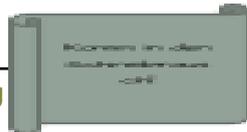




VERBINDE DICH TÄGLICH MIT DEINEM ZIEL!

Eines der wichtigsten Tools beim Erschaffen eines eigenen Buches ist das Visualisieren. Deine Seele denkt in Bildern. Deshalb ist es von unschätzbarem Wert, wenn du dir täglich vorstellst, wie du im Inneren dein Buch erschaffst. Durch diese Übung wird es dir leichter fallen, dein Ziel zu verwirklichen. Um richtig zu visualisieren, solltest du wissen, warum du schreibst. Schreibst du, um anderen Menschen eine Freude zu machen, sie zu unterhalten oder weil du ein epochales Werk hinterlassen willst? Schreibst du aus Freude am Schreiben oder willst du damit Geld verdienen? Notiere dir am besten die Antworten und formuliere sie so klar wie möglich aus.



Nimm dir mindestens 1x am Tag die Zeit, um dich mit deinem Ziel zu verbinden, indem du es visualisierst. Lass vor deinem inneren Auge für mehrere Minuten dein fertiges Buch entstehen und fühle bereits jetzt, wie du es in den Händen hältst!

Stell es dir mit all deinen Sinnen vor. Wie ist dein Leben, wenn du dein eigenes Buch geschrieben und veröffentlicht hast. Visualisiere so klar wie möglich, dass dein Buch bereits erfolgreich ist und viele Leser erreicht hat.

Ich empfehle dir diese Visualisierungsübung gleich morgens nach dem Aufwachen zu machen. Denn damit startest du mit kraftvoller positiver Energie in den Tag. Noch ein Tipp: Mach dir ein Vision Board. Also z.B. eine Magnettafel, die du gut sichtbar bei dir aufhängst und dort alles anpinnst, was du erschaffen möchtest.

Der allerwichtigste Faktor für ein erfolgreiches Leben als Autorin oder Autor ist Energie!

Viele Menschen verlieren allerdings ihre wertvolle Energie, weil sie sich mit den Dingen beschäftigen, die sie **nicht wollen** oder die sie aufregen und sogar verletzen. Zusätzlich geben Sie oft anderen Menschen und den äußeren Umständen die Schuld.

Der Satz: „**Ich mache das jetzt!**“ hilft dir, dich immer wieder auf deine Ziele zu fokussieren.

- Komm ins Handeln und setze deine Wünsche wirklich um
- Die einzige Zeit in der du etwas erschaffen kannst, ist die Gegenwart (also jetzt)
- Richte deine Aufmerksamkeit nur auf Menschen, Aufgaben und Dinge, die dir wirklich wichtig sind
- Sage dir täglich, ich erreiche meine Ziele mit Leichtigkeit

Mach dir einen Plan!

Du solltest jetzt wissen, was du möchtest. Der nächste Schritt ist nun, dir einen Plan zu überlegen, wie du zu deinem Ziel, also dein fertiges Buch, kommst.

Bei deinem Plan solltest du das Endziel kristallklar vor Augen sehen. Versuche zunächst die kleinen Zwischenziele zu sehen, die dich zu deinem Endziel bringen.

1. Formuliere so genau wie möglich, was dein Ziel ist:

2. Schreibe auf, woran du erkennen kannst, dass du dein Ziel erreicht hast:

3. Verliebe dich in dein Ziel

4. Dein Ziel sollte umsetzbar sein (z.B. erst einmal ein Zwischenziel), dich allerdings inspirieren und im positiven Sinne herausfordern

5. Wann möchtest du dein Ziel erreicht haben? Setze ein konkretes Datum fest:

Überlege deinen Ausgangspunkt: Wo stehst du jetzt?

Was hast du bereits erschaffen? Was ist bereits da?

Zwischenziele: Welche 5 Zwischenziele bringen dich von deinem jetzigen Ausgangspunkt zu deinem Endziel?

Trage deine Erkenntnisse in das folgende Arbeitsblatt auf der nächsten Seite ein, so dass du einen genauen Plan vor dir hast. Damit du deinen Plan immer vor Augen hast, empfehle ich dir, diesen auszudrucken und gut sichtbar aufzuhängen, damit du den Plan immer sehen kannst.

Timeline für mein Ziel!

Geschafft!

Endziel _____

Go, go, go!

Zwischenziel 5 _____

Nicht aufgeben!

4 _____

Zwischenziel

Yes!

Zwischenziel 3 _____

*Nimm dich
und dein
Buch ernst!*

Zwischenziel 2 _____

*Was lenkt
dich ab?*

Zwischenziel 1 _____

Ausgangspunkt _____

Ins Umsetzen kommen:

In der Regel warten wir oft darauf, dass die Umstände im Außen perfekt sein müssen, um loszulegen. Wir warten meist auf irgendwelche Zeichen..... Die Wahrheit ist aber, dass die äußeren Umstände nicht perfekt werden, solange wir nicht loslegen. Erst wenn du anfängst, etwas zu verändern, wirst du auch Veränderungen im Außen sehen.

Lass uns jetzt zusammen ehrlich hinschauen: Wovon hast du bisher gedacht, dass es erst perfekt sein muss, damit du mit deinem Buch starten kannst?

Spüre einmal in dich hinein, welche Ängste oder inneren Blockaden es bei dir geben könnte, die dich davon abhalten, dein Ziel eine erfolgreiche Autorin oder ein erfolgreicher Autor zu werden abhalten. Schreibe diese negativen Glaubenssätze auf:

(wie z.B. Ich habe Angst davor bewertet zu werden, ich habe Angst davor nicht gut genug zu sein usw.)

Wenn wir uns die destruktiven Gedanken bewusst machen, können wir sie ins Positive verwandeln. Am kraftvollsten ist es, wenn du diese neuen positiven Sätze mithilfe von sowohl als auch formulierst.

(z.B. ich kann sowohl ein eigenes Buch schreiben, als auch genug Zeit für meinen Partner oder meiner Familie zu haben)

Sag nein!

Ein weiterer Trick unseres Gehirns ist es, uns in Bequemlichkeit zu halten, sind Dinge oder Umstände, die für uns kurzfristig attraktiv sind. Es ist ganz normal, dass unser Gehirn, gern das hat, was gerade da ist, anstatt das vorzuziehen, was noch in der Zukunft liegt.

Unser Gehirn möchte die schnelle Befriedigung haben. Deshalb geben wir oft nach und denken so oft: Ach nur das eine Mal. Das ist schon okay. Das kann z.B. Schokolade sein, obwohl du dich gesund ernähren wolltest oder dass du lieber auf der Couch liegst als noch eine Runde joggen zu gehen.

Diese kurzfristigen attraktiven Dinge lenken uns aber nur von dem ab, was wir eigentlich in unserem Leben haben möchten. Deshalb ist es elementar wichtig, dass du dir bewusst wirst, was dich von deinem Ziel, dein Buch zu schreiben, abhält.

Welche kurzfristigen Dinge lenken dich von deiner Vision, dein eigenes Buch zu schreiben ab?

Wozu möchtest du ab jetzt Nein sagen?

Womit kannst du dich selbst unterstützen, diesen Dingen im Alltag nicht mehr nachzugeben?

(Z.B. keine Schokolade mehr kaufen oder Sportsachen bereit legen)

Bleib dran!

Male dir ein geistiges Bild in den schönsten und kraftvollsten Farben aus, indem du dir vorstellst, wie es sich anfühlt, wenn sich dein Wunsch erfüllt hat.

Wie sieht dein Leben aus?

Wie fühlst du dich, wenn dein Ziel erreicht ist?

Wo bist du?

Welche neuen Möglichkeiten eröffnen sich dir?

Mit welchen Menschen umgibst du dich?

Ganz wichtig ist hierbei, in der Gegenwart zu schreiben. Also wie es ist, wenn deine Wünsche erfüllt wurden. Die Veröffentlichung deines Buches ist also schon Realität. Beginne jeden Satz mit Ich habe.../Ich bin..../Ich mache...../Ich sehe..../Ich fühle.../Es ist.../Ich arbeite an....

Nimm diese Energie und nutze sie für die Gegenwart, um wirklich jeden Tag aufs Neue für deinen Traum vom eigenen Buch loszugehen. Wenn du merkst, dass Ängste und Zweifel aufkommen, versetze dich immer wieder in den Moment, wenn dein Wunsch bereits Realität geworden ist.

Wenn wir uns nicht von kurzfristigen Dingen ablenken lassen, sondern diszipliniert jeden Tag die kleinen Dinge tun, die uns Schritt für Schritt weiterbringen und uns mit inspirierenden Menschen umgeben, kommen wir unserem großen Ziel immer näher und näher

Versprochen!