

# MINDSET – DER UNSICHTBARE ERFOLGSFAKTOR

## MODUL 1



## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung – Warum dein Mindset der wichtigste Erfolgsfaktor ist
2. Selbstreflexion – Deine aktuellen Gedankenmuster verstehen
3. Glaubenssätze entlarven & transformieren – Dein neues Erfolgsdenken entwickeln
4. Growth Mindset vs. Fixed Mindset – So veränderst du deine innere Haltung
5. Dein Gehirn sucht Beweise – Wie du dein Denken bewusst steuerst
6. Deine Werte als innerer Kompass – Klarheit für deine Entscheidungen
7. Angst & Resilienz – So wirst du widerstandsfähig gegen Rückschläge
8. Deine Vision & Ziele – Klarheit über deine Zukunft gewinnen
9. Deine Routinen – Wie du dein Mindset nachhaltig trainierst
10. Dein erster Schritt – Die Veränderung beginnt heute!

# 1

## WARUM DEIN MINDSET ÜBER ERFOLG & MISSEFOLG ENTSCHEIDET

### Dein Mindset ist der Motor hinter deinem Business

Erfolg beginnt in deinem Kopf. Deine **Gedanken**, deine Überzeugungen und deine Reaktionen auf Herausforderungen bestimmen, wie weit du kommst. Ein starkes Mindset hilft dir, Ängste zu überwinden, Rückschläge als Lernchancen zu nutzen und langfristig dranzubleiben.



## **Impuls zum Nachdenken:**

- Wie oft redest du mit dir selbst liebevoll und wie oft bist du dein größter Kritiker?
- Würdest du so, wie du mit dir selbst sprichst, auch mit deiner besten Freundin sprechen?
- Welche Gedanken hast du heute Morgen als erstes über dich selbst gehabt?

## **DIE MACHT DER GEDANKEN**

**„Ob du denkst, du kannst es oder du kannst es nicht, du wirst immer recht behalten.“ – Henry Ford**

# ÜBUNG 1

## Was denkst du über dich und dein Business?

Nimm dir 3 Minuten und schreibe 5 Gedanken auf, die du häufig über dein Business oder dich selbst hast.

Wichtig: Sei ehrlich mit dir!

Gedanke	✓ Fördernd oder X Blockierend?
1.	<input type="checkbox"/> fördernd <input type="checkbox"/> blockierend
2.	<input type="checkbox"/> fördernd <input type="checkbox"/> blockierend
3.	<input type="checkbox"/> fördernd <input type="checkbox"/> blockierend
4.	<input type="checkbox"/> fördernd <input type="checkbox"/> blockierend
5.	<input type="checkbox"/> fördernd <input type="checkbox"/> blockierend

## Reflexion:

- Welche Gedanken sind fördernd, welche blockierend?
- Woher könnten deine blockierenden Gedanken stammen? Sind sie wirklich wahr oder nur alte Muster?
- Stell dir vor, dein innerer Kritiker wäre eine Person – würdest du ihn als Coach für dein Business engagieren?

### TIPP

Wenn du merkst, dass viele deiner Gedanken blockierend sind, hast du einen riesigen Schatz entdeckt:

**Die Möglichkeit zur  
Veränderung! Bewusstsein ist  
der erste Schritt.**

# 2

## GLAUBENSsätze ENTLARVEN & TRANSFORMIEREN

### Warum ist das wichtig?

Glaubenssätze sind die unsichtbaren Regeln, nach denen wir leben. Sie sind tief verankerte Überzeugungen, die uns entweder voranbringen, oder uns klein halten. Sie entstehen oft in der Kindheit oder durch Erfahrungen, die wir gemacht haben.

**„Ein Glaubenssatz ist nur ein Gedanke, den du immer wieder denkst & du kannst ihn ändern.“ – Louise Hay**



## Erkenne deine limitierenden Glaubenssätze



### Impuls zum Nachdenken:

- Was wurde dir in der Kindheit über Erfolg, Geld, Leistung oder Sichtbarkeit gesagt?
- Welche „Wahrheiten“ über dich hast du als Kind einfach übernommen?
- Wer oder was hat dir beigebracht, dass du etwas „nicht kannst“ oder dass „du erst perfekt sein musst“?

# ÜBUNG 2

**Welche dieser Glaubenssätze kommen dir bekannt vor? Kreuze an, welche Gedanken du öfter hast:**

- Ich bin nicht gut genug.
- Niemand interessiert sich für mein Angebot
- Ich kann nicht verkaufen.
- Erfolg ist nur für andere möglich.
- Ich bin nicht talentiert genug.
- Ich bin schlecht in Technik/Social Media.
- Ich verdiene keinen finanziellen Erfolg.
- 
- 

**Wichtiger Reminder:** Jeder Glaubenssatz war irgendwann, einmal ein Schutzmechanismus. Aber heute kannst du entscheiden, ob er dir noch dient oder ob du ihn loslassen willst.

## Transformation:

Negative in positive Glaubenssätze umwandeln

<b>Negativer Glaubenssatz</b>	<b>Positive Umformulierung</b>
Ich bin nicht gut genug.	Ich habe einzigartige Stärken, die wertvoll sind.
Niemand interessiert sich für mein Angebot.	Die richtigen Menschen werden sich für mein Angebot begeistern.
Ich kann nicht verkaufen.	Verkaufen bedeutet helfen – und ich liebe es, Menschen zu unterstützen.
Erfolg ist nur für andere möglich.	Erfolg ist für mich genauso möglich wie für alle anderen.
Ich bin nicht talentiert genug.	Alles, was ich brauche, kann ich lernen und meistern.
Ich bin schlecht in Technik/Social Media.	Ich kann Social Media für mich einfach und spielerisch gestalten.
Ich verdiene keinen finanziellen Erfolg.	Geld ist eine Energie und ich bin bereit, es in mein Leben zu lassen.



## REFLEXION:

- Stell dir vor, du würdest diesen neuen Satz jeden Morgen in den Spiegel sagen was würde sich verändern?
- Welche Situation in deinem Business kannst du heute mit diesem neuen Mindset anders angehen?
- Wie fühlt sich die neue Formulierung für dich an?



## TIPP:

Schreibe deine neuen positiven Glaubenssätze auf kleine Zettel und hänge sie an deinen Spiegel oder Laptop.

**Lies sie dir jeden Tag laut vor!**

# Impuls zum Nachdenken:



- Wie gehst du mit Fehlern um? Lernst du daraus oder siehst du sie als Beweis, dass du „nicht gut genug“ bist?
- Glaubst du, dass Talent angeboren ist – oder dass du alles lernen kannst?
- Hast du Angst, etwas Neues zu versuchen, weil du denkst, dass du scheitern könntest?

# 3

## GROWTH MINDSET VS. FIXED MINDSET

### Warum ist das wichtig?

Ob du scheiterst oder wächst, entscheidet sich oft in deinem Kopf. Menschen mit einem Fixed Mindset glauben, dass ihre Fähigkeiten festgelegt sind.



### Growth Mindset vs. Fixed Mindset

„Fehler sind Lernchancen, keine Niederlagen.“ – Carol Dweck

# Fixed Mindset vs. Growth Mindset: Wo stehst du?

Lies dir die folgenden Aussagen durch. Welche Gedanken kennst du eher von dir?

<b>X Fixed Mindset</b>	<b>✓ Growth Mindset</b>
„Ich bin halt so, ich kann das nicht.“	„Ich kann lernen und mich weiterentwickeln.“
„Ich habe Angst vor Fehlern, also versuche ich es gar nicht erst.“	„Fehler sind Feedback – ich wachse daran.“
„Andere sind einfach talentierter als ich.“	„Jeder hat mal klein angefangen – ich bleibe dran.“
„Ich schaffe das nicht.“	„Ich probiere es und finde einen Weg.“
„Ich bin schlecht in Social Media.“	„Ich lerne Social Media auf meine Art zu nutzen.“

# ÜBUNG 3

Wie hättest du mit einem Growth Mindset reagiert? Formuliere deine neue Denkweise:

• Alte Denkweise: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Neue Denkweise: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Alte Denkweise: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Neue Denkweise: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Alte Denkweise: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Neue Denkweise: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**TIPP:**

**Das nächste Mal, wenn du merkst, dass du in ein Fixed Mindset rutschst, frag dich:**

Wie würde ich denken, wenn ich wüsste, dass ich wachsen kann?

Wenn du merkst, dass viele deiner Gedanken blockierend sind, hast du einen riesigen Schatz entdeckt:

**Die Möglichkeit zur Veränderung! Bewusstsein ist der erste Schritt.**



### **Tipp:**

Das nächste Mal, wenn du merkst, dass du in ein Fixed Mindset rutschst, frag dich:

Wie würde ich denken, wenn ich wüsste, dass ich wachsen kann?

### **Fazit:**

Dein Mindset ist nicht festgelegt – du kannst es jederzeit verändern. Und genau das ist der erste Schritt zu deinem Erfolg!

# 4 DEIN GEHIRN SUCHT BEWEISE – WIE DU DEIN DENKEN BEWUSST STEUERST



## **Warum ist das wichtig?**

Dein Gehirn filtert die Realität basierend auf dem, woran du glaubst. Wenn du denkst „Niemand interessiert sich für mein Business“, dann wird dein Verstand genau das bestätigen.

Doch wenn du stattdessen glaubst „Die richtigen Menschen finden mich zur richtigen Zeit“, dann wirst du genau dafür Beweise entdecken.

**„Was du  
heute denkst,  
wirst du  
morgen sein.“  
– Buddha**

## Impuls zum Nachdenken:

- Hast du schon einmal eine neue Erfahrung gemacht und danach sie überall wahrgenommen? (z. B. wenn du eine neue Sportart ausprobierst und plötzlich überall Menschen siehst, die das Gleiche tun?)
- Dein Verstand scannt 97 % aller Informationen heraus doch WELCHE Wahrheiten behältst du?

# DEIN FOKUS BESTIMMT DEINE REALITÄT!



# ÜBUNG 4

## **Beweise bewusst umprogrammieren**

Welche negativen Überzeugungen hast du bisher in deinem Business? Notiere 3 Sätze, die du oft denkst:

- **Bisherige Überzeugung:**

---

---

---

---

- **Beweise, die dein Gehirn dafür gefunden hat:**

---

---

---

---

## Jetzt drehe die Perspektive um!

Finde mindestens drei Beweise, warum diese Überzeugung nicht stimmt.

<b>X Alte Überzeugung</b>	<b>✓ Neue Beweise, die das Gegenteil zeigen</b>
Niemand interessiert sich für mein Angebot.	Ich habe schon positives Feedback bekommen.
Ich kann nicht verkaufen.	Ich habe jemandem geholfen und sie waren begeistert.
Ich bin nicht sichtbar genug.	Jemand hat mich durch einen Post entdeckt.

**Erkenntnis:** Wenn du beginnst, deine Gedanken bewusst zu steuern, wirst du deine Realität verändern.

# 5 DEINE WERTE ALS INNERER KOMPASS

## Warum ist das wichtig?

Deine Werte sind wie dein innerer Kompass – sie zeigen dir die Richtung. Ein Business, das nicht auf deinen Werten basiert, fühlt sich oft wie ein Kampf an. Doch wenn du mit deinen Werten im Einklang arbeitest, entsteht Leichtigkeit und Erfolg!

**„Erfolg ist, wenn du nach deinen eigenen Werten lebst – nicht nach den Erwartungen anderer.“**



# ÜBUNG 5

## Deine Werte identifizieren

Wähle aus der Liste 5 Werte, die dir am wichtigsten sind, oder ergänze eigene:

- Freiheit
- Familie
- Wachstum
- Erfolg
- Authentizität
- Kreativität
- Gemeinschaft
- Nachhaltigkeit
- Sicherheit
- Abenteuer
- Innovation
- Integrität
- Leichtigkeit
  
- \_\_\_\_\_ (eigene Ergänzung)

## Reflexionsfragen:

1. Warum sind dir diese Werte wichtig?

---

---

---

2. Wie beeinflussen sie deine täglichen Entscheidungen?

---

---

---

3. Welche dieser Werte lebst du bereits? Welche möchtest du stärker integrieren?

---

---

---

**Erkenntnis:** Wenn du deine Werte kennst, kannst du bewusstere Entscheidungen treffen – in deinem Business und in deinem Leben.

# 6 ANGST & RESILIENZ

## Warum ist das wichtig?

Jeder Unternehmer erlebt Rückschläge. Der Unterschied zwischen denen, die erfolgreich sind, und denen, die aufgeben? Resilienz – die Fähigkeit, trotz Herausforderungen weiterzumachen.

**„MUT BEDEUTET NICHT, KEINE ANGST ZU HABEN – SONDERN TROTZ DER ANGST ZU HANDELN.“**



# IMPULS ZUM NACHDENKEN:

- Welche Ängste halten dich aktuell zurück?
- Was wäre möglich, wenn du deine Angst als Wachstumschance siehst?
- Wie würdest du handeln, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern kannst?

---

---

---

---

---

# ÜBUNG 6

## Angst entmachten & Resilienz aufbauen

- **Welche Ängste halten dich aktuell zurück?**

*Ich habe Angst vor :* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- **Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?**

*Worst-Case-Szenario:* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- **Was ist das BESTE, das passieren könnte?**

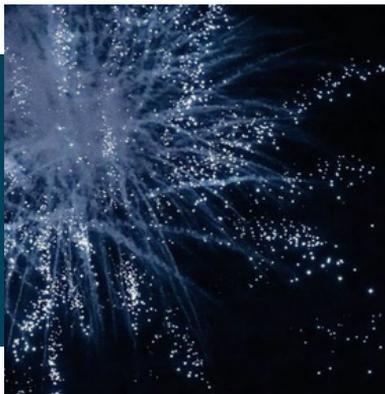
*Best-Case-Szenario:* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## **Wie kannst du mit Rückschlägen umgehen?**

Lies dir diese Strategien durch und überlege, welche am besten zu dir passen:

- Rückschläge als Lernchance sehen.
- Erfolgstagebuch führen – täglich 3 Dinge aufschreiben, die gut gelaufen sind.
- Positive Selbstgespräche: „Ich schaffe das! Ich bin bereit!“.
- Unterstützung holen – mit Gleichgesinnten austauschen.



## **Erkenntnis:**

Wenn du lernst, mit Angst und Rückschlägen umzugehen, kann dich nichts mehr aufhalten!

# 7 DEINE VISION & ZIELE

## Warum ist das wichtig?

Deine täglichen Routinen formen deine Identität. Erfolgreiche Menschen haben nicht einfach „Glück“ – sie haben Gewohnheiten, die sie jeden Tag weiterbringen.

**„Deine Gewohnheiten entscheiden über deinen Erfolg – nicht deine Motivation.“**



**ERFOLG KOMMT NICHT ÜBER  
NACHT – ER ENTSTEHT DURCH  
EINE KLARE VISION UND  
TÄGLICHE, BEWUSSTE  
SCHRITTE IN DIE RICHTIGE  
RICHTUNG!**

**IMPULS ZUM NACHDENKEN:**

- Stell dir vor, es ist in drei Jahren. Du hast dein Traum-Business aufgebaut. Wie sieht dein Leben aus?
- Welche Erfolge feierst du?
- Was hat sich verändert?

# ÜBUNG 6

## Angst entmachten & Resilienz aufbauen

- **Visualisiere deine Zukunft:** Beschreibe in 5 Sätzen, wo du in 3 Jahren mit deinem Business stehen möchtest:

---

---

---

- **Setze klare Ziele:** Formuliere drei messbare Ziele, die du innerhalb eines Jahres erreichen möchtest.

**Ziel 1:** \_\_\_\_\_

**Ziel 2:** \_\_\_\_\_

**Ziel 3:** \_\_\_\_\_

- **Entwickle eine Erfolgsstrategie:** Welche drei täglichen Routinen helfen dir, diese Ziele zu erreichen?

**Ziel 1:** \_\_\_\_\_

**Ziel 2:** \_\_\_\_\_

**Ziel 3:** \_\_\_\_\_

# 8 DEINE ROUTINEN

## Warum ist das wichtig?

Deine täglichen Routinen formen deine Identität. Erfolgreiche Menschen haben nicht einfach „Glück“ – sie haben Gewohnheiten, die sie jeden Tag weiterbringen.

**„DEINE  
GEWOHNHEITEN  
ENTSCHEIDEN ÜBER  
DEINEN ERFOLG –  
NICHT DEINE  
MOTIVATION.“**



# ÜBUNG 8

## Deine perfekte Erfolgsroutine erstellen

Welche dieser Routinen könnten dich langfristig unterstützen? (Kreuze an oder ergänze eigene Routinen)

- Morgenroutine: Meditation, Journaling, Bewegung
- Dankbarkeitstagebuch: Jeden Morgen drei Dinge notieren, für die du dankbar bist
- Fokuszeit: 90 Minuten pro Tag ohne Ablenkung an deinem Business arbeiten
- Sichtbarkeit: Jeden Tag eine Story oder einen Post veröffentlichen
- Weiterbildung: 30 Minuten täglich Podcast oder Buch zum Thema Business/Mindset
- Abendroutine: Reflexion über den Tag, Erfolge feiern
- Energie-Booster: Täglich 10 Minuten Bewegung oder Atemübungen
- 
- 
-

## **Erstelle deine persönliche Erfolgsroutine:**

Welche drei Routinen möchtest du in den nächsten 30 Tagen testen?

**Routinen 1:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Routinen 2:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Routinen 3:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **ERKENNTNIS:**

Kleine tägliche Routinen summieren sich zu großen Erfolgen. Fang heute an!



## Impuls zum Nachdenken:

- Welche Routinen hast du aktuell, die dir gut tun?
- Welche Ziele nimmst du dir jetzt schon vor, um deine Visionen zu erreichen?

### Visionen

### Ziele

1 Quartal

<input type="checkbox"/>	_____

2 Quartal

<input type="checkbox"/>	_____

3 Quartal

<input type="checkbox"/>	_____

4 Quartal

<input type="checkbox"/>	_____

# MINDSET CIRCLE



**LET`S SHINE!**

*s*media**mngt**

BE SEEN, BE HEARD, BE MEMORABLE.