeitskurs

In den acht Wochen deines Präsenzkurses haben wir uns einige Themen erarbeitet.

In diesem Kurs ist es mein Ziel dich dabei zu unterstützen, dass sich das Gelernte verankert und dass du mit Impulsen und kurzen Übungen deine tägliche Routine verfestigen kannst.

Der Kurs ist für acht Arbeitswochen konzipiert mit einem bekannten Thema aus dem Kurs und dazu neue, passenden Übungen pro Woche. Du bekommst automatisch Montag bis Freitag eine Mail von mir mit kurzen Übungen für den Arbeitsalltag. Für die Umsetzung der täglichen Übungen brauchst du ungefähr 10-15 Minuten.

In der täglichen Mail befindet sich entweder ein kleiner Impuls für den Tag (2-3 Minuten) zu einem ausgewählten "Wochenthema" oder ein kurzes Büro-Yoga-Video (6-8 Minuten). Zusätzlich findest du jeden Tag eine kurze angeleitete Meditation.

<https://www.vollerelan.de/8-wochen-follow-up/>





## 4 Wochen Mitgefühl und Dankbarkeit

Ein intensiver, vierwöchiger online Kurs zur Stärkung der emotionalen Kompetenzen und das mentale Wohlfühl.

Die emotionale Intelligenz gilt heute als entscheidender Erfolgsfaktor für den beruflichen Erfolg. Sie umfasst u.a. die Fähigkeiten, sich in anderen hineinversetzen zu können, empathisch mit anderen Menschen zu interagieren, sich selbst und andere zu motivieren, sich selbst ehrlich wahrzunehmen sowie die Fähigkeit zur Selbstregulation von Emotionen. Genau diese Kompetenzen kannst du in diesem Kurs ausbauen und kultivieren.

Während des Kurses bekommst du jeden Morgen ein E-Mail von mir mit einem Impuls zum Thema emotionale Kompetenzen und einer Meditation. Der Zeitaufwand ist hier für ungefähr 10-15 Minuten. Abends bekommst du zusätzlich ein E-Mail mit der Aufforderung ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Der Zeitaufwand abends ist ungefähr 5 Minuten.

Der Kurs kostet lediglich 39,00 €

<https://www.vollerelan.de/compassion-gratitude/>



Ein Online-Trainingsprogramm

## 4 Wochen Online-Resilienztraining: Resilienz im Alltag

Der positive Einfluss von Resilienz-Training auf den Stresspegel ist in zahlreichen Studien nachgewiesen worden. Es verbessert nicht nur die Zufriedenheit, sondern hat sich auch schon als sehr nützlich für die Bewältigung von Krisen und Stress erwiesen. In diesem Training liegt der Schwerpunkt auf der Praktikabilität. Daher ist das Training kurz, zeitlich flexibler und sehr unkompliziert in der Ausübung. Hindernisse, welche die regelmäßige Umsetzung der Trainings einschränken, wurden so auf ein Minimum reduziert.

**Der Kurs dauert lediglich vier Wochen.** Du bekommst jeden Morgen eine E-Mail von mir mit täglichen Impulsen zur Umsetzung von Resilienz, Learning Nuggets über Themen der Resilienz und Entspannungsübungen wie Meditationen, Atemübungen oder kurze Yoga-Workouts. Abends bekommst du wieder eine E-Mail mit der Aufforderung ein Tagebuch zur Selbstreflexion zu führen. Dabei werden täglich ungefähr zwanzig Minuten veranschlagt, fünfzehn Minuten morgens und fünf Minuten abends.

**Der Kurs kostet lediglich 39,- Euro.**

<https://www.vollerelan.de/resilienz-im-alltag/>