



# WIE DU IN 10 SCHRITTEN VERÄNDERUNG BEWIRKST!

*Sunda Frey*

1

## Richte deinen Kompass aus!

Der menschliche Kompass besteht aus drei Nadeln. Nur wenn alle drei Nadeln in die gleiche Richtung zeigen, ist Veränderung möglich. Die drei Nadeln definieren dein Ziel, (Wo willst du hin? Was nimmst du dir vor?) welches durch deine vorherige Prägung, deinen Charakter und dein 'Warum', deinem tieferen Sinn, gekennzeichnet ist. Nur wenn alle drei Kompassnadeln in die gleiche Richtung zeigen, weisen sie dir den direkten Weg in Veränderung.

2

## Finde ein Ziel, das dich motiviert

Finde ein klar definiertes Ziel, welches spezifisch, messbar, attraktiv und realistisch ist und setze dir einen Zeitpunkt, bis wann du es erreicht haben willst. Die meisten Menschen scheitern, weil sie nur schwammige Ziele benennen, wie z.B. 'ich will abnehmen'. Besser: in drei Monaten werde ich 6 kg abnehmen und freue mich darauf, wieder in meine Lieblingshose zu passen. Du lernst, wie du konkret wirst und es auf den Punkt bringst.

3

## Wieso Wille alleine nicht reicht

Wir alle lieben Gewohnheiten. Unser Gehirn, und das damit verbundene Verhalten, ist auf Schutz ausgerichtet und versucht uns somit vor allem Neuen zu beschützen. Es benötigt mindestens 4 Einflussfaktoren, um Veränderung zu bewirken. Ändere also mindestens 4 Dinge, die dich deinem Ziel näher bringen. Du bekommst eine konkrete Anleitung, wie du ein haltbares Konstrukt um dein Vorhaben baust.

# 4

## Deinen inneren Antreiber austricksen

Wir alle haben Antreiber in uns, die uns hindern, unsere Ziele zu erreichen. Sei perfekt! Sei stark! Sei gefällig! Streng dich an! Beeil dich! Finde heraus, welches dein innerer Antreiber ist und was dich stoppt. Du allein hast die Macht über deine Gedanken und wirst ihnen nicht mehr hilflos ausgeliefert sein.

# 5

## Stell die richtigen Fragen

Wir bewerten im Bruchteil einer Sekunde die Geschehnisse um uns herum. Bewertungen sind jedoch nichts anderes als Fragen, da auch das Denken an sich letztendlich ein Prozess von Fragen und Antworten ist. Wir verändern deine Fragen und dadurch entstehen neue Bewertungen und neue Gefühle. Starte mit: Was kann ich tun, um die Situation nach meinen Wünschen zu verändern?

# 6

## Steuere deine Emotionen

Letztendlich dreht sich unser ganzes menschliches Dasein um Schmerzvermeidung und Gewinn von Freude. Übernimm die Verantwortung für deine, manchmal auch hinderlichen, Gefühle. Du besitzt die Macht, durch Veränderung von Kleinigkeiten, auch deine Emotionen zu ändern. Probier es aus. Denk dir z.B. eine schmerzhaft Strafe aus, bei Nichteinhaltung eines Etappenziels. Und immer, wenn du schwach wirst, denkst du an diese Strafe. Da dein Gehirn Schmerz vermeiden möchte, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass du stark bleibst, rapide.

# 7

## Bewege dich so als ob du dein Ziel schon erreicht hättest

Jedes unserer Gefühle ist mit einer bestimmten Körperhaltung verbunden. Nutze diese Energie auch umgekehrt. Gehe in die Körperhaltung, die du haben wirst, wenn du die Veränderung schon bewirkt hast. Du wirst dich sofort anders fühlen und dadurch andere Dinge tun.

# 8

## Veränderung plus 1

Deine Veränderung sollte wie eine stetige 'auf und ab'- Kurve sein, die aber immer ein Stück höher geht. Begeh nicht, wie viele, den Fehler, nicht an die Zeit nach dem Erreichen deiner Veränderung zu denken.

Veränderung ist kontinuierlich. Bleib dran. Setz dir ein Ziel plus eins. Ich zeig dir wie es geht.

# 9

## Hol dir Feedback ein

Einsame Ziele machen einsam. Finde Menschen in deiner Umgebung, die dich unterstützen. Erzähl ihnen von deinem Vorhaben und lass dich pushen. Nutze die Dynamik einer Gruppe. Andere können dir außerdem wichtige Rückmeldungen geben, denn auch deine Eigenwahrnehmung unterscheidet sich oft krass von der Fremdwahrnehmung. Ehrliches Feedback tut manchmal weh, aber ist enorm hilfreich.

# 10

## Feiere deine Fortschritte

Wir alle haben das feiern verlernt. Feiere jeden Fortschritt, feiere dich selbst, feiere das Leben. Wer sich nicht belohnt, verliert das Ziel aus den Augen. Erinnerung dich an die Grundmotivation des Menschen: Schmerzvermeidung oder Freude gewinnen. Entscheide dich, Freude zu gewinnen und feiere dich selbst. Ab jetzt. Jeden Tag!

## Neugierig geworden?

Gehe jetzt den nächsten Schritt in die Veränderung!  
und lade dir meinen Videokurs runter:

<https://elopage.com/s/GundaFrey/dein-weg-zur-veraenderung-gunda-frey>



*Gunda Frey*

GUNDA FREY

LIFE COACH, KEYNOTE SPEAKER, SOCIAL INFLUENCER

WWW.GUNDA-FREY.COM :: EMAIL: INFO@GUNDA-FREY.COM