



Das Arbeitsbuch

Lilly Fröhlich

Das Arbeitsbuch



Fit fürs Mindset
Schritt für Schritt

Lilly Fröhlich

Impressum

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung hinweisen.

© 2023 Lilly Fröhlich, 2. Auflage
Website: <https://www.doofebuecher.de>

ISBN Softcover: 978-3-384-05383-1



Lektorat von: Monika Deinhart
Covergrafik von: Nicole Schwalbe, www.canva.com

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

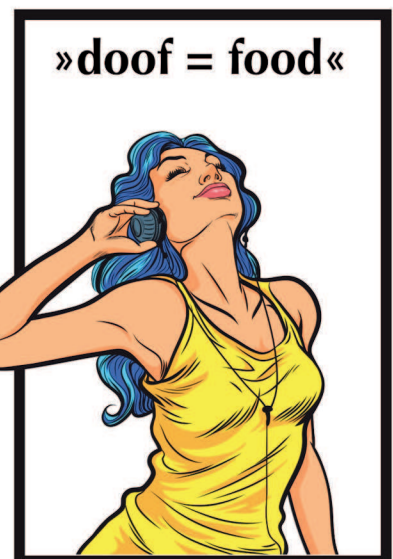
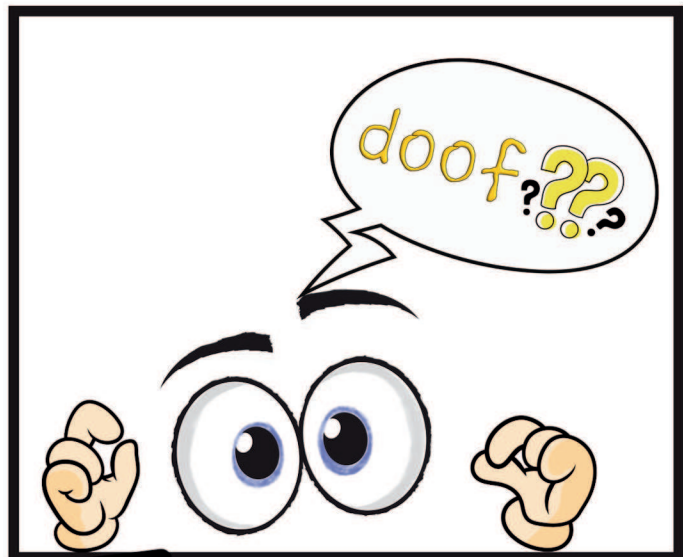
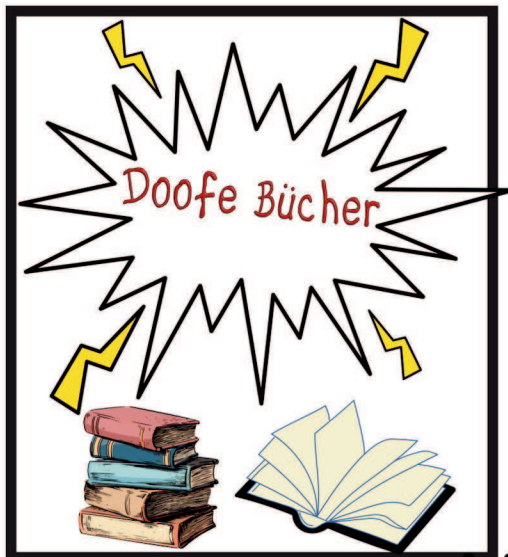
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Alle Rechte vorbehalten. Elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung durch die Autorin Lilly Fröhlich.

Dazugehöriger Ratgeber ›Gedankendoof®‹ erscheint in der 3. Auflage bei tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, ISBN 978-3-384-05361-9, am 1. Januar 2024

Ich produziere perfekte nichtperfekte Bücher. Wenn du einen FEHLER entdeckst, ärgere dich bitte nicht. Werde zum Unterstützer und sende mir dein Feedback an autorin@lilly-froehlich.de.

Weitere Informationen zur Autorin findest du unter: www.lilly-froehlich.de und www.doofebuecher.de



»Doofe Bücher
sind
Food fürs Brain!«



»Hoffentlich sieht niemand, dass
ich was falsch gemacht habe!«



»Lieber pfiffig und
DIE doofen Bücher
lesen!«



»Genau! Fehler
sind gut.«



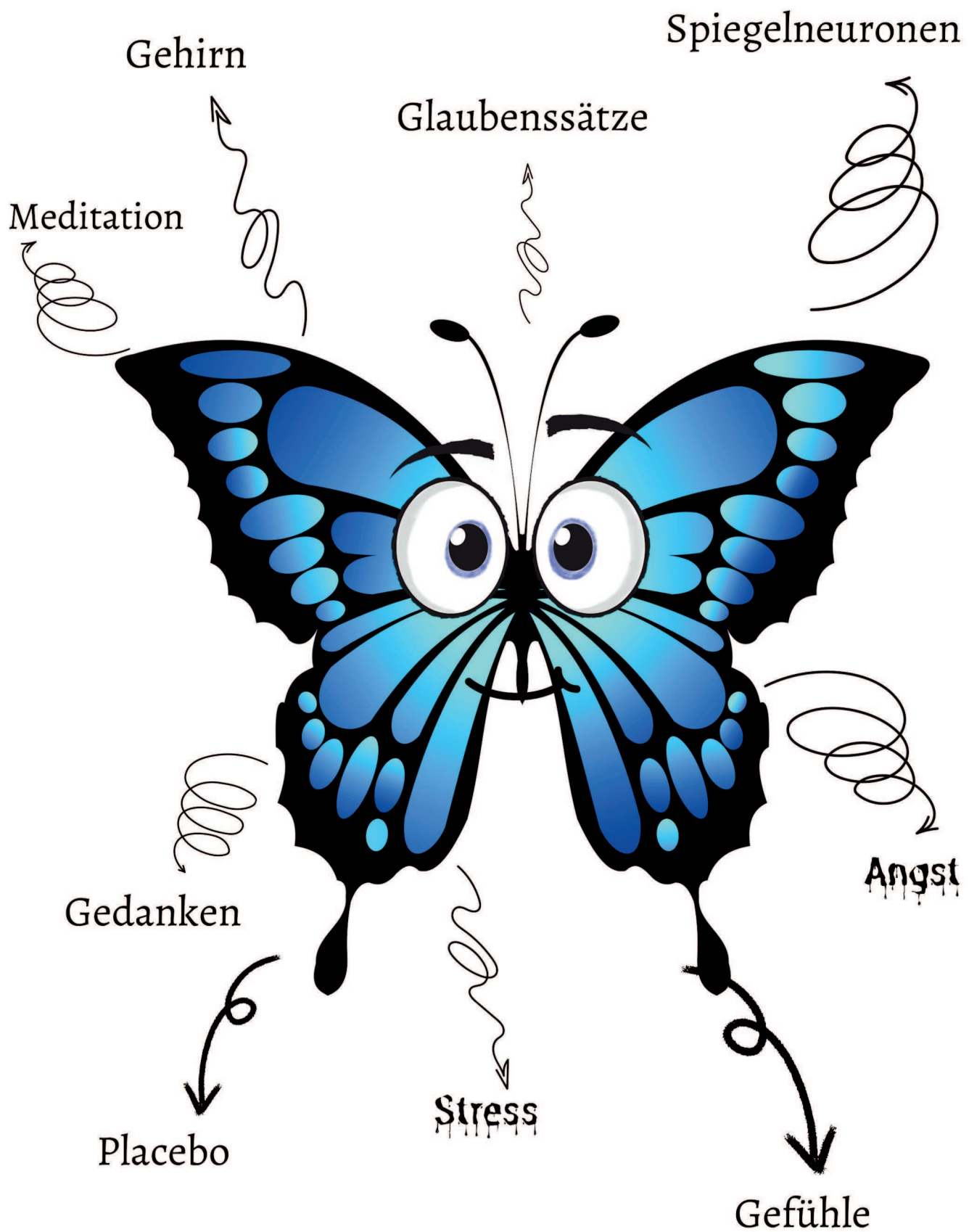
»Aber bitte nur
einmal!«



»Und dann sparst
du Geld mit den
doofen Büchern!«







Inhaltsverzeichnis

Willkommen im Arbeitsbuch	11
Wie fit bist du?	12
Kapitel 1 - Du bist ein Magier	13
Einige Fakten vorweg	14
Aufbau der Magierwerkstatt	15
Woraus besteht unser Mindset?	16
Das Unterbewusstsein	17
Wie beeinflusse ich den Bibliothekar?	18
Auto-Suggestion	19
Platz für eigene Auto-Suggestionen	20
Kapitel 2 - Kenne deine Stärken und Schwächen	21
Welcher Typ bist du?	22
Stärken und Schwächen	23
Selbstcheck	24
Platz für Notizen	25
Kapitel 3 - Dein Lebensrad	26
Das Lebensrad	27
Dein Lebensrad - Lebensbereiche 1 - 3	28
Dein Lebensrad - Lebensbereiche 4 - 6	29
Dein Lebensrad - Lebensbereiche 7 - 9	30
Dein Lebensrad - Lebensbereiche 10 - 12	31
Dein Lebensrad - Lebensbereiche 13 - 15	32
Dein Lebensrad - Lebensbereich 16	33
Auswertung deines Lebensrads	34
Frage dich	35
Kapitel 4 - Werte	36
Werte-Lexikon A - I	37
Werte-Lexikon K - T	38
Werte-Lexikon U - Z	39
Werte-Ermittlung	40
Meine wichtigsten 10 Werte	41

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 5 - Anker setzen	42
Welche Anker hast du gesetzt?	43
Positive Anker setzen	44
Anker nutzen	45
Negative Anker löschen	46
Der magische Kreis	47
Notizen	48
 Kapitel 6 - Ängste loswerden	 49
Techniken zur Angstbewältigung	50
Angst vor der Pleite	51
Angst vor dem Versagen	52
Angst vor... ..	53
Spiegel-Übung: Existenzangst	54
Spiegel-Übung: Bearbeite deine Angst	55
Spiegel-Übung: Bearbeite deine Angst	56
Eine Portion Selbstliebe	57
Ängste Checkliste	58
Notizen	59
 Kapitel 7 - Glaubenssätze ändern	 60
Beschränkende Glaubenssätze	61
Glaubenssätze aufspüren	62
Welche Glaubenssätze hast du?	63
Übung: Wo ist das Problem?	64
Kinesiologie + Glaubenssätze	65
Teste deine Glaubenssätze	66
Teste weitere Glaubenssätze	67
Wie fühlst du dich?	68
Notizen	69
Notizen	70
10 negative Glaubenssätze	71
Ändere deine Glaubenssätze - Glaubenssatz 1	72
Ändere deine Glaubenssätze - Glaubenssatz 2	73
Ändere deine Glaubenssätze - Glaubenssatz 3	74
Ändere deine Glaubenssätze - Glaubenssatz 4	75
Ändere deine Glaubenssätze - Glaubenssatz 5	76
Ändere deine Glaubenssätze - Glaubenssatz 6	77
Ändere deine Glaubenssätze - Glaubenssatz 7	78

Inhaltsverzeichnis

Ändere deine Glaubenssätze - Glaubenssatz 8	79
Ändere deine Glaubenssätze - Glaubenssatz 9	80
Ändere deine Glaubenssätze - Glaubenssatz 10	81
Kapitel 8 - Visualisieren dein Traumleben	82
Was ist dein Lebenstraum?	83
Finde deinen Traum - Teil 1	84
Finde deinen Traum - Teil 2	85
Finde deinen Traum - Teil 3	86
Finde deinen Traum - Teil 4	87
Dein Feenbesuch	88
Bucket-List	89
Formuliere deine Ziele!	90
Du hast mehr als ein Ziel?	91
Etappenziele	92
Etappenziele	93
Manifestiere!	94
Bastele dir dein Visionboard	95
Erfolgsplaner	96
Tagesrückblick	97
Such dir Gleichgesinnte!	98
Welche Aufgabe erledigst du zuerst?	99
Ausreden katalog	100
20 Gründe für dein Ziel	101
20 Gründe für deine Komfortzone	102
Kapitel 9 - Was ist Glück?	103
Erinnerungen heilen	104
Erinnerungen verändern	105
Zeitlinie ausfindig machen	106
Erinnerung abschwächen	107
Ziel gestalten	108
Zitat	109
Notizen	110
Notizen	111
To-Do-Liste	112

Willkommen im Arbeitsbuch von



Ich freue mich sehr, dass du dich entschieden hast, dich mit meinem Arbeitsbuch zum Ratgeber Gedankendoof® fit fürs Mindset zu machen.

Mit diesem Arbeitsbuch gebe ich dir Werkzeuge an die Hand, damit du dein Leben - beruflich wie privat - anders strukturieren und so richtig durchstarten kannst.

Viele weitere Infos findest du in meinem Ratgeber ›Gedankendoof®‹. Egal, was du tust, du solltest dein Leben so gestalten, dass DU glücklich bist, mit dem, was du tust, und nicht die anderen.

Geh raus in die Welt und erobere sie! Zeige dein Licht und erledige das Unangenehme mit einer Arschbacke – oder einem Lächeln, denn ein Lächeln ist der kürzeste Weg zwischen 2 Menschen.

Fange heute noch an, deinen Traum zu leben und dein Leben so zu gestalten, wie du es wirklich möchtest.

Stelle dir vor, wie du im hohen Alter im Lehnstuhl sitzt und auf dein Leben zurückschaust.

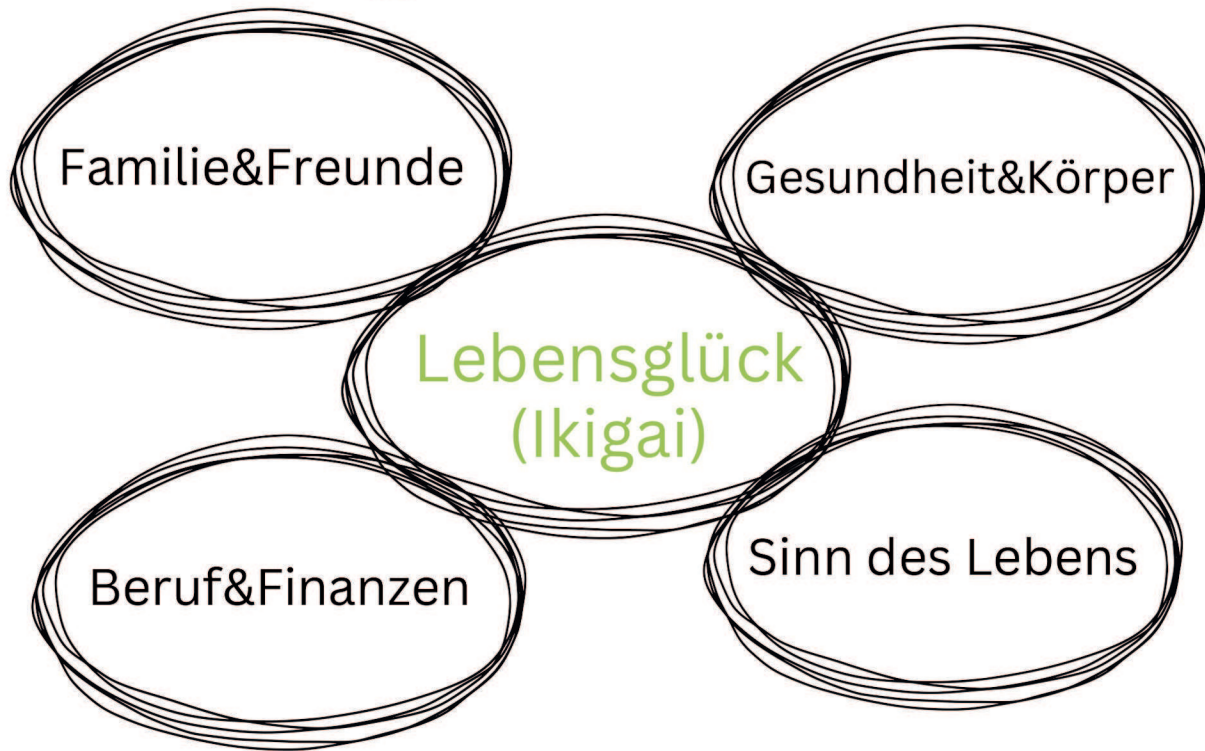
Dann kannst du mit Stolz und Freude daran denken, was du alles bewegt hast!

Also...

**SCHNAPP' DIR DIESES
ARBEITSBUCH UND MACH' DICH
FIT FÜRS MINDSET!**

Deine Lilly

Wie fit bist du?



Die Japaner sagen, wenn du deine **Lebensbereiche** im Einklang hast, findest du dein **Lebensglück**, dein ›Ikigai‹. Fühle mal in dich und überlege:

- WAS möchtest du in deinem Leben wirklich machen?
- WAS macht dich glücklich?
- WELCHE Ziele hast du im Leben?
- Und WIE schaffst du es, dass du mit dem, was du beruflich tust, auch mindestens genug Geld zum Leben hast?

Das Geheimnis darin, glücklich und gesund alt zu werden, haben Héctor García und Francesco Miralles versucht herauszufinden, indem sie die Bewohner des japanischen Dorfes Ogimi der Inselgruppe Okinawa, befragt haben. Nicht umsonst nennt man diesen Ort ›Die Insel der Hundertjährigen‹, denn dort leben die meisten Menschen, die über 100 Jahre alt sind. Damit du diese Fragen in deinem Leben beantworten kannst, empfehle ich dir, dich ergänzend zu diesem Arbeitsbuch mit meinem Ratgeber "Gedankendoof®" fit zu machen.

Kapitel 1

Du bist ein Magier

Unsere Seele ist ein **Magier**. Dieser allein ist durch seine bewussten Gedanken dafür verantwortlich, ob wir im Leben etwas schaffen oder eben nicht.

Der **Magier** lebt in seiner **Magierwerkstatt**, dem Gehirn. Und diese Werkstatt ist wahrlich ein wundersamer Ort, denn hier entstehen Gedanken. Sie sind pure Energie. Und je nachdem, was du denkst, werden Gefühle in dir ausgelöst, denn mit dem Gedanken einhergehend braut dein Magier ganze Hormoncocktails.

Denkst du negativ, braut er schlammige, eklige Hormoncocktails, die für schlechte Gefühle sorgen und dich auf Dauer krank machen können, denkst du positiv, kannst du gesund und erfolgreich viel mehr erreichen, denn deine guten Hormoncocktails bewirken wahre Wunder.

Und alles, was von außen kommt, notiert der **Bibliothekar** in deiner **inneren Bibliothek**, dem Unterbewusstsein. Und weil dieser **Bibliothekar** schneller ist als die Truppen des Bewusstseins, sorgt er entweder für unser Überleben oder für Chaos. Er hat deine Glaubenssätze notiert und steuert somit deinen **Magier**.

Und jetzt kommt der Knackpunkt: Der **Magier** hat nur einen Teil in der Hand, denn wenn Ereignisse von außen kommen, ist der fleißige **Bibliothekar** immer eine halbe Sekunde schneller. Das hat die Natur so eingerichtet, um dein Überleben zu sichern.

Und darum ist es so wichtig, wie wir mit uns und anderen Menschen umgehen und beschränkende Glaubenssätze in positive umprogrammieren.



Einige Fakten vorweg

Neurotransmitter

Zu den **Dienstleistern des Magiers** gehören z.B.

- Dopamin, der Glücksbote
- Opioide, die Tranquilizer
- Serotonin, der pflichtbewusste Stimmungsaufheller
- Noradrenalin, das positive Stresshormon
- Cortisol, der mit Vorsicht zu genießende Lebensretter
- Adrenalin, der Kampfbereite
- Osteocalcin, das Fitnesshormon

Hirnareale

Kortex...Bewusstseins-Hochsicherheitstrakt

Limbisches System...Zentrum der Emotionen

Gehirnstamm...Survival Area - verarbeitet Instinkte und Überlebensfunktionen

Amygdala...die Angstzentrale

Hippocampus...die Erinnerungszentrale

Thalamus...Schaltzentrale für Sinneseindrücke

Deine Hormoncocktails

Glück



Zutaten:

Prise Dopamin
100 g Serotonin
Prise Oxytocin

Liebe



Zutaten:

100 g Dopamin
100 g Serotonin
100 g Oxytocin

Depression



Zutaten:

30 g Dopamin
20 g Serotonin
Prise Oxytocin

Ärger



Zutaten:

100 g
Noradrenalin

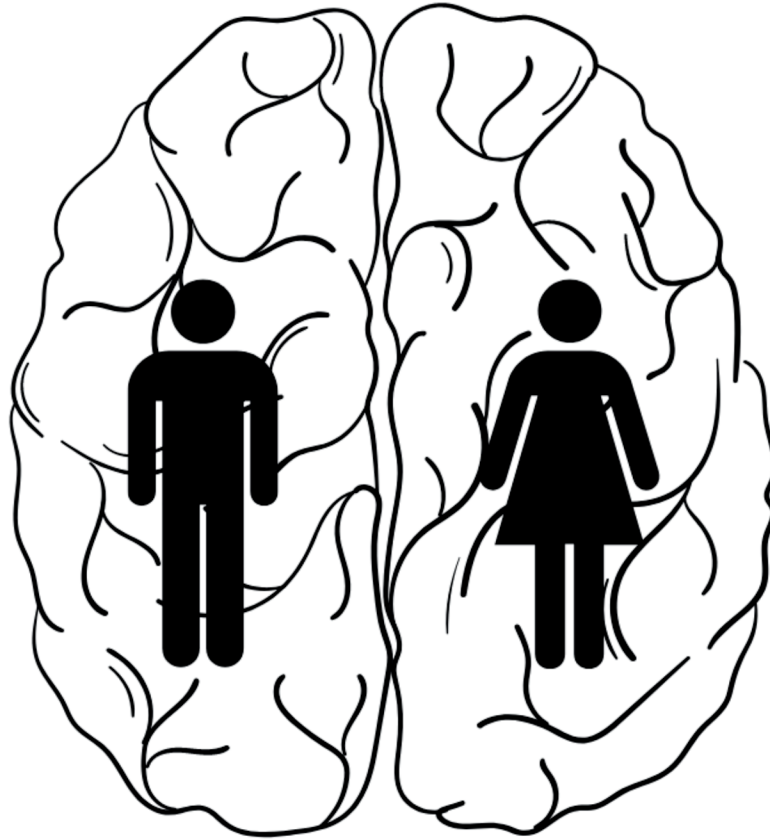
Angst



Zutaten:

30 g Dopamin
Prise Serotonin
Prise Oxytocin

Aufbau der Magierwerkstatt



Mr. Links

Mrs. Rechts

Vera Birkenbihl hat dieses anschauliche Beispiel genutzt. Sie erklärte, wie das menschliche Gehirn funktioniert. Das hat mir sehr gefallen, darum habe ich das so übernommen.

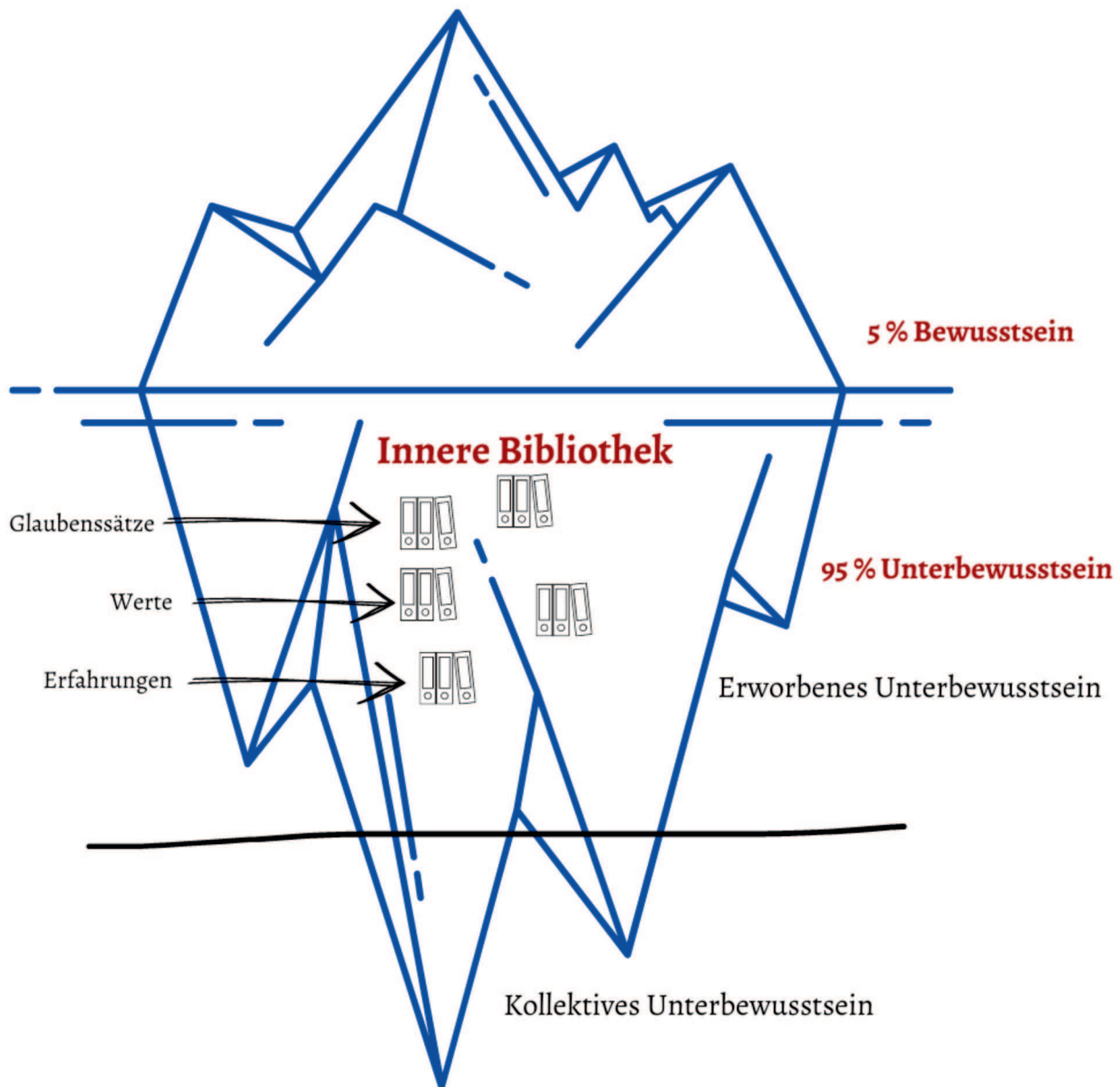
Mr Links ist zuständig für...

- Logik
- Verstand
- Fakten/Zahlen/Details
- Sicherheitsbedürfnis
- Analyse
- Organisation/Pläne

Mrs Rechts ist zuständig für...

- Gefühle/Triebe
- Kreativität
- Intuition
- Visionen/Bilder
- Beziehungen
- Kommunikation
- Bewusstsein
 - auditives
 - visuelles räumlich-zeitliches

Woraus besteht unser Mindset?



Das Unterbewusstsein

Alles, was der **Magier** denkt, wird vom **Bibliothekar** in der **inneren Bibliothek**, dem Unterbewusstsein, in Büchern verewigt und so gespeichert.

Ebenso notiert der **Bibliothekar** alles, was ihm von außen angetragen wird.

Warum?

Der **Bibliothekar** ist immer eine halbe Sekunde schneller als der **Magier**, um das Überleben des Menschen zu sichern. Die **Magierwerkstatt** ist quasi ›automatisiert‹, damit der Mensch Energie spart. Nur 5 % tun wir bewusst. Den Rest überlässt der **Magier** dem **Bibliothekar**. Und der **Bibliothekar** schläft niemals. Er arbeitet 24/7. Alles, was der Mensch also in seinem Leben braucht, steht in der **inneren Bibliothek**. Darum gibt es zB Speaker, die du nachts wecken kannst und die dir im Halbschlaf ihre Rede runterrasseln. Das erledigt nämlich der **Bibliothekar**, weil der **Magier** noch schläft oder zumindest schlaftrunken ist.

Programme werden dann vom **Bibliothekar** aufgeschrieben, wenn...

...du Informationen an mindestens 30 Tagen wiederholst.

Programme werden dann für immer vom **Bibliothekar** genutzt, wenn...

...du Informationen 6 Monate oder 10.000 mal wiederholst hast.

Zusammenarbeit des Bibliothekars und Magiers

In welchen Stufen arbeiten der Bibliothekar und Magier zusammen?

1. Unbewusste Inkompetenz

Ich weiß nicht, dass ich etwas falsch mache.

2. Bewusste Inkompetenz

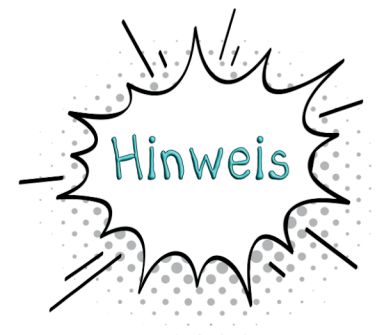
Ich weiß, dass ich etwas falsch mache.

3. Bewusste Kompetenz

Solange ich mich konzentriere, mache ich es richtig.

4. Unbewusste Kompetenz

Ich handele automatisch richtig.



Wie beeinflusse ich den Bibliothekar?

Dein **Bibliothekar** notiert in seinen Büchern ALLES.
Doch was genau beeinflusst ihn eigentlich?

- Umgang mit anderen Menschen
- Medien
- Lernen
- Mentales Audio-Training
- Visualisierungstechnik
- Auto-Suggestion



Umgang

Der Umgang mit anderen Menschen formt uns und beeinflusst den **Bibliothekar**. Das merkst du vor allem, wenn dein Gegenüber schlechte Laune hat. Er zieht dich im schlimmsten Fall (energetisch) ›runter‹.

»Sage mir, mit wem du gehst und ich sage dir, wer du bist!« (Goethe)

Medien

Auch die Medien (TV, Radio, Zeitschriften, Computer und Internet) beeinflussen den **Bibliothekar**, der natürlich fleißig Notizen macht und deine Welt notfalls als sehr gefährlich einstuft.

Lernen

Wenn wir täglich in einem Buch lesen, 30 Minuten Hörbuch/Podcast anhören, Seminare besuchen und auch e-Learning nutzen, beeinflussen wir den **Bibliothekar**, der fleißig alle Infos in seinen Büchern in der **inneren Bibliothek** (Unterbewusstsein) niederschreibt.

Mentales Audio-Training

Wenn du täglich tagsüber beim Putzen, Kochen, Arbeiten oder auch abends zum Einschlafen ein Mental-Programm anhörst, nimmt das dein **Bibliothekar** mit auf, selbst wenn du es nicht (mehr) aktiv anhörst.

Visualisierungstechnik

Wenn du dir (möglichst täglich) vorstellst, wie dein Traumleben aussehen soll, wie die neue, glücklichere Version deiner selbst aussieht, schreibt dein **Bibliothekar** alles auf, so dass dein **Magier** davon ausgeht, dass dieser Zustand real ist, da er nicht zwischen Fiktion und Realität unterscheiden kann.

