

☆ Mindset Revolution ☆

Die Geheimnisse des ICH-Managements

Mag. Dr. Susanne Altmann

www.schreibstar.at

+43 664 144 7789

16. Mai 2024

10:00 - 11:00

Welche „Brille“ trägst du?



www.pixabay.com

Unternehmen wir es gemeinsam.

Carol Dweck

- **Fixed Mindset / Festes Mindset:**

starr, unflexibel, nichts ist veränderbar

- **Growth Mindset / Wachstums-Mindset:**

Weiterentwicklung möglich durch Anstrengung und Lernen

KURZUMFRAGE

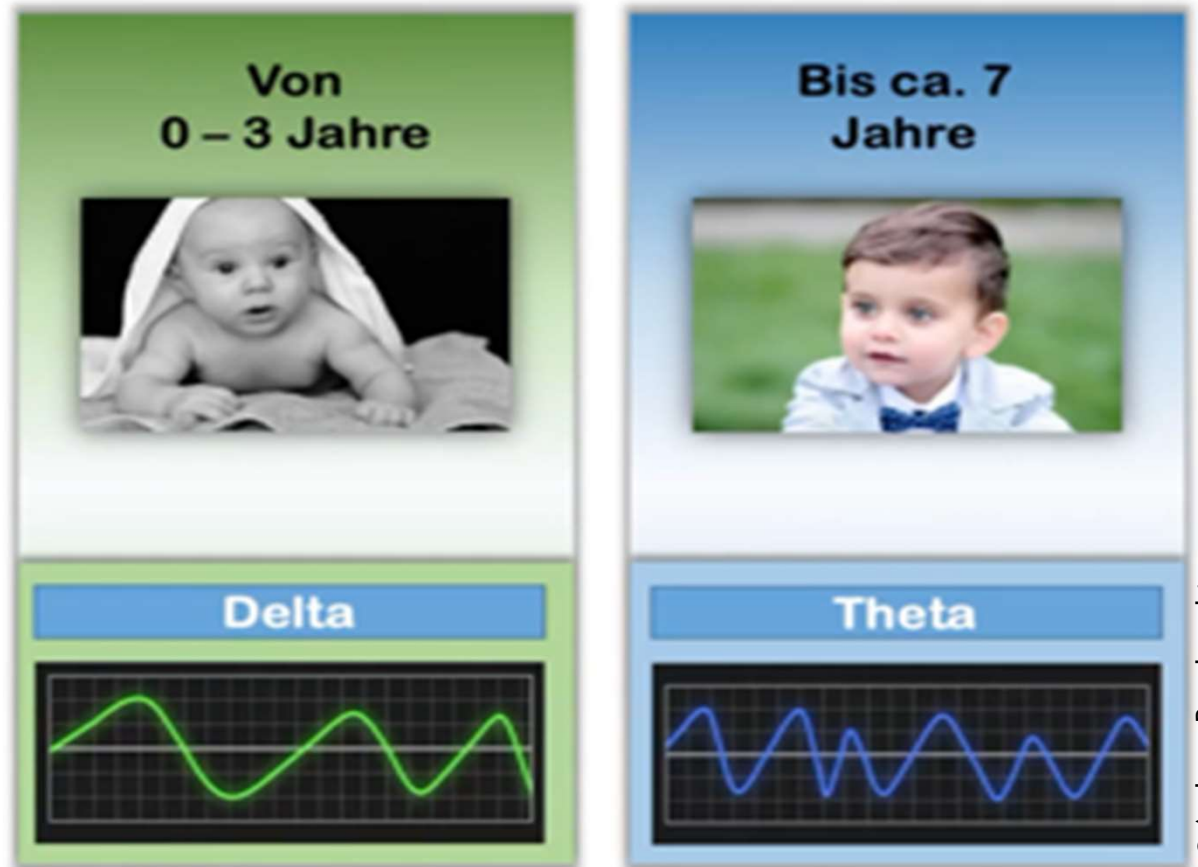
1. Wie würden Sie Ihr aktuelles Mindset beschreiben?

- a) Fixed Mindset / Festes Mindset
- b) Growth Mindset / Wachstums-Mindset
- c) Irgendwo dazwischen

Dein Unterbewusstsein

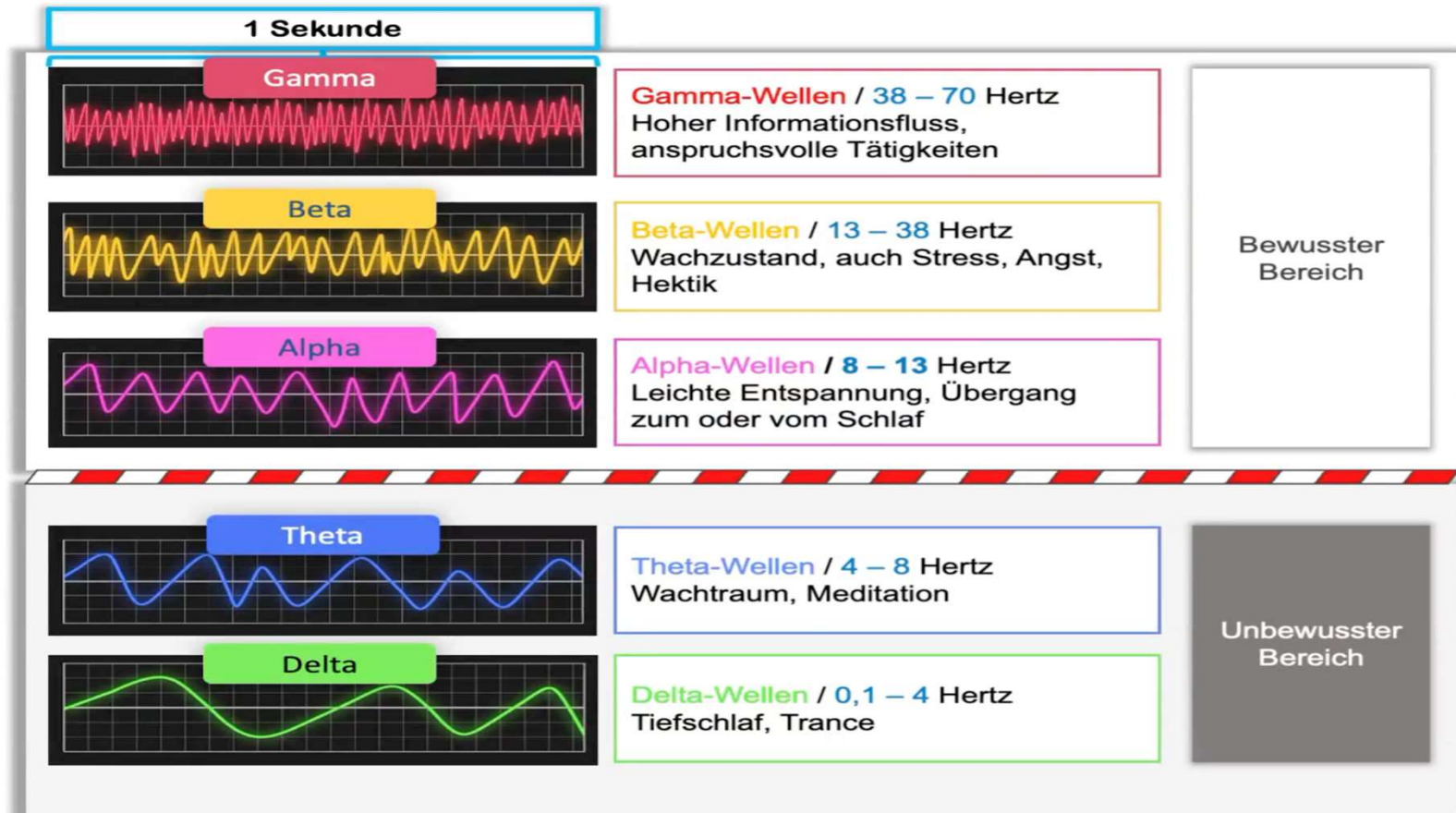
ist die
größte
Macht, die
du nutzen
kannst.

Unser Gehirn



© Andreas Bernknecht

Frequenz der Hirnwellen



© Andreas Bernknecht

Wie sieht deine Welt aus?



Was ist in
deiner Welt
alles möglich?

Was kannst
du selbst in
deiner Welt
erschaffen?



Unternehmen wir es gemeinsam.

Wo liegt dein Fokus gerade?

Fokus auf dem EINFLUSSBEREICH,
nicht auf dem INTERESSENBEREICH.

Gesetz der Resonanz

Das Gesetz der Resonanz sagt,
dass man in seinen äußeren Lebensumständen nur das
finden und erfahren kann,
wofür man in sich selbst eine Resonanz hat.

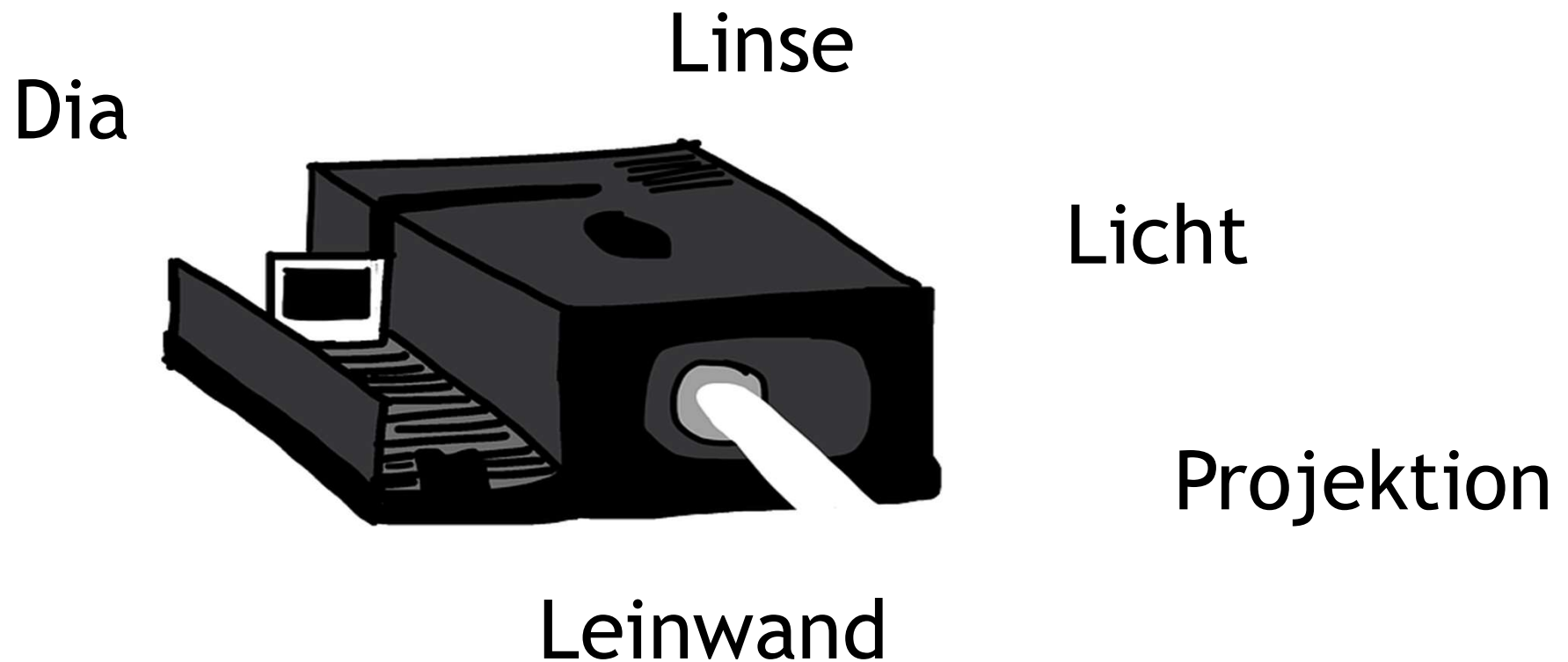
SPIEGELGESETZ

- Wir können nur in Situationen geraten, die **UNSERE Überzeugungen** widerspiegeln.
- Wir kommen nur mit Menschen in Kontakt, die **UNSERE Glaubenssätze/Realität** bestätigen.



chat.openai.com

SPIEGELGESETZ



www.pixabay.com

Arbeite mit inneren Bildern!

Unsere inneren
Bilder
beeinflussen
unser Leben!

Inner Programming



Positive Mindset

„Ich lebe in dem Glauben daran,
dass jeder Schlag
mein gesamtes Leben
verändern kann.“

Tennisstar Gaël Monfils

Mindset Revolution

Ein gutes Mindset
zu erschaffen ist
eine Reise,
kein Ziel.

Wohin geht deine Reise? Was willst DU?

Weg vom
MUSS

Hin zum
WOLLEN

www.pixabay.com

KURZUMFRAGE

2. Wie viel Zeit investierst du aktuell in dich und dein Leben?

- a) weniger als 2 Stunden pro Woche
- b) 2-5 Stunden pro Woche
- c) 5-10 Stunden pro Woche
- d) mehr als 10 Stunden pro Woche

Schlüsselstrategien für gutes ICH-Management

- Selbstreflexion
- Positives Denken
- Ziele setzen
- Lebenslanges Lernen
- Achtsamkeit und Meditation
- Umgib dich mit positiven Menschen!
- Gesundheit und Wohlbefinden
- Dankbarkeitspraxis
- Flexibilität



Trenne BEOBACHTUNG von BEWERTUNG!

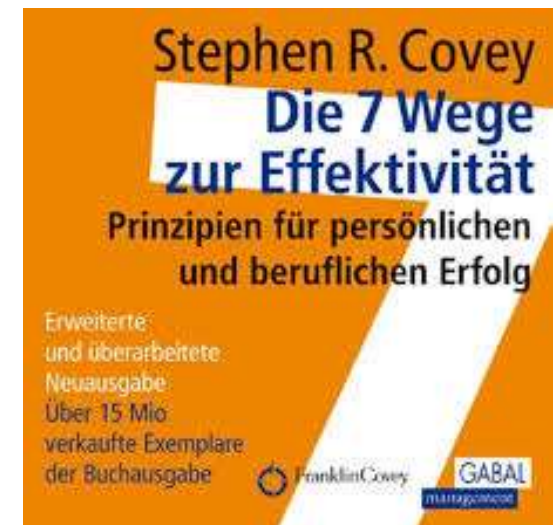
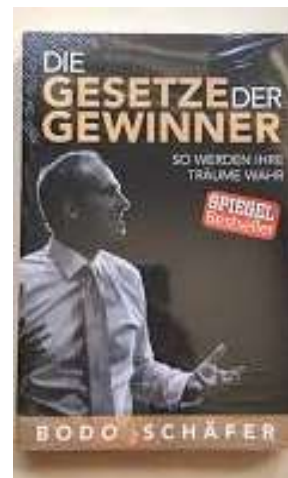
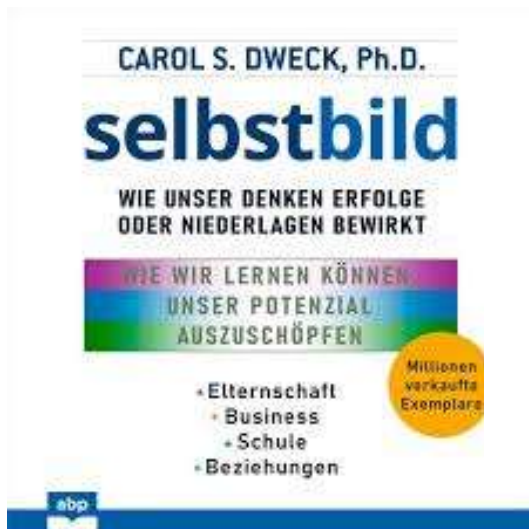
KURZUMFRAGE

3. Welche Ressourcen / Werkzeuge würden Ihnen helfen, Ihr Mindset zu verbessern?

(Mehrfachauswahl möglich)

- a) Bücher und Literatur
- b) Workshops und Seminare
- c) Coaching oder Mentoring
- d) Apps und Online-Tools
- e) Austausch in Gemeinschaften/ mit Gleichgesinnten

Bücher „Mindset“



Apps „Mindset“


- **Headspace / Calm / Insight Timer** (Meditation, Achtsamkeit)
- **Happify** (Glück, positives Mindset, Spiele, Übungen)
- **Mindset** (Psychologie des Wachstumsmindsets, Veränderung der Denkweise)
- **Fabulous** (Förderung gesunder Gewohnheiten, besserer Schlaf, mehr Produktivität)
- **Motivation - Tägliche Zitate** für positives Denken

UnterbewusstseinsTraining

SchreibSTeR
Dr. Susanne Altmann

Startseite SchreibKurse & Workshops Schreiben Sprechen Coaching Über mich

... weil schreiben
auch
Therapie sein kann.



UnterbewusstseinsTraining

Wie hast du dein “persönliches Navi” eingestellt?


Erfahre beim UnterbewusstseinsTraining – durch das Arbeiten mit Worten, Symbolen, Bildern, Gefühlen – mehr über dich selbst, aber auch über andere Personen, wie sie denken, fühlen und warum sie so handeln. Gewinne dadurch wichtige Erkenntnisse für dein weiteres Tun. Vertraue darauf, dass es auch für scheinbar unlösbare und hartnäckige Probleme eine Lösung gibt. Eine Lösung, die genau für dich und dein Leben passt.

Die **Kommunikation mit deinem Unterbewusstsein** unterstützt dich bei Entscheidungs- und Veränderungsprozessen. Was möchtest du loslassen, (ver)ändern, neu starten? Du hast in dir alles, was du brauchst, um Glück, Gesundheit, Erfolg und Liebe leben zu können. Befreie dich von deinen Begrenzungen, entwickle dein wahres Selbst, entdecke dein ICH hinter einschränkenden Mustern und hinderlichen Überzeugungen.

„Wenn du das
Universum verstehen willst,
musst du in Begriffen wie
Energie, Frequenz und
Schwingung denken.“

Nikola Tesla

★



<https://www.schreibstar.at/unterbewusstseinstaining/>

☆ Die Mindset Revolution beginnt jetzt! ☆

DANKE

Dr. Susanne Altmann

www.schreibstar.at

info@schreibstar.at

Tel.: 0664 / 144 77 89