

Der ultimative 3-Schritte Guide für dein Power-Mindset.



Damit du deine Ziele und Träume mit
Leichtigkeit erreichst ohne ständig an dir
selbst zu zweifeln.

LIVE WHAT YOU LOVE.

Hey, ich bin SVEA



Ich hatte oft das Gefühl, dass ich nur Fahrgast in meinem Leben war und nicht selbst am Steuer saß. Ich hatte eine erfolgreiche Karriere, war sehr zielstrebig und ehrgeizig, aber das hat mich weder erfüllt noch glücklich gemacht. Mir wurde immer klarer, dass das nicht mein Herzenswunsch ist, sondern ich mich von äußeren Faktoren stark beeinflusst lassen habe. Ich war so tief im Hamsterrad gefangen, hatte das Gefühl, nur noch zu funktionieren und habe mich oft gefragt: Soll das schon alles gewesen sein?

Damals wurde mir klar, dass ich ganz alleine für mein Leben verantwortlich bin.

Nur ich kann Entscheidungen treffen, die mein Leben wieder in die von mir gewünschte Richtung bringen. Dann habe ich irgendwann verstanden, dass ich mir selbst am meisten im Weg stand und mich durch Glaubenssätze blockiert habe. Stück für Stück habe ich angefangen, an meinem Mindset und an meinen Glaubenssätzen, zu arbeiten und bin für meine Ziele und Träume losgegangen.

Heute ist es mir eine absolute Herzensangelegenheit, Frauen dabei zu unterstützen, ihren ganz eigenen Weg zu finden und mutig für ihre Ziele und Träume loszugehen.

3 Hauptgründe warum Menschen ihre **ZIELE** nicht erreichen

Versuchst du immer wieder deine Träume und Ziele zu realisieren, gibst aber auf halber Strecke auf oder vielleicht traust du dich erst gar nicht in die Umsetzung zu kommen? Meiner Meinung nach gibt es 3 Hauptgründe, warum Menschen nicht für ihre Ziele und Träume losgehen oder vor der Zielerreichung bereits aufgeben.

Fehlende Klarheit

Klarheit über eine ganz konkrete Vision und Klarheit über ihr Warum.

Fehlendes Vertrauen

Mangelndes Vertrauen in sich, ihre Fähigkeiten und das sie ihre Träume und Ziele auf jeden Fall erreichen können.

Fehlendes Power-Mindset

Selbstzweifel blockieren sie und das Unterbewusstsein arbeitet gegen sie.



Mein Tipp

Du willst deine Individualität leben und ein Leben nach deinen Vorstellungen gestalten. Du möchtest wissen wer du in der Tiefe bist, um deine Fähigkeiten und Talente zu nutzen, um dir dein erfülltes (Berufs-)Leben zu kreieren?

Wir suchen oft nach Zufriedenheit im Außen doch vergessen, dass wir absolute Zufriedenheit nur durch einen erfüllten inneren Zustand erreichen können. Dein Human Design hilft dir dabei.

Jetzt mehr über Human
Design erfahren >>



1

Schaffe

KLARHEIT

Klarheit zu schaffen ist der erste Schritt, um deine Ziele mit Leichtigkeit zu erreichen. Wenn du eine klare Vorstellung von deinen Träumen und deinem Zielbild hast, weißt du viel besser, welche Schritte als nächste dran sind. Um Klarheit zu schaffen, darfst du wieder Selbstverantwortung für dein Leben übernehmen und dir mutig Ziele setzen, die du erreichst.

Die nächsten 12 Monate MEINE VISION

Deine Aufgabe: Nehme dir Zeit und denke über die nächsten 12 Monate nach. Was möchtest du in den verschiedenen Lebensbereichen erreichen? Welche Träume möchtest du verwirklichen? Schreibe deine Herzensziele auf und pausiere deinen Verstand für einen Augenblick. Erlaube dir wirklich groß zu träumen, ohne dich dabei direkt selbst zu blockieren. Denn der Verstand wird immer Ausreden finden, warum das Ziel für uns nicht möglich ist.

Karriere

Gesundheit

Finanzen

Beziehungen

**Persönliches
Wachstum**

Lebensqualität

Visualisiere dein **ZIELE**

Deine Aufgabe: If you can dream it, you can do it. Das hat Walt Disney damals schon gesagt. Deshalb ist es so wichtig, dich mit deinen Zielen und Träumen zu verbinden und eine glasklare Vision vor Augen zu haben. Wenn du die klare Vision vor Augen hast und schon weißt, wie du dich fühlst, wenn du deine Vision in dein Leben integriert hast, wird es dir viel leichter fallen dran zu bleiben.



Mein Tipp

Mein Tipp: Erstelle dir für deine Träume und Vision einen Visionboard. Ein Visionboard ist eine Collage mit vielen Fotos, Texten, Zitaten und Affirmationen. Es hilft dir dabei, deine Ziele zu visualisieren, denn umso mehr du ein klares Bild deiner Vision vor Augen hast, desto mehr fühlst du dich mit deiner Vision verbunden.

**Anleitung für den
Visionboard >>**



2

Entwickle dein

POWER-MINDSET

Unser Mindset beschreibt unsere Denkweisen, Verhaltensweisen, Überzeugungen und unsere innere Haltung. Unser Denken und unsere Weltanschauung beeinflussen im Unterbewusstsein unser Handeln. Mit unseren Gedanken formen wir unsere Welt, weshalb es wichtig ist, dir regelmäßig deine Gedanken bewusst zu machen und zu hinterfragen. Dann können wir unser Power-Mindset entwickeln mit dem wir uns das Unmögliche möglich machen können.

Deine negativen GEDANKEN

Deine Aufgabe: Nimm dir einen kurzen Moment Zeit und beantworte nachfolgende Fragen, um dir deine Gedanken bewusst zu machen.

Wie sehr glaubst du selbst daran, deine Ziele und Träume verwirklichen zu können? (1=überhaupt nicht, 5=total)

Notiere dir alle negative Gedanken, die dich davon abhalten, deine Ziele und Träume zu erreichen.

Wie verhältst du dich, wenn du diese negativen Gedanken über dich, deine Träume und deine Ziele glaubst?

Deine negativen GEDANKEN

Deine Aufgabe: Transformiere nun die negativen Gedanken in positive. Wie möchtest du zukünftig über deine Ziele und dein erfülltes Leben denken? Verbinde dich anschließend täglich mit deinen positiven Gedanken, damit du diese nachhaltig integrierst.

Negative Gedanken	Positive Gedanken
Ich bin nicht gut genug.	Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.

Positiver SELF-TALK

Deine Aufgabe: Positiver Self-Talk gibt uns ein gutes Gefühl und erhöht unsere positive Energie. Achte und reflektiere regelmäßig deine Gedanken. Folgende Dinge können dir dabei helfen. Wähle gerne zwei Dinge aus, mit denen du direkt starten kannst.

Achtsamkeit

Ohne Achtsamkeit und Reflexion kannst du deine negativen Gedanken nicht wahrnehmen und verändern.

Verändere deine Gedanken

Ersetze deine negativen Gedanken durch positive.

Journaling

Regelmäßiges Journaling hilft die bei dem Erkennen von negativen Gedanken und schafft Klarheit.

Positive Affirmationen

Nutze positive Affirmationen, um deine positive Energie zu erhöhen.

Prüfe dein Umfeld

Sei dir bewusst, was dein Umfeld für einen Einfluss auf dich hat und prüfe es regelmäßig.

Feier deine Erfolge

Sobald du kleine positive Veränderungen bemerkst, nimm dir die Zeit, um deine Wachstumsschritte wertzuschätzen.



3

Komme in die **UMSETZUNG**

Mit deinem Power-Mindset kannst du nun in die Umsetzung kommen.

Deine Ziele wirken vielleicht zunächst erstmal wie ein riesiger Berg, den es zu besteigen gilt.

Damit du nicht direkt demotiviert bist, ist es äußerst wichtig, dir kleine Etappenziele zu setzen.

Einen Berg erklimmst du auch nicht an einem Tag und genauso ist es mit deinen Träumen und Zielen.

Deine ZIELE

Deine Aufgabe: Nimm dir einen kurzen Moment Zeit und beantworte nachfolgende Fragen.

Was würdest du jemandem raten, der in deiner Situation wäre und das gleiche Ziel hätte?

Welche Entscheidung darfst du treffen, um deinen Zielen ein Stück näher zu kommen?

Was hast du bis jetzt bereits getan, um deine Ziele zu erreichen?

Ziele setzen

SMART

Deine Aufgabe: Jetzt wird es konkret. Auf Basis von deinen Zielen aus den unterschiedlichen Lebensbereichen aus Schritt 1 kannst du nun jedes Ziel nach der SMART-Regelung festlegen. Die SMART-Methode ist ein 5-Schritte Plan, der dir bei der Konkretisierung deiner Ziele hilft.

S

Spezifisch

Was genau möchtest du erreichen?

M

Messbar

Wie kannst du deine Zielerreichung messbar machen?

A

Attraktiv

Was macht das Ziel so attraktiv für dich?

R

Realistisch

Ist das Ziel realistisch?

T

Terminiert

Bis wann möchtest du das Ziel erreichen?

Komm in die UMSETZUNG

Deine Aufgabe: Entwickle nun deine kleinen Etappenziele und schreibe zu jedem Ziel mehrere Actionsteps auf. Was willst du in der nächsten Woche und in dem nächsten Monat dafür tun, dass du deinem Ziel ein Stück näher kommst und deine Träume zur Realität werden?

Ziel	
Was ist dein Ziel?	Dein Actionstep

Ziel	
Was ist dein Ziel?	Dein Actionstep

Ziel	
Was ist dein Ziel?	Dein Actionstep

Du willst mehr?

Du willst deine Mindfucks mit jemandem lösen, der sie alle kennt? Du wünschst dir für deinen Weg einen kompetenten Sparringspartner?

Take
**THE JOURNEY
WITH ME**

YES! >>

Du wünschst dir mehr Inspiration? Dann folge mir auf meinen Social Media Kanälen.

