

Deine Mentale Bestform

Rote Linie

Auf dieser befinden sich **97%** der Menschen.

Bisheriges/Aktuelles

Resultat

Schlecht / Unzufrieden

Negativer Fokus
Nebenschauplätze

2) **Gedanke**
Negativ

Führt zu:

3) **Gefühl**
Negativ

Führt zu:

4) **Handlung**
Keine Motivation
„schlechtes“ oder
gar kein handeln

Führt zu:

1) **Resultat**
Keine Veränderung
Weiterhin schlecht

Ewiger Kreislauf

Grüne Linie

Auf dieser befinden sich nur **3%** der Menschen.

Bisheriges/Aktuelles

Resultat

Ist egal...

Spielt keine Rolle!
Ist Vergangenheit

1) **Gedanke**
positiv
(wer will ich SEIN)

(Das WARUM)

Führt zu:

2) **Gefühl**
positiv

(Das WARUM)

Führt zu:

3) **Handlung**
Motiviert / Freude
„Gutes“ handeln
(Was dafür TUN)

(Das WIE)

Führt zu:

4) **Resultat**
Besser als vorher
Ziel näher
(HABEN)

(Das WAS)

Nur noch genau so!



Festgefahren
Sich wiederholend
„Opfer-Haltung“



100% Eigenverantwortlich
Selbstbestimmt
Da wollen wir hin!