

# Deine 3 Schlüssel für ein leichteres und erfolgreicher Leben

## Wofür sind diese Schlüssel?

Diese Schlüssel sind für Dich, wenn Du endlich die Ergebnisse erzielen möchtest, die Du verdienst – sei es in Deinem Leben, Deiner Therapie oder bei der Verwirklichung Deiner Träume. Diese drei Schlüssel helfen Dir, die Abkürzung zu nehmen.

---

### Schlüssel 1: Arbeite nie ohne ein Ziel

Ohne Ziel zu arbeiten – ob im realen Leben, ob im Coaching oder im therapeutischen Prozess – ist wie eine Reise ohne Zielpunkt. Du bewegst Dich, Du arbeitest, aber kommst nirgendwo an.

Die Veränderung eines Ist-Zustandes wie „*Ich will frei von der Angst sein, mich zu zeigen*“ reicht oft nicht.

Dein wahres Ziel ist dagegen vielleicht: „*Ich möchte auf großen Bühnen stehen und Menschen inspirieren.*“ Es mag sein, dass das Frei-Werden von der Angst, Dich zu zeigen, nur einer von vielen Hindernissen auf dem Weg zu Deinem Ziel ist.

Definiere deshalb nicht nur den Ist-Zustand, den Du verändern, sondern auch den Ziel-Zustand, den Du erreichen willst.

---

### Schlüssel 2: Nimm nicht die bekannten Namen

Bekannte Namen und große Marken beeindrucken, aber wenn Du jemanden suchst, von dem Du Dich coachen lässt oder bei dem Du eine Therapie besuchst, dann schau Dich am besten anderswo um.

#### Warum?

Ihr Erfolg basiert oft auf einem einzigen Bereich – und nur extremst selten ist das tatsächlich ihre Expertise, fast immer jedoch ist es ihr **Marketing**. Mit Hilfe erfolgreichen Marketings sorgen sie dann sogar oft noch dafür, sich selbst als Multi-Talent in verschiedenen Bereichen darzustellen.

Doch erinnere Dich an den Leichtathletik-Wettbewerb des Zehnkampfes. Ein Zehnkämpfer wird in keiner Disziplin absolute Weltspitze erreichen.

Wenn Du jedoch Geld ausgibst, um von jemandem zu lernen, sollte dies der beste sein, den Du finden kannst.

Schau Dir deshalb einen Coach oder Therapeuten, den Du ins Auge gefasst hast, sehr genau an. Überprüfe seine Expertise gezielt in dem exakt Bereich an dem Du arbeiten willst.

---

### Schlüssel 3: Arbeite nicht (nur) am Mindset

Mindset-Arbeit ist wichtig, aber sie reicht nicht aus. Die Wurzeln Deiner Blockaden liegen oft in Deinem Körper und Deinen Emotionen:

**Körperwahrnehmungen** wie Enge, Druck oder Schwere.

**Unverarbeitete Gefühle**, die Deine limitierenden Überzeugungen genährt haben.

Ohne die tieferliegenden Ebenen zu bearbeiten, wird Dein Mindset immer wieder von alten Mustern sabotiert. Das führt zu Frust und Wiederholungen – auch wenn Du noch so hart daran arbeitest.