

Biografiearbeit

ALS START ZUR WEITEREN

LEBENSPLANUNG

**WIE DU MIT COACHING METHODEN DEIN
LEBEN VERBESSERN KANNST!**

MIT SELBSTREFLEXION
ERFOLGSBEWUSSTSEIN ENTWICKELN

PATRICK KOGLIN

LEMON
MEDIA

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

Wir sind ein relativ junger Verlag und sehr dankbar für jede Art von Feedback. Sollten Sie daher Anregungen oder Fragen haben, würden wir uns sehr freuen, von Ihnen zu lesen:

info@bmu-verlag.de

Neuaufgabe

Alle Rechte, insbesondere Verwertung und Vertrieb der Texte, Tabellen und Grafiken, vorbehalten.

Copyright © 2021 by BMU Media

978-3-96645-722-4

Taschenbuch

978-3-96645-723-1

eBook

Redaktion: Bleikolm Reinhardt

Lektorat: Lana Kramer

Satz: Dębowski Tomasz

Druck/Auslieferung: WirMachenDruck/ Runge Verlagsauslieferung

Impressum:

BMU Media GmbH

Lärchenstraße 10

94469 Deggendorf

Deutschland

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

www.bmu-verlag.de

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen!

Biografiearbeit

ALS START ZUR WEITEREN

LEBENSPLANUNG

**WIE DU MIT COACHING METHODEN DEIN
LEBEN VERBESSERN KANNST!**

MIT SELBSTREFLEXION
ERFOLGSBEWUSSTSEIN ENTWICKELN

PATRICK KOGLIN

LEMON
MEDIA

Vielen lieben Dank für den Kauf dieses Workbooks.

Wenn du jetzt gerade vielleicht nicht mehr weiter weißt, dann gilt:
Schau in deine Vergangenheit.

„The answer is written in history.“

Gewinne zunächst Klarheit darüber, wer du eigentlich bist, wo du im Leben herkommst und wo du gerade stehst. Dann kannst du in deinen Schatten blicken, deine wertvollsten Talente finden, dich voll und ganz annehmen lernen, Dankbarkeit entwickeln, neue Ziele finden und schließlich fokussiert darauf zugehen.

**In diesem Buch erfährst du,
wie und womit das geht.**

Eine Anleitung zur Selbstbefreiung, Selbsterkenntnis und Heilung deiner persönlichen Geschichte.

Gut, nachvollziehbar, effektiv und smart beschrieben.
Wenn auch der Prozess sehr wirksam sein kann.

**Mit Vorbereitung zur erfolgreichen
Umsetzung im Selbst-Coaching.**

Biografiearbeit als Start zur weiteren Lebensplanung

Wie du mit Coaching-Methoden
dein Leben verbesserst!

von Patrick Koglin

Nach einer langen Suche mit viel Demut, Dankbarkeit, Stolz, Liebe, Aufmerksamkeit, hohem Qualitätsanspruch und 100 % Energie konzeptioniert, entwickelt, geschrieben und veröffentlicht.

Auf Basis erfolgreicher Coaching-Methoden.

Besonders für DICH und die Veränderung in DEINEM Leben.

Auch für den Lebensstart meiner beiden Kindern:

Zum **2** jährigen Geburtstag für meinen Sohn David Keno Koglin und
zum **5** jährigen Geburtstag für meine Tochter Leonie Koglin.

Aus meiner eigenen Geschichte heraus, begleitet durch erfolgreiche Mentoren, mit viel persönlicher Erfahrung, einer guten Ausbildung, modernstem Fachwissen, ständiger Weiterentwicklung, fortlaufender Reflexion sowie stetiger Anpassung und zufriedenen Kundenergebnissen sowie mit viel Aufmerksamkeit zum Leser und den Leserinnen verfasst.

Für Menschen, die Klarheit finden wollen, um schließlich glücklich und zufrieden mehr Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

»Empfohlen ab 20 Jahren«

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	9
Drei Zitate zum Einstieg	11
Warum Biografiearbeit wichtig und wertvoll ist	15
Rasch wachsende Burnout-Zahlen	16
Erste Übung: Erkenntniswert festlegen	19
Zusammengefasst: Was dir Biografiearbeit bringen kann:	25
Beispiel für Biografiearbeit: Persönliche Einblicke in einen Teil meiner Geschichte	28
Drei wichtige Säulen für Biografiearbeit	43
Vorbereitung	68
Fünf Schritte der Veränderung	70
Überblick zum gesamten Ablauf der Biografiearbeit	71
Selbstverantwortung übernehmen: Vertrag mit dir selbst	73
Dankbarkeits-Inventurliste erstellen	79
Fähigkeiten-Liste: deine Skill-Map	85
Wertvoll-Liste – warum nochmal bist du wertvoll?	87
Erfolgsjournal führen	89
Zusammenfassung der Vorbereitungsschritte	93
Durchführung der Biografiearbeit	95
Struktur und Aufbau der Biografiearbeit	95
Durchführung der Arbeit	111
Nach der Biografiearbeit	119
Optional: Reflexion und „Debriefing“	123
Optional: Positionierung und den roten Faden erkennen	124

Gesamt-Fazit	127
Dein Gewinn, dein Erfahrungsschatz im Überblick	128
Was du jetzt noch tun kannst?	129
Was bei mir nach der Biografiearbeit geschah	130
Fragen und Antworten	135
Anhang: Selbstcoaching-Tools	139
Mega-Booster #1 für Blockaden: Inkantations.....	139
Mega-Booster #2: Access Clearing Statement	140
Impressum	141
Empfehlungen und Literaturliste	144

Drei Zitate zum Einstieg

Herr Dr. Wulff sagt die ersten Schritte zu ganz neuen Zielen sind oft die herausforderndsten, aber sie lohnen sich:

„Etwas leisten zu wollen da sind wir auf der Ebene des Tuns. Die nächsthöhere Ebene ist die des Seins. Wer bin ich? Und wer will ich sein?“

Und wenn ich auf der Ebene des Seins bin, dann ergibt sich das Tun von selber. Wenn ich im Grunde immer nur einer Fremdbestimmung hinterher hechele, dann tue ich es wegen Fremdbestimmung.

Was ich jetzt tun kann, ist, dass ich mich selbst auf die Ebene des Seins begeben. Ich werde Entscheidungsträger meines Lebens und dann handle ich gemäß dieser Überschrift folgend.“

Dr. Jan Christian Wulff, Arzt, Mentaltrainer und Experte für nachhaltige Veränderung, <https://bit.ly/3fZ6KKD>

Silke Dumancic schreibt:

"Glücklich werde ich, wenn ich meine Themen loslasse, um frei mein Leben zu leben. Ohne all den Ballast ... von nichts kommt nichts ... erst kommt mein Mut mich dem zu stellen und dann mein Glück."

Sie ist Bloggerin unter dem Titel "Leben in echt", Heilpraktikerin für Psychotherapie und Hypnose sowie Motivations-Coach.

Vielen Dank für diesen eröffnenden Beitrag zu diesem Buch.

Last but not least, Gerhard Roth, Gehirnforscher:

„Der Kern einer neurobiologisch-konstruktivistischen Lehr- und Lerntheorie besteht in der Einsicht, dass Wissen nicht übertragen werden kann, sondern im Gehirn eines jeden Lernenden neu geschaffen werden muss. Lernen ist also ein aktiver Prozess der Bedeutungserzeugung.

Dieser Prozess wird durch Faktoren gesteuert, die überwiegend unbewusst wirken und deshalb nur schwer beeinflussbar sind. [...]

Ein guter Lehrer kann den Lernerfolg nicht direkt erzwingen, sondern günstigenfalls die Rahmenbedingungen schaffen, unter denen Lernen erfolgreich abläuft.“

Dieses Workbook schafft einen Rahmen für konstruktive Biografiearbeit, um herauszufinden und auszudrücken, wer du wirklich bist und wo du herkommst. Es zeigt dir, wie du mit der vorgestellten Methoden den roten Faden in deinem Leben finden kannst. Wo dein Fundament liegt.

Wenn du die Herausforderungen sehen kannst, die du schon gemeistert hast, wird das positiv in deinem Unterbewusstsein wirken und deinen Selbstwert steigern. Auch kannst du bei diesem Prozess deine persönlichen Talente entdecken. Außerdem wirst du in der fertigen Arbeit vielleicht deine eigene Spezialisierung entdecken können und Themen identifizieren, womit du anderen Menschen helfen kannst.

Wenn du willst, kannst du aus den wertvollsten Themengebieten dein eigenes Buch verfassen und damit Problemlösungen für andere beschreiben, um daraus schrittweise ein passives Einkommen aufzubauen. Am Anfang jedoch steht die eigene und persönliche Biografiearbeit.

Das Buch zeigt dir damit eine sehr starke Methode, wie du für dich ganz persönlich mehr Klarheit im Leben bekommen und dabei dein Selbstbewusstsein stärken kannst. Die vorbereitenden Tools helfen dir dabei, dass dieser Prozess gut gestützt abläuft.

Vielleicht ist es auch sinnvoll, dein „Warum?“ zu finden und stückweit deine Vergangenheit zu heilen, um sie dann loszulassen und

gleichzeitig an deine Seite stellen zu können. Dazu wirst du in der Vorbereitung optimal angeleitet.

Diesen Prozess einmal für sich vollständig, schriftlich und eigenständig durchzuführen, ist dabei besonders erkenntnisreich und befreiend.

Daher gibt dieses Buch eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Ausführung einer schriftlichen Arbeit. Das setzt das retikuläre Aktivierungssystem RAS in Bewegung. Damit werden Gedanken auf dem Blatt visuell sichtbar, innere Nervenbahnen aktiviert und Informationen aus deinem Unterbewusstsein geholt. Auf diese Art werden größere Zusammenhänge sichtbar und annehmbar. Wichtige Details, die du bisher vielleicht noch nicht sehen konntest, werden dir möglicherweise einige „Aha“-Momente verschaffen und einen inneren Veränderungsprozess beginnen lassen.

Das ist der initiale Schritt zur weiteren Lebensplanung: Das Fundament deines Lebens entsteht. Ein Aspekt davon ist die Entwicklung von mehr Selbstbewusstsein sowie höhere Dankbarkeit für das, was ist, und alles, was war. Es geht dabei manchmal auch um Heilung und Selbsterkenntnis.

Der erste Schritt für diese persönliche Entwicklung ist die vollständige Durchführung der Biografiearbeit und danach kommt der große Schritt für neue Ziele. Das ergibt die genaue Definition darüber, wer du bist und wie du in Zukunft sein willst.

Steigen wir jetzt für den ersten weiteren Schritt tiefgehender in die Hintergründe der Biografiearbeit ein. Die weitere Erläuterung wird dich motivieren, die Arbeit wirklich durchzuziehen. Damit kannst du erkennen, warum diese Arbeit auch besonders wertvoll für dein Leben sein kann.

Wiederholung schafft Wahrheit

Vorab ein erster Hinweis: Wir werden in diesem Buch sicherlich die eine oder andere Formulierung wiederholen. Das geschieht nicht, um dich zu langweilen oder die Seitenzahlen auszudehnen, sondern

vorwiegend dazu, bestimmte Informationen aus deinem Unterbewusstsein ins Bewusstsein zu holen. Die ganze Vorbereitung dient praktisch dazu, dich zu motivieren, aufzubauen und zu öffnen.

Wenn du also Wiederholungen wahrnimmst, dann denke daran, dass sie dir dabei helfen werden, das ganze Wissen tiefer zu verankern und zu nutzen.

Warum Biografiearbeit wichtig und wertvoll ist

Ich möchte dieses Kapitel mit einigen Fragen beginnen: Wie viele Menschen zwischen 20 und 50 Jahren hadern innerlich mit ihrem Leben? Wissen nicht mehr weiter? Sie suchen vergebens die Aufgabe hinter ihrem täglichen Dasein? Sehen vielleicht keinen Grund, morgens aufzustehen. Ihnen fehlt der Sinn im Leben.

Sie sind vielleicht erschöpft, müde, abgekämpft und fühlen sich im Nebel des Lebens verirrt und verloren? Ein Gefühlszustand von Enttäuschung und Abarbeitung. Sie bleiben unter ihren Möglichkeiten.

Menschen, die sich womöglich von Bekannten, Freunden, Verwandten, alten Konzepten, gesellschaftlichen Normen, ungehaltenen Versprechen oder irgendetwas anderem belogen, betrogen oder festgehalten fühlen?

Wie viele von ihnen stecken dabei im sogenannten Hamsterrad des Lebens? Sie fühlen sich gefangen. Sie kämpfen ums Überleben, statt mit Begeisterung zu leben. Sie spielen vermehrt mit dem Gedanken, sich selbst, ihre Träume oder sogar alles, was sie tatsächlich lieben, aufzugeben?

Vielleicht sogar, sich das Leben zu nehmen? Suchen gleichzeitig Orientierung und Klarheit? Neue Ziele? Wie viele davon fühlen sich gerade jetzt vollkommen unter Druck gesetzt und fast gänzlich im Leben gescheitert?

Sicherlich sind das sogar sehr viele Menschen. Ich will dir damit sagen: Du bist damit definitiv nicht allein!

Schauen wir uns ein paar Zahlen dazu an:

Statistisch gesehen fühlt sich beispielsweise jeder zweite Mensch in Deutschland vom Burnout bedroht. Viele kämpfen mit Depressionen. Weltweit sind es 350 Millionen Menschen. In Deutschland ganze 4 Millionen.

Fast jede zweite Ehe geht hierzulande auseinander, 50% der Angestellten empfinden keine Freude in ihrem Beruf und auf 1.000 Menschen fällt sogar eine Person, die mit dem Gedanken spielt, sich das Leben zu nehmen.

Laut Zahlen von 2016 nehmen sich tatsächlich 10.000 im Jahr in Deutschland das Leben, knapp eine Million weltweit. Viele aus einer Depression heraus. Das ist erschreckend.

An dieser Stelle ist der Hinweis angebracht, dass in dringenden Notfällen rund um die Uhr die Telefonseelsorge zur Verfügung steht: www.telefonseelsorge.de und telefonisch unter:

0800 / 1110111 oder 0800 / 1110222

Darüber hinaus stehen in solchen Fällen natürlich Ärzte und Therapeuten zur Verfügung, die man kontaktieren kann.

Am Ende des Buches findest du zudem empfohlene Coaches und Literaturempfehlungen zu einzelnen Spezialthemen.

Rasch wachsende Burnout-Zahlen

Laut ärztlichen Statistiken gab es bis 2017 einen Anstieg der Burnout-Betroffenen von rund 115 Prozent gegenüber dem Jahr 2007. Das ist mehr als eine Verdopplung in zehn Jahren.

Dabei besitzen immer mehr Menschen immer mehr und werden dabei stetig unzufriedener. Ist das nicht bemerkenswert? Unser Besitz scheint also nicht verantwortlich für unser persönliches Glück oder die mentale Gesundheit zu sein.

Psychische Themen sind in dem Zusammenhang heute der zweithäufigste Grund für Krankmeldungen. Dabei sind diejenigen, die nicht

zum Arzt gehen, ihre Jobs verlieren oder einfach hinschmeißen, noch nicht mitgezählt.

Warum mich das Thema so sehr interessiert? Warum habe ich das so genau analysiert? Vor einigen Jahren befand ich mich selbst in einer ähnlichen Lage und habe mich schließlich mehr als zehn Jahre mit der menschlichen Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung, Mentaltraining und all den Hintergründen beschäftigt. Erst im Selbststudium und dann intensiver im Rahmen einer mehrjährigen NLP-Ausbildung, bis ich Coaching aktiv und erfolgreich angewandt habe.

Während dieser Zeit habe ich mich mit der obigen Problematik intensiver auseinandergesetzt und geschaut was man tatsächlich dagegen tun kann, welche Methoden wie genau helfen und wie wir sozusagen als Mensch funktionieren.

Im Rahmen meiner Ausbildung habe ich viele Coaching-Methoden und Tools kennengelernt, die wirklich sehr schnell und effektiv etwas verändern können. Ich habe diese Methode gelernt, selbst angewandt und praktisch selbst erfahren. Ich bin auf diesem Weg mit ganz unterschiedlichen Menschen und ihren Geschichten in Berührung gekommen. Diese Ausbildung umfasste mehr als 500 Stunden. Insgesamt habe ich mich mehr als 10.000 Stunden mit der menschlichen Psychologie beschäftigt, war auf mehr als 100 externen Veranstaltungen und habe inzwischen mit mehr als 300 Menschen gearbeitet. Die besten Erfahrungen daraus flossen in dieses Buch. Das stellt für dich eine fundierte Basis – die Essenz – in direkt anwendbarer Form bereit.

Motivation & Ethik

Ich gebe hier nur weiter, was ich wirklich selbst genutzt und erprobt habe. Dinge, die in meinen Augen sehr gut und effektiv funktioniert haben.

Wenn es dabei Aspekte gab, die zu optimieren waren, dann findest du dazu entsprechende Anmerkungen. Du bekommst damit einen ausgereiften Eindruck in die Arbeit mit der eigenen Lebensgeschichte und der positiven Kraft des Unterbewusstseins.

Wertvoller Inhalt – auch für Coaches und Eltern

Das ist natürlich auch interessant für alle angehenden Coaches und Eltern. Denn wie wertvoll wäre es, wenn wir andere Menschen mit dem Wissen aus diesem Buch vor genau dem oben genannten Moment in ihrem Leben schützen oder an diesem Punkt liebevoll und professionell begleiten können? Wenn wir ihre Potentiale und Fähigkeiten finden, sie damit stärken, ihr Leben mit den geeigneten Tools und Werkzeugen weiter verbessern?

Vor allem dann, wenn eine solche Situation trotz aller Anstrengungen, Ausbildungen, absolvierten Schulen, Buchwissen und Ratschlägen einfach nicht vermeidbar war oder sogar dahin geführt haben? Wenn dabei vorhandene Lösungsoptionen nicht helfen konnten oder nicht gepasst haben?

Dann, wenn vielleicht alte Gesetzmäßigkeiten nicht mehr funktioniert haben oder sogar Lebenspläne gescheitert sind. Wie wertvoll wäre es in solchen Fällen, diese Menschen einladend, mit Verständnis, Liebe und Professionalität an die Hand zu nehmen, an sie zu glauben und mit einer professionellen Anleitung aus dieser Situation wieder herauszuführen? Ihnen damit eine andere Sicht auf die Welt zu ermöglichen.

Wenn ein Mensch weiß wo er herkommt, die Wahrheit über sein Leben erkennen und schätzen kann, dann hat er den Grundstein für ein weiteres glückliches und zufriedenes Leben gesetzt.

Wenn dich genau diese Themen interessieren, dann hältst du definitiv das richtige Buch in den Händen.

Dieses Workbook bietet dabei vielschichtige Lösungen für mehr Halt im Leben, ein höheres Selbstbewusstsein, Bewusstheit über die eigenen Schattenseiten, Stärken und Schwächen. Es verbessert gleichzeitig die Selbstwahrnehmung und führt zu höherer Selbsterkenntnis.

Es bringt dir eine sehr geniale Methode, mit der du entscheidende Antworten, Bilder und neue Emotionen finden kannst – aus dir und eigener Kraft heraus. Dabei wirst du unterstützt, 100 % Selbstverantwortung für dich und deine Geschichte zu übernehmen.

Auch für Menschen, die vielleicht schon einige Zeit mit vielen ergebnislosen Gesprächen oder sinnlosen Tätigkeiten verplempert haben. Vielleicht sogar beim Therapeuten oder in ihrem beruflichen Kontext. Ich will damit diese Arbeit nicht kritisieren. Sie ist ein wichtiger Bestandteil und sicherlich ebenso hilfreich. Schriftliche Biografiearbeit kann auch im Rahmen von Therapie eine unterstützende Methode sein, die viel Zeit spart.

Das Arbeitsbuch ist für Männer und Frauen die vielleicht immer wieder im Leben neuen Anlauf nahmen und schließlich dennoch gescheitert sind. Diejenigen, die mit ihrem Selbstwert, der eigenen Selbstakzeptanz und der Selbstliebe im Zwiespalt stehen.

Menschen, die endlich auf das nächste Level kommen wollen. Die dazu ihre Vergangenheit anerkennen und an die Seite stellen wollen. Menschen, die endlich ihre vollen Potentiale leben und damit einen wertvollen Beitrag für andere leisten wollen.

Für alle, die auf diesem Weg ihre eigene Wahrnehmung verbessern und dabei wachsen, erwachsen und erwachen wollen. Männer und Frauen, die alte Ansichten verlieren wollen. Die damit ihr Bewusstsein und ihren Fokus neu ausrichten und endlich abschließen wollen.

Wozu noch? Um ins Hier und Jetzt zu gelangen. Anzukommen.

Alle, die dabei dankbar für das Geschenk des Lebens sein wollen, auch wenn sie jetzt noch nicht genau wissen wie. Auch für alle diejenigen ist dieses Arbeitsbuch.

Mit diesen Worten zunächst genug der ersten Überzeugungsarbeit?

Los geht es!

Erste Übung: Erkenntniswert festlegen

Als erste Übung habe ich zum Beginn eine einfache Aufgabe für dich. Es geht um eine Selbsteinschätzung gegenüber dem Wert dieser Arbeit. Was steckt drin für dich, wenn du deine Geschichte schreibst? Was bedeutet das für dich? Welchen Wert kann das haben?

Bitte frage dich dazu weiter: Was wäre möglich, wenn du deine Geschichte geschrieben hast? Wie würdest du dich fühlen, wenn du mit neutralem Blick auf das Ergebnis deines Lebens schauen kannst? Wenn du alle Details kennst? Wenn du dir dessen bewusst bist? Wenn es darin keine Fehler, sondern entweder nur Erfahrungen oder Erfolge gibt?

Was wäre es für dich und für den Lauf deines restlichen Lebens wohl wert, wenn du diese absolute Klarheit über deine Person, deine Vergangenheit, eigene Stärken und deine persönliche Geschichte entwickelt hättest?

Wenn du schon bald Negatives loslassen, umkehren, annehmen oder vielleicht sogar anerkennen könntest?

Wenn du im außen nichts mehr befürchten müsstest, weil du dich und deine Geschichte voll und ganz kennst?

Wenn du wüsstest, wo du herkommst und wer du wirklich bist? Wenn du gemeisterte Herausforderungen sehen kannst und entdeckst, wo dein wahrer Wert für dich sowie andere Menschen liegt?

Wie wertvoll wäre dein innerer Schatz aus Erfolgen und gemeisterten Herausforderungen?

Wenn du gleichzeitig vielleicht die Ursache für viele Probleme oder alte Entscheidungen finden könntest?

Wenn du das voll und ganz annehmen, all deine negativen, aber auch positiven Seiten erkennen könntest, um dich dann im nächsten Schritt auf neue Ziele ausrichten zu können?

Wenn du daraus in Zukunft immer wieder Kraft und Fokus schöpfen kannst?

Wenn du dabei eine ganz neue Sichtweise für dich entwickelst und ganz am Ende deine eigene Biografie in den Händen hältst?

Wenn dir dieses Buch ermöglicht, mit 100% Energie nach vorne zu schauen. Wenn du damit deine wahren Werte findest, um dann unerschütterlich neue Ziele zu definieren und dann darauf hinzu- arbeiten?

Falls dir wirklich gar nichts einfällt: Auf der nächsten Seite findest du Beispiele und Ideen dazu.

Notiere hier noch den Wert der Arbeit von der vorherigen Seite: Was genau ist dir deine Biografiearbeit in Euro wert?



Beispiele für ein großes 3W:

- Die eigene Berufung und Passion finden
- Eine glückliche Zukunft für die eigenen Kinder und die Familie
- Eigene Geschichte und Vergangenheit heilen
- Frieden mit den Eltern machen
- Den roten Faden im Leben finden
- Gesund, glücklich und zufrieden sein
- Das eigene erfolgreiche Unternehmen oder Familienunternehmen entwickeln
- Große Ziele und einen komplett neuen Lebensstil erreichen
- Ein förderliches Umfeld aufbauen
- Den Sportwagen fahren, von dem man immer träumt
- Mehr Dankbarkeit im Leben entwickeln
- Mit der eigenen Kindheit abschließen
- Bessere und genauere Fragen stellen können
- Mehrwert in das Leben anderer Menschen bringen
- Aus den eigenen Stärken einen Beitrag leisten
- ... oder auch alles zusammen ...

Hinweis: Es geht dabei jetzt nicht um Perfektion! Denn irgendein „Warum...?“ ist für den Augenblick und in diesem Moment besser als die perfekte Antwort. Lieber erstmal fertig, als perfekt unfertig.

Du kannst dein „Warum...?“ und „Wofür...?“ schließlich in Zukunft immer weiter verfeinern.

Schreibe es jetzt einfach auf, ohne groß darüber nachzudenken. Ganz intuitiv aus dir heraus.

Stell dir vor, du könntest deine eigene Geschichte in den Händen halten. Du bekommst eine Struktur, mit der du sie Schritt für Schritt aus deinem Unterbewusstsein nach oben holen kannst.

Mit dem Ergebnis gehst du dann an den Start und wirst im Laufe der Zeit zum Kunden- und Erfolgsmagnet. Du adressierst genau die Menschen, die du ansprechen willst und die deine Sprache sprechen. Diejenigen, für die du eine Problem-Lösung bieten kannst, weil du schon bestimmte Herausforderungen gemeistert hast. Das Wissen, das für andere Gold wert sein kann.

„The answer is written in history...“, „Die Antwort steht in der Geschichte.“

Noch einmal „Herzlich Willkommen“. Danke, dass du dieses Workbook geöffnet und bereits die erste Übung mitgemacht hast.

Augenscheinlich besitzt du die Bereitschaft dazu, dieses Buch zu lesen und dann hoffentlich auch intensiv bis zum Ende durchzuarbeiten. Das ist relativ wichtig: Es durchzuziehen bis zum Schluss!

Wenn du mit diesem Prozess beginnst, dann bitte von Anfang bis Ende. Daran solltest du jederzeit denken, wenn du abbrechen willst. Bleib dran, ziehe es bis zum Schluss und möglichst an einem Stück durch. Nimm dir für einen bestimmten Zeitraum nur diese eine Sache vor. Das steigert die Chancen auf Erfolg.

Übrigens: Ich weiß dein Vertrauen in dieses Arbeitsbuch sehr zu schätzen und auch, wenn wir uns vielleicht noch nicht genauer kennen, dann kann ich mich beim Schreiben dieses Buches sehr gut reinversetzen, wie es dir möglicherweise gerade geht. Denn, wenn du das Buch bis hierhin gelesen hast, geht es dir vermutlich ähnlich, wie es mir damals ging. Dir geht es so, wie vielen anderen Menschen da draußen.

Daher werden wir hier schnellstmöglich auf den Punkt kommen und uns nicht lange mit Definitionen, Herleitungen, wissenschaftlichen Argumentationen oder allzu vielen Details aufhalten. Dennoch ist zum sicheren Start noch ein kleines bisschen Vorbereitung notwendig.

Bitte nimm dir diese Zeit JETZT. Diese Vorbereitung ist wichtig und wertvoll! Blättere nicht vor oder überspringe Kapitel und Aufgaben, sondern bearbeite das Buch Stück für Stück nacheinander.

Alles, was wir für die Vorbereitung einsparen, wird dich vielleicht später unnötig überraschen, blockieren oder dich auf dem Weg zum eigenen Erfolg sabotieren.

Ich werde dich behutsam und sehr gut auf die bevorstehende Biografiearbeit vorbereiten mit dem Ziel, das du sie eigenständig, erfolgreich und sicher durchführen kannst.

Lies diesen Teil bitte sehr aufmerksam, sei offen für die Art und Weise, wie ich hier schreibe, und folge den Anweisungen möglichst genau. Fokussiere dich dabei. Schalte vielleicht dein Smartphone sowie andere Nebengeräusche oder Störquellen ab und zieh dich bei der Arbeit mit diesem Buch für dich zurück.

Wir halten dabei das Intro so kurz wie es nur geht, damit du möglichst bald starten kannst. Noch nicht jetzt, aber dann gleich nach etwas Vorbereitung. Und keine Sorge: Den ersten Lesern ist es gelungen, dieses Buch in weniger als einem Tag zu lesen und in nur wenigen Tagen schon ihre fertige Arbeit in den Händen zu halten. Es ist also möglich.

Denk auch bitte daran: Das ist ein Anleitungsbuch zum TUN. Es soll auch dir rasche Ergebnisse bringen.

Falls du dazwischen eine Pause oder Abwechslung benötigst, Sorge bitte dafür. Das ist okay und wichtig: Beachte deinen Körper und beobachte dich. Wenn du willst, trinke viel klares Wasser während dieses Prozesses und tue dir Gutes.

Jegliche Motivation wird dir bei den Übungen helfen

Ich glaube daran, dass du es bis zum Ende durchziehst! Diese Arbeit ist wertvoll und das Buch birgt für sehr viele Menschen ernsthaft die Chance, ihr Leben und ihre Sicht auf die Vergangenheit vollkommen zu verändern und damit gleichzeitig gelassener zu werden. In sich ruhend. Ohne, dass sie dazu neben dem Befolgen dieser Anleitung etwas aktiv tun müssen.

Du bist eingeladen, dich von allen Erwartungen oder Zielsetzungen frei zu machen.

Wie oft erwarten oder erhoffen wir uns bestimmte Dinge im Leben? Mach dich bitte mal für einen kurzen Moment völlig frei davon und lasse dich ganz offen auf die kommenden Anleitungsseiten ein.

Es geht jetzt im nächsten Step lediglich darum, die nachfolgende Vorbereitung und die darauffolgende Schritt-für-Schritt-Anleitung in eigener Verantwortung bis zum Ende durchzuführen. Du musst nichts weiter kaufen, tun, denken oder glauben. In diesem Buch steckt alles, was dazu notwendig ist.

Zusammengefasst: Was dir Biografiearbeit bringen kann:

1. Vergangenheit verstehen, annehmen und loslassen
2. Selbstbewusstsein stärken
3. Eigene Identität finden
4. Dankbarkeit für das Leben aufbauen
5. Inneren Erfahrungsschatz identifizieren
6. Lebensbrüche, negative Erfahrungen versöhnen
7. Ganzheitliches Verständnis erlangen
8. Biografie und Schattenseiten verarbeiten
9. Selbstheilungskräfte aktivieren
10. Mut zum Erzählen entwickeln

Auf diesem Weg darfst du 100 % Selbstverantwortung für dich und dein Leben übernehmen, deinen Verstand einsetzen, auf deine innere Stimme achten, aufmerksam gegenüber dir selbst, deinem Körper und der Umwelt bleiben und es letztlich bis zum Ende durchziehen. Alles, was du für ein positives Ergebnis brauchst, darfst du integrieren und aktivieren. Dann entstehen die qualitativ besten Ergebnisse.

Tue auf diesem Weg nichts, wovon du vielleicht nicht vollständig überzeugt bist oder was im ersten Moment große Gegenwehr zeigt.

Achte auf dein Bauchgefühl: Wenn du zweifelst oder andere Blockaden wahrnimmst, dann reduziere einfach die Geschwindigkeit, nutze Pausen, distanziere dich mental, meditiere, schau dir die Coaching-Tools im Anhang an, tue gar nichts, setze dich in die Sonne, führe ein tolles Gespräch, geh spazieren, treibe Sport oder tue etwas anderes zur Ablenkung. Folge den Dingen, die dir schon immer Freude bereitet haben, gehe in die Natur und mache nach einer kurzen Pause wieder weiter. Hör dabei auf deine innere Stimme. Das wird dir auch in Zukunft sehr dienlich sein.

Warum sind Pausen und Beobachtung so wichtig? Häufig fehlen uns in diesen Momenten einfach nur eine Information, ein paar Ressourcen, ein Satz oder eine Idee zum Weitermachen. Sei gelassen im Umgang mit dir selbst. Es bringt oft nichts, an dieser Stelle einfach weiterzumachen und gedanklich festzuhängen. Die Gedanken müssen sich manchmal erst lösen, Fragen beantwortet und geklärt werden.

Das sind oftmals Dinge, die dann auf anderem Wege und nach etwas Zeit zu uns in unser Leben kommen. Bleib dafür im Vertrauen, offen und aufmerksam für andere Zeichen, höre Podcasts, Blogartikel oder andere Quellen.

Selbst wenn das jetzt für dich noch etwas befremdlich klingt: Wenn du offen und geduldig bist, wirst du den besten Nutzen daraus für dich und dein Leben ziehen.

Immer dann, wenn du dabei die für dich passende Geschwindigkeit wählst, wird es auch mit gutem Ergebnis funktionieren. Manche gelangen dabei in einen energievollen „Flowzustand“ und ziehen diese Arbeit in wenigen Stunden oder Tagen durch. Das ist gut. Jeder in seinem Tempo. Jeder so gut er kann.

Bedenke dabei ebenfalls: Wenn du in der Freude bist, dann kann sich dein Leben am leichtesten positiv verändern. Du wirst vielleicht im wahrsten Sinne zum Gamechanger deines Lebens und hast die Chance darauf, mehr Dankbarkeit, Freude und Bewusstheit für energiegelade Zustände zu entwickeln.

Aber ja, ich mag sie auch nicht, diese Motivationsprüche, und doch helfen sie dabei, die eigenen Gedanken positiv zu leiten und sich selbst damit bis zum gewünschten Ergebnis zu führen. Eines, welches du dir für dich und dein Leben wünschst. Denn die meisten Menschen, die an einem solchen besagten Punkt stehen, wollen ihr Leben wirklich nachhaltig zum Guten verändern.

Dieses Arbeitsbuch ist dabei mein Beitrag für dich und viele andere Menschen, um möglichst vielen etwas von den Dingen mitzugeben, von denen ich wirklich sehr stark profitiert habe. Es kann dir eine gute Grundlage für dein persönliches Lebensfundament sein.

Ich habe mir hierfür also wirklich viel Mühe gegeben, eine klare Struktur überlegt und meine ganzen Erfahrungen für maximale Entwicklung mit einfließen lassen.

Effektive Schritt-für-Schritt-Anleitung für maximalen Erfolg

Beim Schreiben dachte ich daran, wie viel Geld, Schmerz, Zeit und Energie jemand sparen wird, wenn er mit dieser Anleitung arbeitet und es effektiv durchzieht. Wie viel Mehrwert ihm das bringen kann!

Hätte ich damals ein solches Buch gehabt, es hätte mir wahrscheinlich viel mehr Klarheit, Sicherheit und Vertrauen gegeben. Auch mehr Gelassenheit und Dankbarkeit für alles, was ich schon hatte. Das wünsche ich dir.

Wie gesagt: Die ersten Leser konnten mit diesem Buch in wenigen Tagen ihre Geschichte schreiben. Ich bin mir sicher, dass es dann auch dir gelingen kann, wenn du es wirklich willst.

Genug der Motivation und Inspiration? Im nächsten Kapitel gebe ich dir einen Einblick in meine eigene Geschichte. Du wirst sehen können, wie sich die persönliche Biografie später für spannende Intros nutzen lässt und weshalb dieses Buch überhaupt entstanden ist.