



DAS
PERSONAL
BEST
PROJEK
2020

WWW.VOCALLABORATORIUM.CH

DAS REIFEN
EINER FRUCHT
DAUERT LANGE,
JEDOCH FÄLLT SIE
PLÖTZLICH.

PROVERB

NOTIZEN-AHA-MOMENTE

[... sammeln]

Mache dir beim Durcharbeiten Notizen. Dinge, die du nicht vergessen möchtest, persönliche Gedanken und Assoziationen, Aha-Momente.

Diese Notizen helfen dir am Ende dieses Arbeitsblatt eine Zusammenfassung zu erstellen, deine ganz und sehr persönliche, komprimierte Schatzkiste.

Die Notizen kannst du später abheften und die wichtigsten Punkte zur Übersicht sofort sichtbar machen.

Später kannst du diese Blätter zur Erinnerung und Auffrischung immer wieder überfliegen.
Ahaaaaaaaaaa.....

WER - WIE - WAS

[... Checkliste]

Um ein Ziel erreichen zu können, müssen wir uns für jedes Ziel fragen, ob bestimmte, entscheidende Grundvoraussetzungen hierfür schon erfüllt sind. Dabei müssen die verschiedenen Punkte nicht von vorneherein perfekt sein.

Wir sollten jedoch erkennen, wo es noch hapert. Wie bei einer Checkliste, sollten wir die Punkte durchgehen und erkennen, wo wir noch Veränderungen und

Korrekturen vornehmen müssen. Jedes Rädchen im Getriebe muss laufen, damit wir an unser Ziel kommen. Ansonsten werden wir ausgebremst.

Bevor wir die Grundvoraussetzungen nun Schritt für Schritt gemeinsam durchgehen, lass uns noch einmal eine Analyse deiner jetzigen Situation machen.

Du weißt, es ist viel passiert in den letzten Wochen...

DAS JETZT JETZT

[... nüchtern und präzise]

WER BIN ICH?

NAME, ALTER, FAMILIENSTAND, GEBURTSORT, GLAUBEN, BILDUNGSSTAND,
SOZIALSTATUS, AUSSEHEN, PERSÖNLICHER STIL, KLEIDUNG, PERSÖNLICHE CHARAKTERZÜGE...

WAS MACHE ICH?
BERUF, STUDIUM, FORTBILDUNG, VERPFLICHTUNGEN, FREIZEIT...

WAS BESITZE ICH?
PERSÖNLICHE WERTGEGENSTÄNDE, HAUS, FINANZVERMÖGEN...

DEINEVISION

FRAGE DICH, JETZT NOCH EINMAL WAS DICH IN DER ZUKUNFT GLÜCKLICH MACHEN WIRD UND DICH PROFESSIONELL TIEF BEFRIEDIGT. STELLE DIR VOR, WIE SICH DIESES LEBEN ANFÜHLT.

WIE WIRD EIN TYPISCHER TAG IN DEINEM LEBEN VERLAUFEN?
KANNST DU DIR VORSTELLEN, WIE DIESES LEBEN AUSSEHEN WIRD?

WIE MÖCHTEST DU MIT ANDEREN MENSCHEN LEBEN, UMGEHEN UND VERBUNDEN SEIN?
FAMILIE, PARTNER, FREUNDE, KOLLEGEN...

WAS WILLST DU MIT DEINEM GESANG ERLEBEN? WIE WILLST DU SINGEN UND DEINE STIMME ERLEBEN?

KÜHNER,
ALS DAS UNBEKANNTE
ZU ERFORSCHEN,
KANN ES SEIN,
DAS BEKANNT
IN FRAGE ZU STELLEN.

ALEXANDER VON HUMBOLDT

2020/25

[Nocheinmal, diesmal in präziser Bullet Point Form]

LANGFRISTIGE-[4-5 JAHRE]-ZIELE

MITTELFRISTIGE-[1-3 JAHRE]-ZIELE

KURZFRISTIGE-[3-6 MONATE]-ZIELE

UNMITTELBARE -[1-3 MONATE]-ZIELE

AND THE WINNER IS...

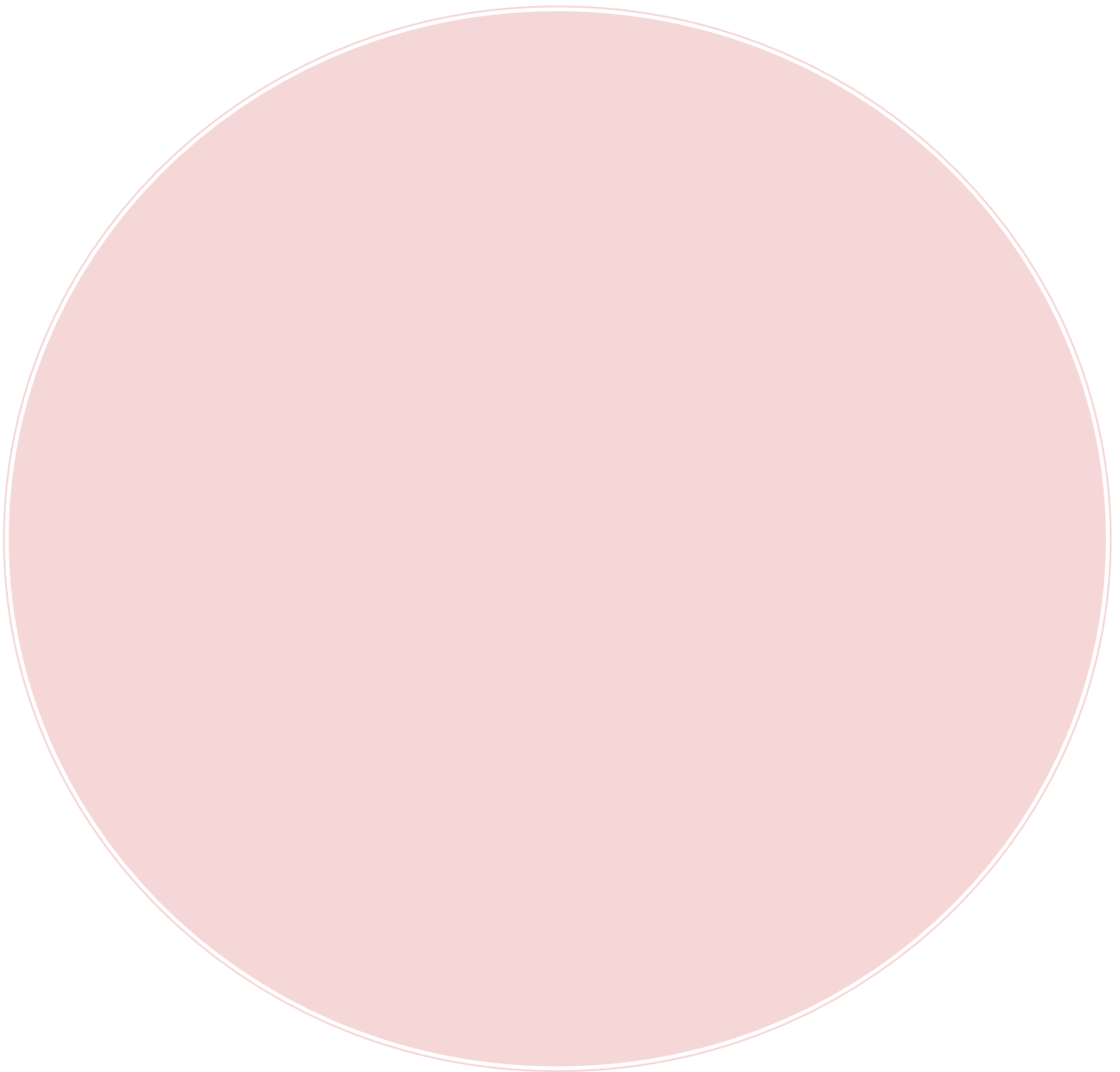
[...das wichtigste Wichtige]

Fokus... Was ist dein momentan absolut wichtigstes Ziel deines Lebens? Ein Satz...

Wenn du dieses eine Ziel erreichen würdest, das den größten positiven Effekt auf dein Leben haben würde, was wäre es? Das Erreichen welchen Zieles, hätte die

besten, positivsten, weitreichendsten, fundamentalsten und wunderbarsten Auswirkungen auf dein Leben, deinen Gesang und deine Karriere? Packe es in einen Satz. Was ist das **Endziel** all deiner Bestrebungen...

SCHREIBE DAS ZIEL IN DEN KREIS



DIE 6 UNVERHANDELBAREN

[Grundvoraussetzungen]



Wir werden dieses Ziel nun durch das Brennglas deiner absolut ungeschönten und ehrlichen Wahrheit betrachten.

Wenn du die nun folgenden Fragen beantwortest, sei offen und ehrlich, mit all deiner Verletzbarkeit und Imperfektion.

Damit ein Individuum durch Ausführung bestimmter Handlungen ein Ziel erreicht, bedarf es einiger unverhandelbarer Grundvoraussetzungen.

ES SIND:

- **LEIDENSCHAFT UND BEGEHREN**
Mein Ziel ist absolut, 100% wünschenswert.
- **POTENZIALITÄT**
Mein Ziel ist möglich und erreichbar.
- **ANGEMESSENHEIT**
Meine Handlung ist angemessen und geeignet.
- **FÄHIGKEIT**
Ich bin fähig und qualifiziert.
- **VERANTWORTLICHKEIT**
Ich bin voll und ganz eigenverantwortlich.
- **WERTIGKEIT**
Ich bin dem Ziel würdig und wert.

I. LEIDENSCHAFT UND BEGEHREN

[...mein Ziel ist absolut, 100% wünschenswert]

Du musst ganz und gar glauben und fühlen, dass dieses Ziel zu 100% WÜNSCHENSWERT ist. Du musst absolut davon überzeugt sein, dass dieses Ziel wünschens- und lohnenswert ist.

Ein Beispiel: Du fährst zum Vorsingen viele hundert Kilometer von deiner Heimat und hast gleichzeitig Sorge, dass private und familiäre Beziehungen darunter leiden werden, wenn du ein Engagement an diesem Theater bekommen würdest. Das bedeutet das, dass dein Ziel **nicht** zu 100% wünschenswert ist.

Es existiert also ein Konflikt. Einen Teil in dir, der auf dieses Ziel zugehen will, und einen Teil, der sich dem

Ziel widersetzt. Du wirst dich mit größter Wahrscheinlichkeit selbst sabotieren ohne es zu merken und dich diesem Ziel nicht voll widmen können.

Im schlechtesten Fall wirst du noch nicht einmal auf dieses Ziel zugehen, eben weil ein innerer, blockierender Konflikt besteht. Denn die Frage ob ein Ziel WÜNSCHENSWERT ist und das wenn möglich zu 100%, steht im engen Zusammenspiel mit deiner inneren Motivation.

Also, prüfe dein Ziel auf Herz und Nieren und frage dich ob es für dich zu 100% WÜNSCHENSWERT ist und bringe ans Licht, warum oder warum nicht.

FÜHLT SICH DEIN ZIEL ZU 100% WÜNSCHENSWERT AN?

WARUM NICHT?

WIE LASSEN SICH DIESE HINDERNISSE BEHEBEN? WAS MUSST DU TUN?

2. POTENZIALITÄT

[...mein Ziel ist möglich und erreichbar]

Die zweite Grundvoraussetzung, beinhaltet das Wissen und den unumstößlichen Glauben, dass das Erreichen des Zieles: MÖGLICH ist.

Dein Ziel muss menschenmöglich sein, wenn du auch noch nicht dort angekommen bist, musst du glauben, dass dein Vorhaben möglich ist! Ich möchte hier ein Beispiel aus der Sportgeschichte anführen, das von Roger Bannister.

Bannister war der erste Mensch, der erste Mann, der 1956 eine Meile unter vier Minuten lief.

Damals hielt man es in der Sport- und Wissenschaftswelt für absolut unmöglich, dass ein Menschen, ausgestattet mit der bekannten Physiologie, Muskulatur, Skelett, zwei Armen und zwei Beinen - rein körperlich diese Zeitmarke unterbieten zu können.

Man glaubte damals, dass das Durchbrechen der damaligen Schallgrenze von unter 4 Minuten physiologisch nicht möglich sei.

Die einzige Person, die das für möglich hielt, war

Roger Bannister. Er studierte in Oxford Medizin und konnte an den anatomischen Gegebenheiten keine Hinweise auf die Richtigkeit der damals vorherrschenden Meinung finden.

Schließlich gelang ihm am 6. Mai 1954 der Rekord von 3:59,4. Die Voraussetzung für diesen Erfolg war nicht das Überwinden der körperlichen sondern der psychischen Barriere. Er durchbrach den „Glauben des Unmöglichen“. Soweit so gut.

Noch bemerkenswerter ist, dass unmittelbar in den folgenden Wochen und Monaten andere Sportler diese bislang unmöglich geglaubte Rekordmarke ebenfalls brachen und stetig verbesserten. Sobald klar war, dass dieses Ziel erreichbar ist, öffnete es die Tür für andere Athleten, um ebenfalls die 4 Minuten-Schallmauer zu durchbrechen.

Die Sportler die bald schon Zeiten um 3:56 liefen, waren noch immer die gleichen Athlet, die noch wenigen Monaten an der 4-Minuten-Mauer gescheitert waren. Was sich geändert hatte, war allein der Glaube, dass es möglich war.

IST DEIN ZIEL MENSCHENMÖGLICH?



BANNISTER CHECK

[... 3:59,4]

WELCHE BEISPIELE, VORBILDER FALLEN DIR SPONTAN EIN, DIE DIESES ZIEL ERREICHT HABEN?

GIBT ES STIMMEN IN DIR ODER ÄNGSTE, DIE SAGEN, DASS DU ES NICHT ERREICHEN KÖNNTEST?

WELCHE GEFÜHLE KAMEN DABEI AUF?

WELCHE STRATEGIEN KÖNNTEN DIR HELFEN, WIE ROGER BANNISTER ZU SEIN?

WAS MÜSSTEST DU TUN, UM DIE ZIELE MÖGLICH MACHEN ZU KÖNNEN?

WELCHE MENSCHEN ODER TECHNIKEN BRAUCHST DU, UM DAS ZIEL ERREICHEN ZU KÖNNEN?

3. ANGEMESSENHEIT

[...meine Handlungen sind angemessen und geeignet]

Schauen wir uns die No 3 der Grundvoraussetzung an. Auch hier geht es um eine bestimmte Kategorie unsere Glaubenssätze.

Die Handlung, die Aktion, die du ergreifst, um dein Ziel zu erreichen, muss in deinen Augen ANGEMESSEN + GEEIGNET und MORALISCH + ETHISCH VERTRETBAR erscheinen.

ANGEMESSEN und GEEIGNET bedeutet, dass du glaubst, dass deine Handlungen dich zum gewünschten Ergebnis führen.

MORALISCH & ETHISCH VERTRETBAR bedeutet, dass aus deinen Handlungen keine unerwünschten und negativen Folgen für dich oder andere entstehen.

Deine Handlung muss für dich vertretbar, in deinem Glauben anständig, redlich und rechtschaffend sein.

Beispiel: Bist davon überzeugt, dass Vorsingen anstelle von gesungenen Telegrammen GEEIGNET sind um in ein Engagement zu kommen. Ok. Du bist auch davon überzeugt, dass die Kosten für dafür notwendige Reisen ANGEMESSEN sind.

Auch moralisch erscheint es dir nicht bedenklich zu zeigen was du drauf hast. Gut.

Wichtig ist allein, dass du der uneingeschränkten Meinung, des unerschrockenen Glaubens bist, dass deine Handlungen, keine unerwünschten moralischen Folgen provozieren.

WELCHE HANDLUNGEN WIRST DU WAHRSCHEINLICH DURCHFÜHREN MÜSSEN, UM DEIN ZIEL ZU ERREICHEN?



FÜHLEN SICH DIE AKTIONEN FÜR DICH GUT UND RICHTIG AN?

SIND SIE DIR UND DEINEN LEBENSVERHÄLTNISSEN UND DEINEN RESSOURCEN ANGEMESSEN?

WIEVIEL ZEIT MÖCHTE UND KANN ICH WÖCHENTLICH INVESTIEREN UM MEINE ZIELE ZU ERREICHEN?

WIEVIEL GELD MÖCHTE UND KANN ICH MONATLICH INVESTIEREN UM MEINE ZIELE ZU ERREICHEN?

GIBT ES STIMMEN IN DIR, DIE DIESE HANDLUNGEN MORALISCH ABLEHNEN ODER EIN SCHLECHTES GEFÜHL MACHEN?

GIBT ES STIMMEN IN DEINEM UMFELD, DIE ES ABLEHNEN KÖNNTEN?

4. FÄHIGKEIT

[...ich bin fähig und qualifiziert]

Die vierte Grundvoraussetzung ist, dass du überzeugt sein musst, dass du FÄHIG & QUALIFIZIERT bist um an dein Ziel zu kommen.

Als Beispiel: Nehmen wir an, bis hierhin fühlt sich alles gut an. Ees ist 100% WÜNSCHENSWERT ein Engagement zu bekommen, auch an einem weitentferntem Theater.

Du hast dich mit deinem Partner geeinigt, er oder sie wird dich begleiten und unterstützten, Familie und Freunde stehen hinter dir, schließlich gibt es ja face-time. Es ist möglich, es ist MENSCHENMÖGLICH, du kennst genügend Sängerinnen, die das gleiche mit Erfolg getan haben.

ANGEMESSEN ist es auch 40 Vorsingen auf dich zu nehmen um an dein Ziel zu kommen, was sollte ein GEEIGNETERES Mittel sein um Kontakte zu knüpfen und dich zu zeigen? Und die Kosten für deine Vorsing-tour verbuchst du als die wichtigste Investition, deinen

Traum auf der Bühne zu verwirklichen. Alles wäre soweit gut, ABER ... du weißt einfach nie, wie du dich auf der Bühne bewegen sollst.

Und du kannst dir nicht vorstellen innerhalb von kurzer Zeit bevor es los geht, so gut zu sein, dass du diese Fähigkeit mit Bravour meistern könntest.

Und du kannst dir zwar vorstellen, es vielleicht für andere Menschen mit schauspielerischem Talent durchaus möglich sein könnte, aber nicht für dich.

Wenn du so denkst, dann wird diese Annahme dich einschränken und einen inneren Konflikt verursachen.

Allein die Vorstellung wird dich daran hindern, geeignete Maßnahmen zu ergreifen, obwohl es eigentlich möglich wäre.

Du betrachtest dich in diesem Moment als nicht FÄHIG & QUALIFIZIERT.



BRINGST DU DIE GESANGSTECHNISCHEN VORAUSSETZUNGEN FÜR DEIN ZIEL MIT?

WENN JA – BESTENS. WENN NEIN – WAS MEINST DU FEHLT DIR TECHNISCH NOCH?

TECHNISCHE FERTIGKEITEN KANN MAN LERNEN, SO WIE DER HOCHSPRINGER
DAS SPRINGEN DURCH TRAINING MIT DEM RICHTIGEN TRAINER ÜBEN MUSS.
WEN MUSST DU TREFFEN ODER WAS MUSST DU TUN, UM DIESE FERTIGKEIT ERLERNEN ZU KÖNNEN?

KÖNNTE ES ABER AUCH SEIN, DASS DU SCHON UNGLAUBLICH GUT BIST UND DIR GLAUBENSsätze, ZWEIFEL, DICH KLEINREDEN, FEHLENDES SELBSTVERTRAUEN, PERFEKTIONISMUS, äNGSTE, UMFELDEINFLüsse IM RECHTEN OHR ODER DAS TEUFELCHEN AUF DER LINKEN SCHULTER DIR DAS EINFLÜSTERN? SCHREIBE DIE STIMMEN AUF.

DAS WEISST DU JETZT, UM GUTE LEISTUNGEN UND FÄHIGKEITEN ABZURUFEN BRAUCHT ES NEBEN TECHNISCHEM KÖNNEN AUCH MENTALE STÄRKE UND DIE RICHTIGEN STRATEGIEN. WELCHE STRATEGIEN WERDEN DICH BEFÄHIGEN?

CHECKE NOCHMALS DEIN UMFELD, SOWOHL DAS INNERE, ALS AUCH DAS PROFESSIONELLE UMFELD. BEIDE MÜSSEN PASSEND FÜR DICH SEIN, DAMIT DU DIE LEISTUNG ABRUFEN KANNST

DAS INNERE UMFELD, BESTEHEND AUS DEINER FAMILIE, FREUNDEN, FÖRDERERN,
MENTOREN UND BERATER. EIN AUSGEWOGENES UMFELD BEDEUTET FÜR DEN SÄNGER
SICHERHEIT, RUHE UND MOTIVATION. WIE SÄHE DAS OPTIMALE PRIVATE UMFELD FÜR MICH AUS?

WIE KANN ICH ES EINRICHTEN, DASS MÖGLICHST ALLE VORAUSSETZUNGEN ERFÜLLT WERDEN KÖNNEN?

UNTERSTÜTZEN UND RESPEKTIEREN MICH FAMILIE UND FREUNDE?

WIE KANN ICH MEINE FAMILIE MIT INS BOOT NEHMEN, IHNEN ERKLÄREN,
DASS ICH FÜR MEINE KARRIERE EIN UMFELD BRAUCHE, DAS MICH VORANBRINGT?

WELCHE PRIVATEN KONTAKTE SIND FÖRDERLICH FÜR MEINE GESANGSKARRIERE?

WELCHE PERSÖNLICHEN KONTAKTE SIND EHER HINDERLICH?

HALTE DICH FERN
VON DENJENIGEN, DIE VERSUCHEN,
DEINEN EHRGEIZ HERABZUSETZEN.
KLEINGEISTER TUN DAS IMMER,
ABER DIE WIRKLICH GROSSEN
GEBEN DIR DAS GEFÜHL,
DASS AUCH DU SELBST
GROSS WERDEN KANNST.

MARK TWAIN

UMFELD

[...Adler oder Bremsklotz]

Professionelles Umfeld bedeutet optimale technische und künstlerische Unterstützung und Entwicklung.

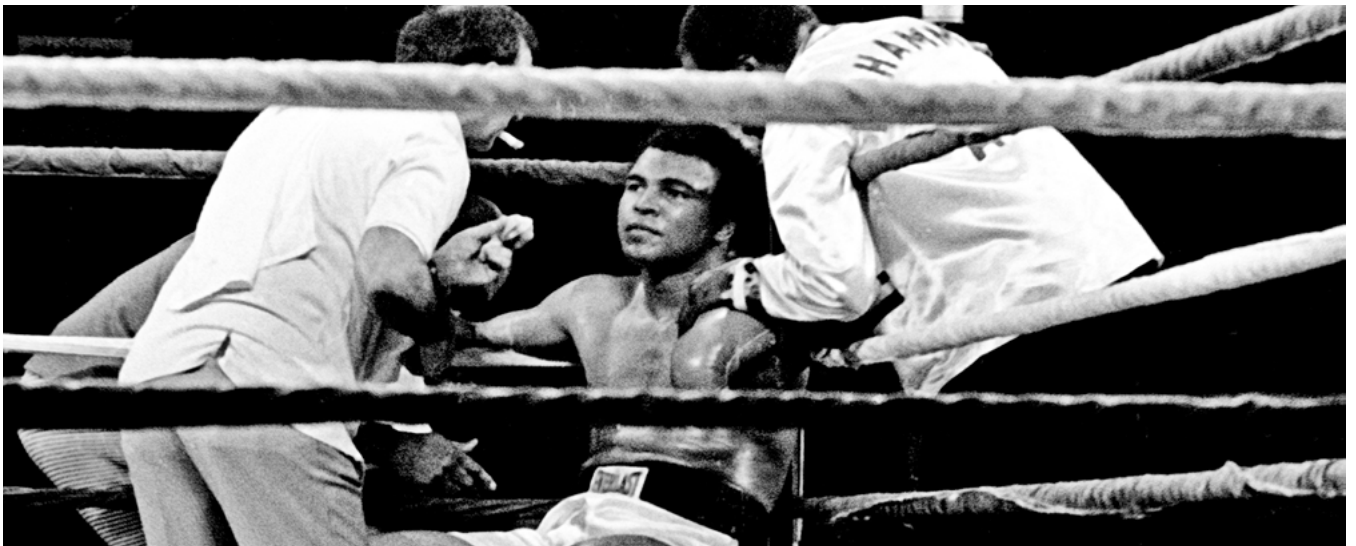
Natürlich findet der Sänger auch hier persönlichen Rückhalt, mentale Unterstützung und Respekt.

Der Sänger wird gefördert durch regelmäßiges, systematisches Üben aller Elemente seiner Kunst:

Gesang/ Korrepetition/ Schauspiel/ Literatur/ Tanz / Entspannungstechnik/ Atemtraining/ Mentales Training/ Instrument/ Theorie/ Gehörbildung/ Improvisation/ Bühnenpräsenz/ Choreografie/ Visualisation/ ...

Ein professionelles Umfeld ist meistens nicht automatisch vorhanden – dieses Umfeld muss man sich in den meisten Fällen erst erarbeiten.

HAST DU DAS GEFÜHL, DASS DU OPTIMAL PROFESSIONELL BETREUT BIST?
WENN JA – BESTENS. WENN NEIN – WAS FEHLT DIR DEINER MEINUNG NACH NOCH? SCHREIB ES AUF.



IST MEIN GESANGSLEHRER DER RICHTIGE FÜR MICH? STIMMENVERTRAUEN / NIVEAU / GUTE ENTWICKLUNG /
UNTERSTÜTZUNG MEINER ZIELE / RESPEKT / ENGAGEMENT & FREUDE AN DER ARBEIT / MOTIVATION?

HABE ICH EINEN GUTEN KORREPETITOR / SCHAUSPIELLEHRER / TANZLEHRER /
KLAVIERLEHRER / THEORIE- UND GEHÖRBILDUNGSLEHRER? STIMMT DAS NIVEAU / VERTRAUEN /
GUTE ENTWICKLUNG / RESPEKT / ENGAGEMENT & FREUDE AN DER ARBEIT / MOTIVATION?

FÖRDERE ICH ALLE BEREICHE DIE ZUR ENTWICKLUNG MEINER KÜNSTLERISCHEN PERSÖNLICHKEIT BEITRAGEN
UND MEINE PROFESSIONALITÄT AUSBILDEN, WIE SCHAUSPIEL, TANZ, BÜHNENPRÄSENZ, MUSIKALISCHE BILDUNG,
SPRACHEN/DIKTION, KLAVIER, MUSIKTHEORIE, AUSGLEICHSPORT, ENTSPANNUNGSTECHNIK, MENTALES TRAINING ZUR
KONTROLLE DES LAMPENFIEBER UND DER KONZENTRATION, VORSINGTRAINING?

5. VERANTWORTLICHKEIT

[...ich bin eigenverantwortlich]

Verantwortlich heißt, du kannst immer und überall entscheiden. Du hast die Wahl. Du bist dazu fähig. Du hast alles was du brauchst. Du hast deine Fähigkeit Entscheidungen zu treffen

Sich verantwortlich fühlen heißt, du bist dir darüber bewusst, dass es in DEINER Verantwortung liegt, in dem Sinne deiner gewünschten Ziele zu handeln.

Es ist ein Privileg deiner persönlichen Freiheit, genau so entscheiden zu können, um dein Leben nach deinen Vorstellungen, Träumen und Zielen zu gestalten.

Wenn du glaubst, dass alles schicksalhaft ist und außerhalb deiner Macht liegt, oder wenn du glaubst, dass es die Aufgabe der Hochschullehrer sei, dich in ein Engagement zu bringen, wirst du nicht die Visionen und Voraussetzungen schaffen, deine Ziele zu erreichen. Du wirst die Schuld bei anderen suchen.

Sich VERANTWORTLICH fühlen bedeutet die enorme Chance zu erkennen, welche Möglichkeiten sich eröffnen können, sobald Du dein Leben selbst in der Hand nimmst.

Solange du denkst, dass nicht du dafür verantwortlich bist, sondern andere, wirst du nicht die notwendigen Maßnahmen ergreifen, um deine Ziele zu erreichen.

Aber, Eigenverantwortung bedeutet nicht, alleine auf sich selber gestellt zu kämpfen, sondern vor allem mutig unvoreingenommen Möglichkeiten zu suchen, Möglichkeiten zu schaffen und aneinanderzureihen.

Dazu gehört auch, mit Menschen zu kommunizieren, sich auszutauschen und von ihnen zu lernen. Wir brauchen Menschen, gemeinsame Visionen die uns stützen und tragen. Dennoch bist und musst du verantwortlich für dein Handeln und die Folgen sein.

WELCHE MENSCHEN MACHST DU VERANTWORTLICH FÜR DIE LEBENSITUATION, IN DER DU DICH GERADE BEFINDEST?



WELCHE PERSONEN ERWARTEN VON DIR DAS LEBEN, DAS DU JETZT LEBST?

WELCHE PERSONEN WAREN VERANTWORTLICH FÜR DIE GLAUBENSsätze, DIE DU IN DIR TRÄGST?

WELCHE PERSONEN SIND VERANTWORTLICH, DASS DU GENAU SO SINGST, WIE DU ES JETZT TUST?

WIE WÜRD DEIN LEBEN AUSSEHEN, WENN DU VÖLLIG FREI ENTSCHEIDEN KÖNNTEST?

WER TRÄGT DIE VERANTWORTUNG FÜR DEIN LEBEN?

WELCHE MENSCHEN WERDEN DIR DABEI HELFEN? WO IST DEIN TEAM?

6. WERTIGKEIT

[...ich bin dem Ziel würdig und wert]

Ich bin nicht genug wert! Wer bin ich denn? Ich verdiene es ja eigentlich gar nicht, ich bin nicht gut genug.

Diese und viele andere Glaubenssätze haben Sängerninnen verinnerlicht, wesentlich öfter als ihre männlichen Kollegen. Psychologen nennen dieses Phänomen das „Hochstapler-Syndrom“

Laut Studien sind Frauen anfälliger für das Hochstapler-Syndrom. Nicht nur weil bei Frauen Fehler und Kritik von klein auf stärker im Fokus stehen als ihre Erfolge, zudem deuteten unterschiedliche Studien darauf hin, dass Frauen ihre Kompetenz oft unterschätzen.

Auch bei vielen Hochbegabten oder vielbegabten Multitalenten überwiegt paradoxerweise oft das Gefühl, den Erfolg nicht verdient zu haben.

Sie leiden unter Selbstzweifeln und kommen sich geradezu wie Betrüger vor, weshalb man auch von dem Impostor-Syndrom oder Betrüger-Phänomen spricht.

Übersteigerte Selbstzweifel dieser Menschen machen sie oft glauben, es sei nur eine Frage der Zeit, bis alle

erkennen, dass sie selbst nur eine Mogelpackung sind.

Es gibt viele Menschen, sogar sehr erfolgreiche Leute, die unter dieser extremen Form des Selbstzweifels leiden. Das Vorhandensein von solchen Mechanismen und Überzeugungen bedeutet nicht zwangsläufig, dass die betroffenen Personen keine ihrer Ziele erreichen oder grundsätzlich keinen Erfolg haben.

Sie sagen sich aber oft: im Grunde habe ich es nicht verdient dies erreicht zu haben oder diesen Erfolg zu ernten. Dieses Phänomen stellt für Betroffene meist eine große Belastung dar:

Daraus resultierende Selbst-Sabotage wird diese Menschen daran hindern, das zu erreichen, was ihrem Potenzial entsprechend eigentlich möglich wäre.

Stell dir das Glück vor, das Ziel erreicht zu haben. Du hast es erreicht, mit Mut, Kraft und Beharrlichkeit.

Stell dir vor, du stehst auf der Bühne und es ertönt tosender Applaus! Gratulation! Du hast es verdient! Du bist deines Zieles würdig und du bist es wert. Aber, was glaubst du?

GIBT ES GEDANKEN UND GEFÜHLE, DIE DIR EINREDEN WOLLEN, DU HÄTTEST DIESEN ERFOLG NICHT VERDIENT?

KANNST DU DIR VORSTELLEN, DASS DU BESSER ALS ANDERE SEIN DARFST?

WAS WÜRDEN DEINE ELTERN, DEINE FAMILIE UND PARTNER ZU DIESEM ERFOLG SAGEN?

WIE WÜRDEN DEINE KOLLEGEN AUF DIESEN ERFOLG REAGIEREN?

WELCHE STRATEGIEN KÖNNTEN DIR DABEI HELFEN?

ZIEL IST DEIN COACH, JFDI - DIE MACH `S-EINFACH-TECHNIK, SCHLUCK DIE KRÖTE,
BEHARRLICHKEIT, SCHEITERN IST EINE BIOLOGISCHE NOTWENDIGKEIT, BESSER GETAN ALS PERFEKT,
VERSAGENSANGST & DAS HIER UND JETZT, BESSER ALS DEINE WILDESTEN TRÄUME, SELBSTVERTRAUEN,
DIE „WARUM NICHT ICH?“ TECHNIK, DAS KANNST DU DIR NICHT LEISTEN, ES NICHT ZU TUN, AFFIRMATIONEN... ?

WARUM BIST DU DEINEM ZIEL WÜRDIG UND WARUM BIST DU ES WERT DEINE ZIEL ZU ERREICHEN?

I-10

[...was war gleich noch dein wichtigstes, wichtigstes Ziel?]

Noch einmal Fokus... Was ist das absolut wichtigste wichtige Ziel deines aktuellen Lebens?

Erinnere dich, wenn du dieses eine Ziel erreichen würdest, das den größten positiven Effekt auf dein Leben haben würde, was wäre es?

Das Erreichen welchen Zieles, hätte die besten, positivsten, weitreichendsten, fundamentalsten und wunderbarsten Auswirkungen auf dein Leben, deinen Gesang und deine Karriere?

SCHREIBE DAS ZIEL NOCH EINMAL HIER AUF!

GEBE JETZT JEDER UNVERHANDELBAREN GRUNDVORAUSSETZUNG EINE NOTE ZWISCHEN 1-10. WOBEI 10 DIE HÖCHSTE ÜBEREINSTIMMUNG UND 1 DIE GERINGSTE ÜBEREINSTIMMUNG MARKIEREN SOLL.

LEIDENSCHAFT UND BEGEHREN: MEIN ZIEL IST ABSOLUT, 100% WÜNSCHENSWERT

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POTENZIALITÄT: MEIN ZIEL IST MÖGLICH UND ERREICHBAR

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ANGEMESSENHEIT: MEINE HANDLUNGEN SIND ANGEMESSEN UND GEEIGNET

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FÄHIGKEIT: ICH BIN FÄHIG UND QUALIFIZIERT

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VERANTWORTLICHKEIT: ICH BIN DAFÜR VOLL EIGENVERANTWORTLICH

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WERTIGKEIT: ICH BIN DEM ZIEL WÜRDIG UND WERT

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DIAMONDS ARE A GIRLS BEST FRIEND

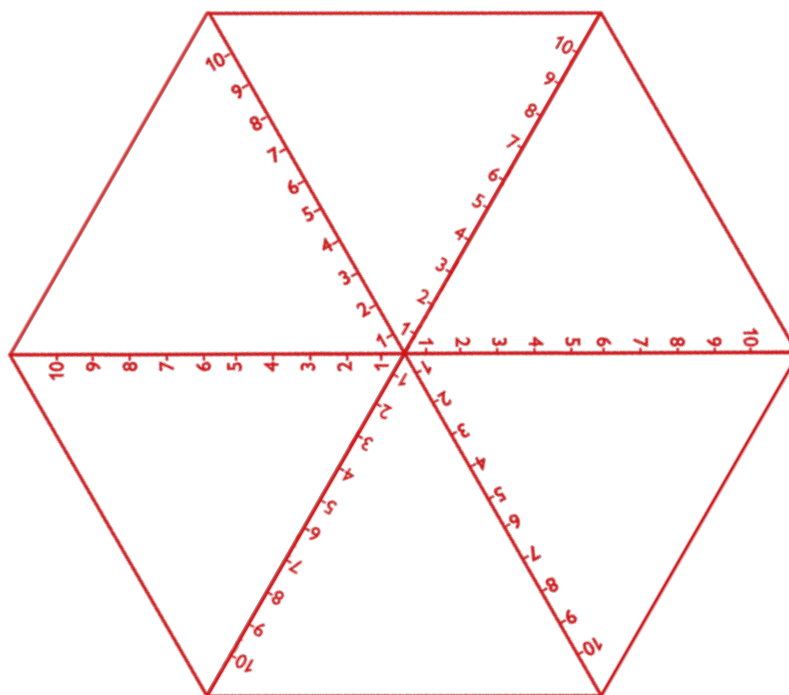
[...du bist ein Diamant]

Du weisst, je aufwendiger ein Diamant geschliffen wird, desto kostbarer wird er. Stelle dir vor, dass du ein Rohdiamant bist und auf dem Weg bist dir einen wunderbaren Facettenschliff zu erarbeiten.

Übertrage die Ziffern aus der oberen Tabelle nun in den Diamanten ein und verbinde die eingetragenen Zahlen mit geraden Linien miteinander.

Die Ausgewogenheit der Schenkel stellen die Balance der Grundvoraussetzungen, welche du für das Erreichen deines Zieles benötigst dar.

Ist es ein verbeulter, krummer Diamant oder einigermaßen gerade? Du weisst auch, dass der erfahrendste Diamantenschleifer in Antwerpen, Jahre braucht um echte Meisterstücke zu vollbringen?



PERFEKTION

[...unerreichbar]

Wir müssen keine Perfektion erreichen, Perfektion ist unerreichbar. Es geht um Lebensqualität um Leichtigkeit, Freude, Leidenschaft und Lebenslust.

Je näher wir dem Diamanten kommen, desto höher wird die Wahrscheinlichkeit, dass der Weg zu deinen Zielen keine Tour de Force wird. Wie läufst du über die Ziellinie ein? Mit Hängen und Würgen oder mit

der Sicherheit, das du dein Potential optimal nutzt und ausschöpfst? Du sollst nicht ins Ziel kommen und dann umkippen, sondern noch viel Luft für die dann kommenden Etappen haben...

Aber egal wie, komme erst einmal weiter! An der Form kannst du noch immer weiter und weiter feilen und schleifen. Darum geht es ... Girl have fun !

CHECK & BILANZ

[... wo stehst du im Moment]

ÜBERPRÜFE NUN JEDES DEINER ZIELE AUF DIE GLEICHE ART UND WEISE WIE DEIN WICHTIGSTES ZIEL. BENUTZE HIERFÜR DEN DIE-6-UNVERHANDELBAREN-CHECK. DU FINDEST DAS BLANKO-PDF IM ANSCHLUSS AN DIESEM ARBEITSHEFT. WO STEHST DU NACHDEM DU DIESES ARBEITSBLATT ABGESCHLOSSEN HAST.