

## VOM DENKEN INS HANDELN KOMMEN

### Deine Aktions-Checkliste

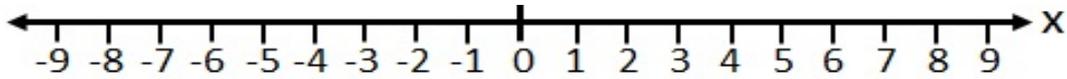
Finde heraus, wie kurz du davor stehst, ins Handeln zu kommen. Und lerne, was du tun kannst, um Dinge die dich bremsen loszulassen.

Ich denke regelmäßig (nahezu täglich) an mein Ziel (Ja +1/Nein 0)	Ich weiß noch nicht wie, aber ich weiß, dass ich mein Ziel umsetzen werde (Ja +1/Nein 0)	
Ich kann mir das Resultat/Endergebnis visuell vorstellen (Ja +1 / Nein -1)	Ich übernehme 100% Verantwortung für mein Leben und meine Ergebnisse (Ja +1/Nein -1)	
Wenn ich an das Ergebnis denke, fühle ich Freude (Excitement) (Ja +1/Nein 0)	Ich beneide oft andere, die das tun, was ich will, ohne in Aktion zu kommen (Ja -1/Nein 0)	
Ich visualisiere nahezu täglich das Ergebnis und wie ich mich fühle (Ja +2/Nein 0)	Ich denke oft, was, wenn es nicht klappt und daran, was schief gehen könnte, wenn ich mein Ziel verfolge (Ja -1/Nein 0)	
Ich spreche mit anderen Menschen über mein Ziel (Ja +1/Nein 0)	Ich verschiebe oft Termine, an denen ich konkrete Schritte für mein Ziel setzen könnte (Ja -1/Nein 0)	
Ich habe bereits erste Recherchen für die Umsetzung gemacht (Ja +1/Nein 0)	Ich denke oft, "wenn erst mal ..." dann habe ich Zeit/Geld/Energie mein Ziel umzusetzen (Ja -1/Nein 0)	
Ich habe mir mein Ziel niedergeschrieben (Ja +1/Nein 0)	Ich denke oft, "Ich kann jetzt nicht, weil..." (Ja -1/Nein 0)	
Ich habe mir Gedanken zu den Details gemacht (was, wann, wie, wo, mit wem, wieviel...) (Ja +1/Nein 0)	Ich denke oft, "Wer bin ich schon, dies zu machen/zu wollen..."(Ja -1/Nein 0)	
Wenn ich mit anderen über mein Ziel spreche, beginnen meine Augen zu leuchten (Ja +1/Nein 0)	Ich denke oft, "Ich bin noch nicht gut genug, um..." (Ja -1/Nein 0)	
Mein Ziel ist <i>aligned</i> mit dem, wer ich bin, und sein will (Wertebestimmungsübung in der Podcast Members Are) (Ja +1/Nein -1)	Ich bin viel auf Instagram und vergleiche mich oft mit anderen (Ja -1/Nein 0)	
Summe Spalte1	Summe Spalte2	
Mein Ergebnis:		

Auswertung auf nächster Seite

## AUSWERTUNG

Wie wahrscheinlich es ist, dass du für deine Vision/dein Projekt/deinen Traum/dein Ziel in kurzer Zeit losgehst?



Sehr unwahrscheinlich    eher unwahrscheinlich    eher wahrscheinlich    Sehr wahrscheinlich

*Herzliche Gratulation, dass du dir die Zeit genommen hast, den Test durchzuführen. Damit gehörst du zu den Top 10% der Gesellschaft. Falls dein Ergebnis nicht so ausgefallen ist, wie du es dir gewünscht hast, bietet es dir die Chance zu erkennen, was du verbessern kannst und wie du vom Denken ins Handeln kommen kannst.*

### +7 bis +10 Punkte (oder mehr):

Du hast eine ziemlich klare Vision/Idee davon, wie das Endergebnis/das Resultat aussieht und dein Ziel inspiriert und excited dich. Es ist sehr wahrscheinlich, dass du dein Ziel umsetzen wirst. Weiter so. Was du noch verbessern kannst, sind die Aspekte in Spalte 1, wo du keine Punkte hattest. Versuche täglich dein Ziel zu visualisieren und dabei die positive Gefühle zu spüren, die du mit dem Erreichen deines Zieles verbindest.

### +5 bis +7 Punkte:

Du bist auf dem besten Weg, dein Ziel umzusetzen. Was du noch verbessern kannst, sind die Aspekte in Spalte 1, wo du keine Punkte hattest.

#### Mein Tipp:

- 1) Öfter (2-3x/Woche) das Resultat/Ergebnis visualisieren und dabei das Gefühl fühlen, das du mit dem Erreichen deines Zieles verbindest. (Erfolg, Freude, Leichtigkeit, Glück, ...)
- 2) Versuche jeden Tag einen Micro Step auf dein Ziel zu machen. (=> Momentum)

### +1 bis +5 Punkte:

Es ist möglich und wahrscheinlich, dass du für dein Ziel losgehst. Möglicherweise hast du aber noch Bedenken, Zweifel und manchmal negative Gedanken.

#### Mein Tipp:

- 1) Arbeite am alignment – Passt das Ziel zu dem, wer du bist? Und sein willst? (Wertebestimmungsübung in der kostenlosen Podcast Members Area)
- 2) Schreib dir deine Bedenken auf (jedes einzeln) und frag dich, wie du es vermeiden, umgehen oder transformieren könntest.
- 3) Visualisiere das Ergebnis/Resultat öfter

### 0 bis -5 Punkte:

Es gibt wahrscheinlich noch negative Glaubenssätze in Bezug auf deine Fähigkeiten und möglicherweise innere Konflikte zwischen dem, was du willst und dem, was du glaubst, zu was du fähig bist.

#### Mein Tipp:

- 1) Frag dich: Was befürchte ich, könnte als Konsequenz passieren, wenn ich mein Ziel erfolgreich umsetze?
- 2) Arbeite daran in alignment mit deinem Ziel zu kommen. Wie erlaubt mir das Ziel zu verfolgen, der Mensch zu sein, der ich bin und sein will?
- 3) Löse negative Glaubenssätze auf und erkenne Glaubenssätze, die im Konflikt miteinander stehen.

### -6 bis -10 Punkte:

Du hast wahrscheinlich ein ziemlich negatives Mindset, viele negative Gedanken und glaubst nicht wirklich an deine Idee oder an dich. Hier würde ich empfehlen, hol dir so schnell wie möglich einen Coach, der dir hilft, deine Gedanken und dein Mindset zu verbessern. Mit diesem Mindset ist es sehr unwahrscheinlich, dass du vom Denken ins Handeln kommst.

#### Mein Tipp:

- 1) Hör auf, dich mit anderen zu vergleichen
- 2) Mach die Wertebestimmungsübung um zu erkennen, wer du wirklich bist und beginne dich dafür zu schätzen, zu respektieren und zu lieben
- 3) Beginne ein Dankbarkeitstagebuch und schreib jeden Morgen & Abend 3 Dinge nieder für die du in deinem Leben dankbar bist.