Was blockiert deinen Reichtum?

3 Geld-Blockaden

Frank N. Fischer

Bist du es leid, finanziell immer wieder an der gleichen Stelle zu stehen?

Du bist hier, weil du weißt, dass du mehr verdienen und erreichen kannst. Doch irgendetwas steht dir im Weg.

In diesem eBook teile ich mit dir die drei größten Blockaden, die deinen Reichtum behindern, und zeige dir, wie du sie durchbrichst.

Inhalt

1. Meine persönliche Geld-Geschichte Seite 4
2. Einstellung zu Geld Seite 11
3. Die drei Geld-Blockaden Seite 15
4. Fünf entscheidende Mechanismen Seite 27

1. Kapitel

Meine persönliche Geld-Geschichte

So fing alles an

Ich möchte dieses eBook mit einer persönlichen Geschichte beginnen, die dir helfen wird, zu verstehen, warum Geld nicht nur eine Frage der äußeren Umstände ist.

Meine Kindheit – Geld als Mangel

Ich wuchs in einer Zeit auf, in der Geld ein Tabuthema war. Meine Eltern waren früh geschieden, und meine Mutter war mit uns Kindern auf sich alleine gestellt.

Sie hatte einen Halbtagsjob und putzte noch nebenbei. Das Geld war knapp – wir hatten genug, um zu überleben, aber es gab keinen Luxus. Der Gedanke an „reich sein“ war weit entfernt.

Glaubenssätze über Geld

Das sind Glaubenssätze, die ich als Kind mitbekommen habe:

„Reichtum ist Glückssache.“

„Wenn es so leicht wäre, würde es jeder machen.“

„Geld ist schmutzig.“

„Um reich zu werden, muss man andere Menschen ausnutzen.“

„Für Geld muss man hart arbeiten.“

„Ich brauche nicht mehr Geld, ich bin so auch glücklich.“

„Von den Reichen kann man sparen lernen.“

„Geld ist die Wurzel allen Übels.“

Kommt dir der ein oder andere Glaubenssatz bekannt vor?

Wie hast du deine Kindheit in Bezug auf Geld erlebt? Und welche Glaubenssätze über Geld hast du von deiner Familie oder deiner Umgebung übernommen?

Notiere hier deine Gedanken:

Die Wende – mein Leben in Tibet

Mit 19 Jahren entschloss ich mich, nach Tibet zu gehen – ein Schritt, der mein Leben in eine völlig neue Richtung lenken sollte. Obwohl der Wunsch, in einem tibetischen Kloster zu leben, tief in mir brannte, war die Anfangszeit dort ein echter Horrortrip.

Das Tibet, das man heute kennt, existierte damals nämlich noch nicht. Mein Kloster lag hoch in den Himalaya-Bergen, abgeschieden und schwer zugänglich. Die Umstände waren extrem: kein Bett, kein fließendes Wasser, keine richtige Nahrung, keine Elektrizität. Armut pur. Und es war genau diese Situation, die mein damaliges inneres System perfekt widerspiegelte – mein inneres Gefühl von Mangel war dort allgegenwärtig.

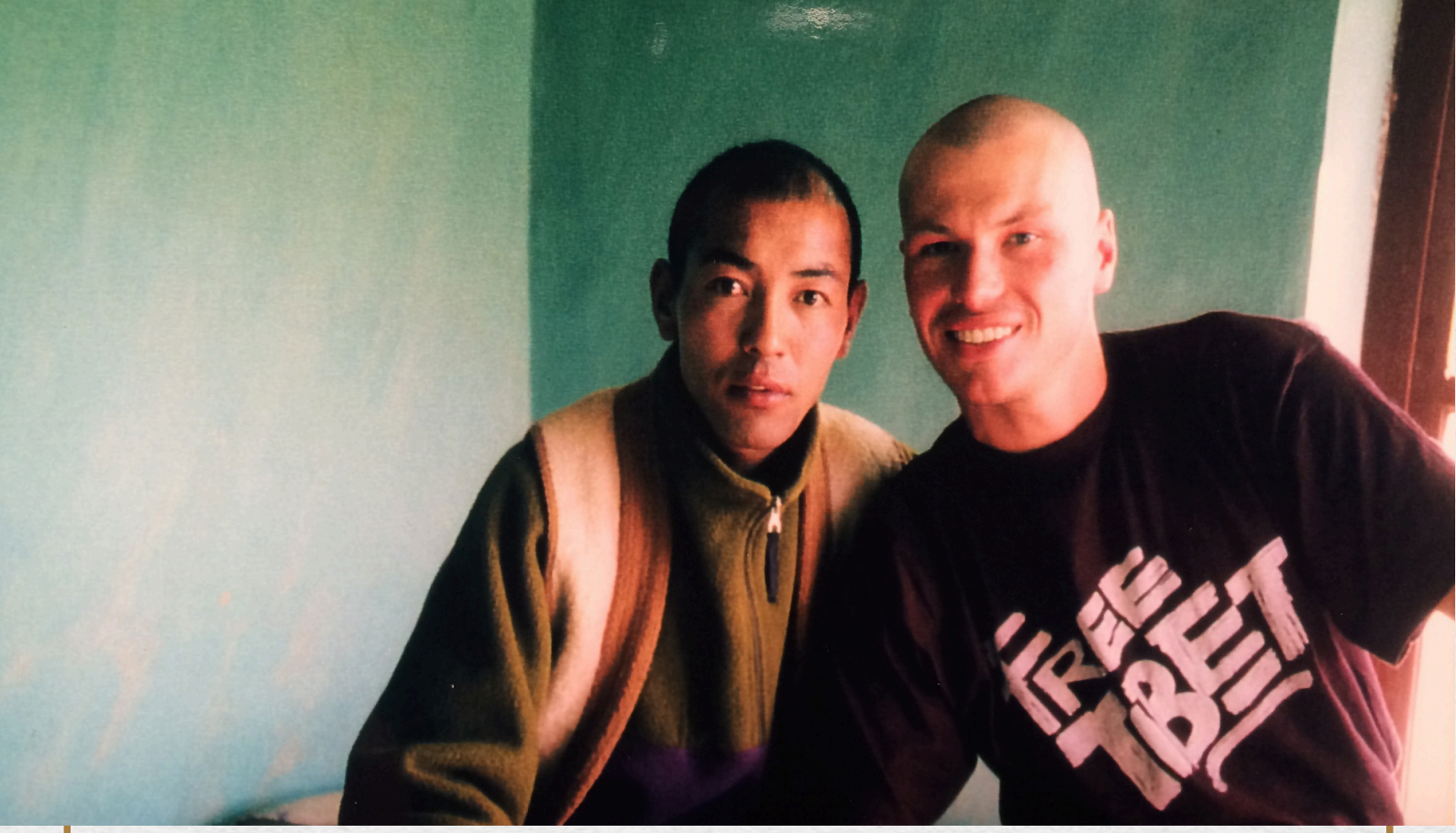
Erst als ich aufgab, fand ich den Erfolg

Die ersten 6-8 Wochen waren die härtesten meines Lebens. Ich war ständig im Widerstand. Alles nervte mich: Das Essen war ungenießbar, die Umstände extrem unangenehm, und die täglichen vier Stunden Meditation morgens und abends fühlten sich wie eine endlose Qual an. Immer wieder fragte ich mich, was ich hier eigentlich mache.

Trotz der harten Bedingungen entschied ich mich, zu bleiben. Denn eine Abreise war aufgrund der abgelegenen Lage keine einfache Option, und tief in mir wusste ich, dass ich mich dieser Herausforderung stellen musste.

Irgendwann, nach vielen inneren Kämpfen, gab ich auf, mich ständig zu widersetzen. Ich bemerkte: Egal, wie oft ich mich aufrege, es wird sich nichts ändern. Ich konnte weiterhin gegen die Realität ankämpfen, aber es brachte mich keinen Schritt weiter. Erst als ich den Widerstand losließ, begann sich meine Wahrnehmung zu verändern.

Mit der Zeit habe ich es geschafft, meine innere Einstellung zu transformieren. Ich lernte, kleine Dinge zu schätzen, wie zum Beispiel den Bach in der Nähe des Klosters oder den Gesang/die Mantren der Mönche während der Meditationen (auch wenn ich kein Wort davon verstand). Diese kleinen, unscheinbaren Dinge begannen plötzlich, inneren Reichtum zu erzeugen – meine innere Welt wurde zum größten Schatz, der sich später auch im Außen zeigte.



Ein Beispiel: Innerer Wandel = äußerer Erfolg

In Tibet ist es üblich, dass die Mönche im Dorf betteln gehen, jeder mit einer Spenden-Schale. So machte auch ich mich damals auf den Weg mit den anderen Mönche, bekam aber kaum Spenden. Erst nachdem ich meine innere Haltung änderte, füllte sich meine Schale plötzlich. Es war nicht das Äußere, das sich zuerst veränderte, sondern meine innere Einstellung, die mehr Reichtum in mein Leben brachte.

Der wahre Reichtum, den ich fand

In Tibet habe ich eine völlig neue Art von Reichtum und Wohlstand für mich entdeckt – einen inneren Reichtum, der weit über materiellen Besitz hinausgeht. Trotz der anfänglichen Strapazen war diese Erfahrung für mich extrem bereichernd. Man könnte sagen, es war die schlimmste und zugleich beste Erfahrung meines Lebens. Letztlich hat sich diese Zeit in Tibet als mein größter Schatz herausgestellt, und das aufgrund der tiefgreifenden inneren Veränderungen, die ich durchlebt habe. Heute kann ich mit Überzeugung sagen, dass dieser innere Wandel noch immer mein größter Schatz ist.

Du möchtest mehr über meine Zeit in Tibet erfahren? Dann klicke hier – das ist ein Podcast-Interview, in dem ich über meine Erfahrungen als Mönch erzähle.

Nach Tibet

Zurück in Deutschland wusste ich ganz genau, in welche Richtung es gehen sollte. Denn bereits mit 16 Jahren hatte ich eine Ausbildung zum Autogenen Trainer abgeschlossen, und mit all dem Wissen, das ich in Tibet von den alten Großmeistern erlernen durfte, war mir klar: Ich musste dort anknüpfen und noch viel tiefer gehen.

Und so fing alles erst richtig an!

Es folgten Jahre intensiver Ausbildungen – insgesamt 14 Ausbildungen, die mich auf eine tiefgreifende Reise der Selbstentwicklung führten. Darunter waren unter anderem:

- Feng Shui
- NLP
- Lebens- und Gesundheitsberatung
- Familien- und Systemaufstellung
- Baubiologie
- Craniosacrale Traumaarbeit
- Hypnose-Coaching

Dabei habe ich nicht nur oberflächlich an den Themen gekratzt, sondern mich intensiv mit jedem Bereich beschäftigt. Allein die Ausbildung zum Feng Shui Master hat über 12 Jahre in Anspruch genommen, und auch die Ausbildung in Familien- und System-aufstellung dauerte über 2 Jahre. Diese Ausbildungen waren weit mehr als nur Wissen – sie waren eine tiefgehende Transformation....

Und der Beginn eines Lebens, das ich mir als Kind nicht einmal hätte erträumen können.

Das war der Grundstein für das Leben, das ich heute führe: Mein Traumleben.

Ich habe mein Traumleben kreiert. Heute habe ich so viel Geld, dass ich nicht mehr arbeiten müsste, wenn ich nicht wollte. Ich kann mir alles leisten, was ich mir wünsche, ohne ständig auf mein Budget achten zu müssen. Das Haus, das ich schon immer wollte, habe ich gebaut – es ist nicht nur ein Zuhause, sondern ein Symbol für alles, was ich mir erarbeitet habe.

Ich fahre das Auto, von dem ich als Kind nur träumen konnte. Es ist nicht der Luxus, der mich erfüllt, sondern die Möglichkeit, Dinge zu tun, die ich mir früher nie hätte vorstellen können. Und das alles, während ich mit meiner Familie mit 4 Kindern ein Leben voller Liebe, Fürsorge und Sicherheit führe. Es ist ein Leben, das viele für unmöglich halten würden, aber ich weiß jetzt, dass alles möglich ist.

2. Kapitel

Einstellung zu Geld

Willst du mehr Geld? Fang bei deiner Einstellung an!

Geld ist ein Werkzeug. Es fungiert als Mittel, um Träume zu verwirklichen, das Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten und positive Veränderungen zu bewirken. Je mehr Geld jemand hat, desto mehr hat er die Möglichkeit, Dinge zu bewegen und zu verändern.

Je mehr, desto besser.

Dies bedeutet jedoch nicht, im Luxus zu schwelgen. Vielmehr ermöglicht Geld, echte Veränderungen zu schaffen. In unserer Gesellschaft ist Geld notwendig, um im größeren Maßstab zu wirken und Veränderung herbeizuführen. Es ist das Fundament, auf dem man Projekte realisieren und langfristige Visionen umsetzen kann.

Der positive Nebeneffekt von Geld.

Mit ausreichendem Geld wird man nicht mehr vom Mangel gesteuert. Dies hat einen enorm positiven Nebeneffekt: Finanzielle Freiheit ermöglicht es, sich auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu konzentrieren, anstatt sich ständig mit den täglichen Sorgen um Geld und Überleben auseinanderzusetzen.

Gesundheit als Priorität.

Menschen mit finanziellem Wohlstand investieren wesentlich mehr in ihre Gesundheit. Sie legen Wert auf eine bewusste Ernährung und regelmäßige Bewegung, weil sie verstehen, dass Gesundheit der Schlüssel ist, um ihren Wohlstand zu genießen und zu bewahren. Je länger man gesund bleibt, desto länger kann man seinen Erfolg auskosten.

Bewusste Entscheidungen

Reiche Menschen neigen weniger dazu, sich durch kurzfristige Belohnungen wie Süßigkeiten oder Junkfood zu motivieren. Sie entscheiden sich stattdessen bewusst für gesunde Alternativen, da sie wissen, dass echte Belohnungen nicht in materiellen, flüchtigen Dingen liegen, sondern in langfristigem Wohlstand und einem gesunden Körper, der es ihnen ermöglicht, das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Geld ist Liebe

Man kann Geld mit Liebe gleichstellen. Wenn man aus Liebe handelt, öffnet man sich automatisch dafür, mehr Liebe in sein Leben zu ziehen. Geld wird dann nicht nur als materielles Gut gesehen, sondern als ein Kanal, durch den man Fülle anzieht.

Wie ist deine Einstellung zu Geld?

Schritt 1:

Schreibe ohne zu stoppen alles auf, was dir durch den Kopf geht zu dem Thema Geld und Wohlstand. Wichtig: Kein Zensieren, kein Überdenken.

Beispiel: „Ich glaube, dass Geld…“, „Ich habe gelernt, dass…“, „Was mich beschäftigt, ist…“

Schritt 2:

Lies dir durch, was du geschrieben hast, und markiere:

- Ideen (z.B. neue Projekte, Impulse, Wünsche)
- Gefühle (z. B. Angst, Motivation, Wut, Freude)
- Gedankenschleifen (wiederkehrende Themen oder Zweifel)

Schritt 3:

Beantworte jetzt schriftlich – basierend auf dem, was du herausgefunden hast – die Frage: Was ist meine aktuelle Einstellung zu Geld?

Formuliere einen klaren Satz wie: „Meine Einstellung zu Geld ist aktuell…“, „Ich merke, dass ich Geld mit … verbinde.“

3. Kapitel

Die drei Geld-Blockaden

Blockade Nummer 1: Glaubenssätze über Geld

Die erste große Blockade, die deinen Reichtum blockiert, sind deine Glaubenssätze über Geld. Diese Glaubenssätze haben oft nichts mit der Realität zu tun, sondern wurden dir in deiner Kindheit oder durch gesellschaftliche Prägungen eingeimpft. Sie bestimmen, wie du über Geld denkst und wie du es in dein Leben lässt.

Ein klassisches Beispiel: „Geld muss man hart erarbeiten."

Das ist ein Glaubenssatz, der uns vermittelt, dass Wohlstand nur durch extreme Anstrengung oder Opfer erreicht werden kann. Doch diese Denkweise hält uns oft davon ab, kreative Wege zu finden, wie wir finanziellen Erfolg erreichen können. Sie lässt uns glauben, dass es nur einen begrenzten Betrag an Wohlstand gibt und wir nur durch extreme Anstrengung an diesen kommen können.

Glaubenssätze umwandeln

Wenn du dich von limitierenden Glaubenssätzen über Geld befreien möchtest, ist es wichtig, diese Glaubenssätze zu erkennen und sie in positive, stärkende Überzeugungen umzuwandeln. Hier sind einige Beispiele, wie das geht:

Beispiel 1

Alter Glaubenssatz: „Geld ist schmutzig und unethisch."

Neuer Glaubenssatz: „Geld ist eine Energiequelle, die mir hilft, Gutes zu tun und mein Leben sowie das Leben anderer zu verbessern."

Beispiel 2

Alter Glaubenssatz: „Um viel Geld zu haben, muss man hart arbeiten."

Neuer Glaubenssatz: „Geld fließt leicht und mühelos zu mir."

Beispiel 3

Alter Glaubenssatz: „Ich kann mein Einkommen nicht einfach so erhöhen."

Neuer Glaubenssatz: „Ich bin offen für neue Möglichkeiten, die mein Einkommen auf natürliche Weise steigern."

Neue Formulierung deiner Glaubenssätze

Nimm die Glaubenssätze, die du dir bei der Übung auf Seite Nr. 6 aufgeschrieben hast. Überlege dir eine positive Umformulierung, die dir hilft, die Begrenzung zu überwinden:

Blockade Nummer 2: Kein Ziel

Ein weiteres großes Hindernis für finanziellen Erfolg ist das Fehlen eines klaren, präzisen Ziels. Wenn du kein Ziel hast, schwebst du in Unklarheit und weißt nicht, wohin du gehen sollst. Das Leben passiert einfach – du bewegst dich, aber ohne festen Kurs. Es fühlt sich an, als würdest du im Kreis laufen, ohne wirklich voranzukommen.

Ein klares Ziel zu haben ist entscheidend, wenn du etwas Großes erreichen möchtest.

Ein Ziel gibt dir Richtung. Es ist wie ein Kompass, der dir hilft, deinen Weg zu finden und den Nebel der Unklarheit zu durchbrechen. Du brauchst ein Ziel, das vor deinen Augen liegt, das dich antreibt und motiviert. Es muss ein Ziel sein, das dich nicht nur interessiert, sondern inspirierend genug ist, um dich jeden Tag wieder aufzustehen und darauf hinzuarbeiten.

Ohne ein klar definiertes Ziel wirst du dich immer wieder in kleinen, unproduktiven Aufgaben verlieren. Du wirst dich in einem Kreislauf von To-Do-Listen und oberflächlichen Tätigkeiten bewegen, ohne wirklich Fortschritte zu machen. Ein Ziel zu haben bedeutet, dass du den Fokus behältst. Du weißt genau, was du erreichen möchtest und warum es wichtig ist. Es hilft dir, dich zu entscheiden und deine Zeit und Energie auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt.

Wenn du ein finanzielles Ziel hast, wie ein bestimmtes Einkommen oder den Aufbau eines Unternehmens, dann weißt du genau, wohin du steuern musst. Es wird nicht einfach nur ein Wunsch bleiben, sondern ein klarer Plan, der dich zu deinem Ziel führt.

Beispiel aus der Praxis

Lass mich dir von einem meiner Klienten, Max, erzählen. Max wollte ein eigenes Unternehmen gründen und viel Geld verdienen. Doch obwohl er hart arbeitete, schien der Erfolg einfach nicht einzutreten.

Max fühlte sich in seiner aktuellen Situation blockiert und frustriert. Eines Tages kam er zu mir und sagte: „Ich weiß, dass ich mehr erreichen kann, aber ich habe das Gefühl, dass ich mich im Kreis drehe."

Ich fragte Max: „Was ist dein Ziel? Was würdest du tun, wenn du heute finanziell frei wärst?" Er schaute mich nachdenklich an und sagte: „Ich weiß es nicht genau. Ich habe die Vorstellung, viel Geld zu verdienen, aber alles andere ist vage. Ich weiß nicht, was mich wirklich antreibt."

Wir begannen damit, ein konkretes und messbares Ziel zu formulieren. Später werde ich dir mehr darüber erzählen. Doch eines vorweg: Sechs Monate später wagte Max den Schritt in die Selbstständigkeit, und nur ein Jahr später hatte er nicht nur sein Ziel erreicht, sondern es weit übertroffen.

Warum hast du bisher nie ein klares Ziel?

Weil du dir nicht sicher warst, was realistisch ist? Weil du Angst hattest, es nicht zu erreichen? Weil du dachtest, du „brauchst noch mehr Wissen“? Oder weil du einfach im Alltag funktionierst – ohne dir bewusst eine Richtung zu geben?

Doch genau das ist das Problem. Wer kein Ziel hat, steuert automatisch auf Stillstand zu.

Die folgende Übung bringt dir Klarheit:

Selbstreflexion: Wo stehst du gerade?

Wie sieht deine aktuelle finanzielle Realität aus?
Monatliches Einkommen, Ausgaben, Ersparnisse, Investitionen.

_____

_____

Was läuft gerade nicht so, wie du es willst?
Unsicherheit, zu wenig Einnahmen, keine Struktur, kein Wachstum?

_____

_____

Was wäre deine Wunschsituation – wenn alles möglich wäre?
Stell dir vor, du hättest alle Ressourcen und Freiheit: Wie sieht dein Idealbild aus?

Wohin soll es gehen?

Was ist ein konkretes Ziel für die nächsten 90 Tage?
→ Beispiel: „Ich will 2.000 € durch XY verdienen."
→ Oder: „Ich will mein monatliches Einkommen um 500 € steigern."

Warum willst du genau das erreichen?
Was verändert sich, wenn du das Ziel erreichst? Welche Tür geht auf?

Wie misst du, ob du erfolgreich warst?
Nenne eine klare Zahl und eine klare Deadline (kein Interpretationsspielraum!).

Blockade Nummer 3: Das Ziel ist zu klein

Jetzt, wo du ein Ziel hast, ist es wichtig sicherzustellen, dass dieses Ziel wirklich groß genug ist. Es muss so groß sein, dass es dich aus deiner Komfortzone herauszieht. Es muss atemberaubend sein! Aber wortwörtlich: Wenn du an dieses Ziel denkst, sollte es dir fast den Atem rauben. Du solltest ein Gefühl von Erstaunen und vielleicht sogar Angst haben, weil es so gewaltig und ambitioniert ist.

Ein atemberaubendes Ziel ist ein Ziel, das dich regelrecht umhaut.

Ein Ziel muss dich so stark inspirieren, dass du keinen Schimmer hast, wie du es erreichen wirst, aber du weißt, dass sich jeder Einsatz dafür lohnt und du bereit bist, diesen Einsatz zu bringen. Es soll dich herausfordern, es soll dir das Gefühl geben, dass du über dich hinauswachsen musst, um es zu erreichen. Es muss dich dazu zwingen, neue Wege zu finden, neue Dinge zu lernen und neue Grenzen zu überschreiten.

Warum ist das wichtig?

Weil wahre Veränderung nur dann passiert, wenn du deine eigenen Grenzen sprengst. Wenn du dich ständig mit Zielen begnügst, die leicht erreichbar sind, wirst du dich irgendwann fragen, warum du dich nicht weiterentwickelst. Wahre Veränderung entsteht durch das Streben nach Großem.

Erinnerst du dich an Max?

Nach dem ersten Mentoring setzte sich Max ein Ziel von 5.000 Euro monatlichem Einkommen. Er wollte ein Online-Geschäft aufbauen, das ihn finanzielle Freiheit erlangt. Doch als wir uns das Ziel genauer anschauten, bemerkte ich schnell, dass es noch nicht groß genug war.

Max' Ziel von 5.000 Euro monatlich war durchaus ein Schritt in die richtige Richtung, aber es war zu einfach. Es lag in seiner Komfortzone. Max brauchte etwas, das ihn wirklich herausfordert, etwas, das ihn außerhalb seines bisherigen Denkens bringt.

Ich riet Max, sein Ziel massiv zu erweitern. „Setze dir ein Ziel, das so groß ist, dass es dich zu Höchstleistungen motiviert. Setze dir das Ziel, Millionär zu werden – und baue das Unternehmen so aus, dass du in den nächsten drei Jahren eine Million Euro Umsatz machst."

Max schaute mich skeptisch an. „Das klingt verrückt!", sagte er. „Wie soll ich das überhaupt schaffen? Ich habe noch nicht mal angefangen."

Ein so großes Ziel verändert alles

Es zwingt dich, deine Komfortzone zu verlassen und neue Denkweisen zu entwickeln. Du fängst an, anders zu handeln, weil du nach einer neuen Lösung suchst. Du musst dich weiterentwickeln, um mit einem Ziel dieser Größenordnung Schritt zu halten.

Und was geschah?

Max setzte alles daran, das neue Ziel zu erreichen. Sechs Monate später wagte er den Schritt in die Selbstständigkeit und baute sein Online-Geschäft auf. Statt sich nur auf das Ziel von 5.000 Euro zu konzentrieren, fingen wir an, die Skalierung seines Geschäfts zu planen. Max nahm jede Herausforderung an, lernte neue Fähigkeiten und tat Dinge, die er sich zuvor nie zugetraut hätte.

Ein Jahr später hatte Max nicht nur das Ziel erreicht, sondern es weit übertroffen. Er erzielte einen monatlichen Umsatz von über 50.000 Euro und war auf dem besten Weg, in den nächsten Jahren seine erste Million zu verdienen. Heute ist er ein erfolgreicher Unternehmer, der das Leben führt, von dem er früher nur träumen konnte.

Es muss atemberaubend sein!

Ein Ziel, das wirklich groß ist, wird dich dazu zwingen, deine Denkmuster zu sprengen. Es bringt dich dazu, kreative Lösungen zu finden, Risiken einzugehen und den Status quo zu hinterfragen. Ein Ziel dieser Größe verändert deine Perspektive, deine Handlungen und deinen Fokus.

Wenn du dich nur mit Zielen begnügst, die leicht erreichbar sind, wirst du immer nur einen Teil deines Potenzials entfalten. Aber wenn du ein Ziel hast, das dich auf deine Höchstleistung bringt, wirst du entdecken, dass du mehr erreichen kannst, als du jemals für möglich gehalten hast.

Selbstreflexion: Haut dich dein Ziel wirklich um?

Ist dein Ziel groß genug, um dich aus deiner Komfortzone zu holen?

Was würde passieren, wenn du dein Ziel massiv erweitern würdest?

Wie fühlt es sich an, an ein Ziel zu denken, das dir Angst macht, weil es so groß ist?

4. Kapitel

Fünf entscheidende Mechanismen für echten Erfolg

5 Schlüsselmechanismen für deinen Erfolg

Nachdem wir uns mit den drei Blockaden beschäftigt haben, hast du nun die perfekte Basis geschaffen. Du hast alte Glaubenssätze aufgelöst und dein atemberaubendes Ziel klar vor Augen. Aber wie du bereits bemerkt hast, braucht es für dieses Ziel enormen Einsatz von dir.

In dem Moment, in dem du dein Ziel erreichst, wirst du damit Berge versetzen. Das hört sich zunächst nach einer unüberwindbaren Hürde an, aber keine Sorge – es gibt Mechanismen, die du aktiv nutzen kannst, um diese Herausforderungen zu meistern und dein Ziel zu erreichen. Hier sind fünf wichtige Mechanismen, die dir helfen, das Unmögliche möglich zu machen.

Mechanismus Nummer 1: Deine Atmung

Von Geld zu Atmung: Das mag für dich zunächst komisch klingen, aber das ist tatsächlich einer der ersten Schritte. Denn es ist so: Um finanziellen Erfolg zu haben und Reichtum zu manifestieren, brauchst du viel Energie. Und diese Energie liefert dir dein Körper, aber nur, wenn du ihn richtig versorgst.

Die meisten Menschen atmen viel zu oberflächlich.

Durch die oberflächliche Atmung holst du dir nur einen Bruchteil des Sauerstoffs, den dein Körper tatsächlich braucht, um klar zu denken, energiegeladen zu handeln und sich zu fokussieren.

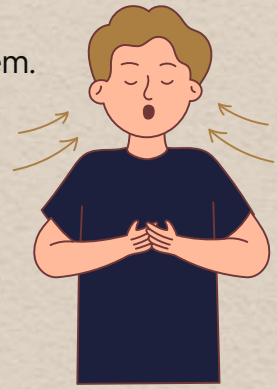
Ohne Energie, keinen Erfolg

Wenn du nicht genug Sauerstoff bekommst, wird deine Energie limitiert, was deine Fähigkeit einschränkt, klare Entscheidungen zu treffen und dich voll und ganz auf deine Ziele zu konzentrieren. Deine Energie ist direkt mit deinem Erfolg verbunden – um mehr Reichtum in dein Leben zu ziehen, musst du also ausreichend Energie haben.

Kurze Atemübung

Nimm dir jeden Tag 5 Minuten Zeit, um tief und bewusst zu atmen:

- Setze dich ruhig hin und schließe die Augen.
- Atme tief durch die Nase ein, halte den Atem für einen Moment an, und atme dann langsam durch den Mund aus.
- Lass alle Gedanken einfach kommen und gehen, schenke ihnen keine Aufmerksamkeit und konzentriere dich nur auf deinem Atem.
- Während du ausatmest, stelle dir vor, wie sich alle negativen Blockaden aus deinem Körper und Geist lösen.
- Du wirst spüren, wie Energie durch deinen Körper fließt, dein Geist klarer wird und du wieder im Einklang mit deinem Ziel bist.



Tipp

Verwende diese Technik nicht nur in stressigen Momenten, sondern auch vor wichtigen Entscheidungen oder bevor du mit etwas Neuem beginnst. Sie wird dir helfen, dein Bestes zu geben und deine volle Kraft zu entfalten.

Mechanismus Nummer 2: Kohärenz

Der zweite Mechanismus, den du nutzen kannst, ist Kohärenz. Das bedeutet, dass du denkst, fühlst und handelst, als hättest du dein Ziel bereits erreicht. Es geht darum, deine innere Realität mit der äußeren Realität in Einklang zu bringen. Wenn du beispielsweise ein Haus kaufen möchtest, stelle dir vor, dass du bereits in diesem Haus lebst. Wie fühlt sich das an? Wie gehst du durchs Leben? Was tust du, wenn du dieses Ziel bereits erreicht hast?

Werde eins mit deinem Ziel – mental, emotional und körperlich

Kohärenz sorgt dafür, dass du nicht nur kognitiv, sondern auch emotional und physisch mit deinem Ziel im Einklang bist. Wenn du deine Denkweise an dein Ziel anpasst und dich so fühlst und verhältst, als hättest du es bereits erreicht, wird dein Unterbewusstsein beginnen, Verhaltensweisen zu entwickeln, die dich dorthin führen.

Übung für den Alltag: Wie fühlt sich das an?

Stell dir vor, du hast dein Ziel bereits erreicht – vielleicht dein Traumhaus oder dein finanzielles Ziel. Nun gehst du einkaufen.

Wie gehst du zum Einkaufen?

- Fährst du mit dem Auto, das du dir immer gewünscht hast, oder nutzt du ein anderes Verkehrsmittel?
- Wie gehst du durch den Laden? Spürst du eine Selbstsicherheit oder Entspannung, die du früher nicht hattest?

Was kaufst du ein?

- Entscheidest du dich für hochwertige, wertvolle Produkte oder gehst du als Schnäppchenjäger eher zum Billigmarkt?
- Wählst du Dinge aus, die deinem Erfolg und deinem neuen Leben entsprechen, oder bleibst du bei Gewohnheiten aus der Vergangenheit?

Wie fühlst du dich?

- Hast du das Gefühl von Freiheit, weil du dir das leisten kannst, was du willst, ohne Angst vor der Rechnung?
- Wie fühlt es sich an, in einem Zustand der Fülle zu sein, während du einkaufst?

Diese Übung hilft dir, Kohärenz in dein tägliches Leben zu integrieren, indem du dir vorstellst, wie du dich bereits in deinem Zielleben verhältst. Es ist wichtig, dass du jetzt schon wie die Person handelst, die du in Zukunft sein wirst. Deine Gefühle, Handlungen und Entscheidungen sollten bereits im Einklang mit deinem großen Ziel stehen.

Mechanismus Nummer 3: Dein inneres System

Der dritte und vielleicht wichtigste Mechanismus auf deinem Weg zu einem Leben voller Fülle und Reichtum ist die Arbeit an deinem inneren System.

Was ist mit dem inneren System gemeint?

Dein inneres System wird bis zum 7. Lebensjahr programmiert. In diesen ersten Jahren nimmst du alles, was dir in deiner Umgebung beigebracht wird, vollständig in deinem Unterbewusstsein auf. Deine Eltern, deine Familie und dein Umfeld haben dich in deinen ersten Lebensjahren geformt. Diese frühen Prägungen und Erfahrungen werden zu einem Automatismus, den du oft dein Leben lang fortsetzt, ohne ihn jemals zu hinterfragen.

97 % deines Verhaltens werden durch dein Unterbewusstsein gesteuert.

Das bedeutet also, dass du zu 97 % unbewusst handelst, basierend auf den Prägungen, die du bis zu deinem 7. Lebensjahr erfahren hast. Und nur 3 % deines Verhaltens kannst du bewusst steuern.

Dein inneres System bremst dich

Wenn du also heute versuchst, finanziellen Erfolg in dein Leben zu bringen, aber alte Muster von deinen Eltern immer wieder auftauchen, dann ist das kein Zufall. Es ist das innere System, das du übernommen hast, und das dich unbewusst bremst. Du darfst lernen, dieses alte System deiner Eltern und Vorfahren zu durchbrechen und dein eigenes, neues System zu gestalten.

Ein Beispiel aus der Praxis

Ich erinnere mich an eine Klientin, die 38 Jahre alt war und in einer toxischen Beziehung lebte und sehr unglücklich in ihrem Beruf war, bei dem sie auch noch wenig Geld verdiente. Ihr Partner behandelte sie schlecht, und sie fühlte sich emotional gefangen, obwohl sie wusste, dass diese Beziehung sie zerstörte. Sie konnte nicht loslassen und fühlte sich immer wieder zu ihm hingezogen, obwohl die Situation immer wieder die gleiche war: emotionaler Schmerz, Unsicherheit, toxische Dynamik. Auch von ihrem Chef und Kollegen wurde sie nicht unterstützt und eher links liegen gelassen, also ignoriert.

Als wir begannen, ihr inneres System zu untersuchen, wurde schnell klar, dass die Ursache ihrer Bindung an diesen Partner in den Prägungen ihrer Kindheit lag. Ihre Eltern hatten sie oft mit strengen Konsequenzen und harten Strafen erzogen. Sie hatte nie gelernt, ihre eigenen Bedürfnisse und Selbstachtung zu priorisieren, sondern fühlte sich immer von Angst und Druck getrieben.

Warum das entscheidend war:

Ihr Unterbewusstsein hatte diese Angst vor Konsequenzen verinnerlicht und sie in ihre Beziehungen übertragen. Sie fühlte sich unbewusst von Menschen angezogen, die sie emotional unterdrückten, weil dieses toxische Verhalten ihr bekannt und vertraut war. Ihr inneres System, geprägt von den Überzeugungen ihrer Eltern, führte dazu, dass sie in selbstzerstörerische Muster verfiel, die sie nicht in den Griff bekam.

Neuanfang durch innere Freiheit

Als wir ihr inneres System, insbesondere die Prägungen ihrer Eltern, gemeinsam bearbeiteten, begann sie, sich von diesen vergangenen Mustern zu befreien. Wir hinterfragten die Angst vor Ablehnung und stellten fest, dass diese Ängste nicht ihre Wahrheit waren, sondern das Erbe ihrer Eltern.

Sie konnte anfangen, ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und sich selbst zu respektieren. Durch die Transformation ihres inneren Systems konnte sie sich aus der toxischen Beziehung lösen und in eine gesunde Partnerschaft eintreten, die auf Selbstachtung und Respekt basiert. Sie kündigte auch bei ihrem bisherigen Arbeitgeber und suchte sich einen Arbeitsplatz, in dem sie heute noch glücklich und erfolgreich tätig ist und mittlerweile ein Team von über 100 Leuten leitet bei einem Verdienst, den sie sich selbst nicht vorstellen konnte.

Selbstreflexion: Hinterfrage dein inneres System!

Welche Muster habe ich aus meiner Kindheit übernommen, die mich heute blockieren?

Wie "bestimmen" meine Eltern heute noch mein Leben?

Bist du bereit, dein inneres System zu verändern und die alten Muster aufzulösen?

Mechanismus Nummer 4: Meditation

Wer mir schon länger folgt, weiß, dass Meditation ein Werkzeug ist, das ich immer wieder mit an die Hand gebe. In meinen Jahren in Tibet habe ich die Kraft der Meditation intensiv erfahren und gelernt, wie sie mein Leben transformiert hat.

Meditation ist zwar kein Wundermittel, aber sie ist ein Werkzeug mit enormer Wirkung:

- **Meditation stoppt das Gedankenkarussell, gibt dir Ruhe und hilft dir, bessere Entscheidungen zu treffen.**
- **Sie bietet den Raum, um neue Perspektiven zu erkennen und dich mit deiner inneren Weisheit zu verbinden.**
- **Meditation ist ein Anker, der dir hilft, in stressigen Zeiten Ruhe und Balance zu finden.**
- **Sie reduziert Stress, senkt den Blutdruck und stärkt das Immunsystem (das ist wissenschaftlich bestätigt).**

Hinweis:

Hör dir hier meine Meditation zum atemberaubenden Leben an, um deine innere Ausrichtung zu stärken:

Klicke auf diesen Link – hier geht es zur Meditation

Mechanismus Nummer 5: Begleitung

Eine der wichtigsten Methoden, die ich dir empfehlen kann, ist die Begleitung. Alle großen Erfolgsgeschichten haben eines gemeinsam: Menschen, die sich kontinuierlich begleiten lassen, die Mentoren und Coaches an ihrer Seite haben, um wachsen und lernen zu können.

Eine Lektion aus den Himalaya-Bergen

In meiner Zeit in Tibet wollte ich einen der hohen Berge erklimmen. Das Kloster lag im Himalaya-Gebirge, und der nächste Gipfel, 5500 Meter hoch, war mein Ziel. Eines Tages machte ich mich alleine auf den Weg, doch je höher ich kam, desto dünner wurde die Luft, und desto schwieriger wurde der Aufstieg. Schließlich verlor ich das Bewusstsein und fiel in Ohnmacht. Zum Glück kamen einige Mönche vorbei, die mich fanden und mir halfen, sicher ins Tal zurückzukehren.

Später erklärten mir die Mönche in meinem Kloster, wie wichtig es ist, den richtigen Atem zu finden und regelmäßig Pausen zu machen. Sie gaben mir wertvolle Inputs, wie ich den schwierigen Aufstieg besser meistern konnte.

Ich schaffte ich den Aufstieg mühelos

Eines Tages ging es dann erneut los, und plötzlich ging alles viel einfacher. Ich konnte die Tipps der Mönche umsetzen und so den Gipfel problemlos erklimmen. Diese Erfahrung hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, Wegweiser zu haben. Mit den richtigen Inputs kann man vieles viel schneller und einfacher erreichen. Und dennoch bleibt der Erfolg der eigene – man geht den Weg auf eigene Faust, doch mit wertvoller Unterstützung an der Seite.

Und ich lasse mich auch heute noch begleiten

Auch heute lasse ich mich noch immer regelmäßig von Coaches und Mentoren begleiten, um weiter zu wachsen und neue Strukturen und Muster zu durchbrechen. Es gibt Werkzeuge, die wir nie in der Schule gelernt haben, und es ist praktisch unmöglich, sie allein im „Urwald“ des Lebens zu finden. Ein Coach oder Mentor kann dir helfen, den richtigen Kurs zu finden, neue Strategien zu entwickeln und dir dabei helfen, dein Ziel viel schneller zu erreichen.

Der schnellste Weg nach oben

Seit Tibet weiß ich: Den Weg zum Gipfel gehst du allein –
doch wie du ihn gehst, entscheidet, ob du wirklich oben ankommst.

Und genau deshalb biete ich mein Mentoring an: Damit du mit der richtigen Technik schneller ans Ziel kommst – ohne Umwege, ohne unnötige Stolpersteine.

Klicke hier und erfahre mehr über das Mentoring

Das sagen meine Klient:innen über das Mentoring:

[redacted]
29. September 2023 ·

Hallo Frank, ich will dir von ganzen Herzen danken, dass du mir beigestanden hast und mir geholfen hast mich aus den Dreck rauszuziehen und mein Leben zu retten. Ohne dich, phu.... 2021/2022 hatte ich mich so überarbeitet und war nur noch für alle anderen da. Familie/Kinder extremer Druck, Druck viel Geld verdienen zu müssen, keinen Lebenswillen, kein Spaß.... Ganz ehrlich: Ich wusste zu der Zeit nicht mehr ob ich in einem Jahr noch lebe. Sehr erschreckend mit 32 Jahren so etwas zu denken. Zuckende Augenlieder, permanentes Druckgefühl in der Brust , schwere Atmung + Herzstechen und diese Symptome gingen ca. 8-10 Monate.
Ich hab dank deiner Hilfe wieder an mich geglaubt und konnte meine kompletten Beschwerden ablegen. Zum Glück habe ich auch keine Folgen dadurch erhalten... hätte aber keinen Tag länger mit deinem Coaching warten dürfen.
Ich bin jetzt 33Jahre alt und kern gesund, mache 4x die Woche Sport, ernähre mich gesund und habe Spaß am Leben. YEAAH 🙂
Ohne dich wäre das nicht möglich gewesen, also wenn man es genau nimmt war es mit keinem Geld der Welt zu bezahlen seine Gesundheit und sein Leben wieder zu bekommen. Danke 🙂

[redacted] · 55:27

15 Jahre und dann habe ich dich kennenlernen dürfen und habe den absoluten Durchbruch geschafft. Ich bin Frank so unendlich dankbar. All meine Beziehungen habe sich gravierend ins positive verändert...Ich fühle mich jeden Tag wahnsinnig gut und vollen Power...

Gefällt mir Antworten 12 Std. 2

[redacted]

Dank Frank geht es mir sowas von außerordentlich gut, wie nie zuvor. Und ich bin noch nicht am Ende der Fahnenstange. Die Luft nach oben mich da. Mein Selbstbewusstsein, meine Beziehungen, meine Arbeit. All das hat sich so extrem ins Positive gewandelt, dass ich Frank sehr sehr dankbar an dieser Stelle bin. Diese Dankbarkeit kann ich gar nicht in Worte fassen. Das Programm läuft weiter... Und es ist so was Wunderbares.😀🤗🍀🎇✨ Zeit zum Abheben🚀🚀 Rock my Life 💪🎉🎉

Gefällt mir Antworten 1 Std.

[redacted] September um 17:19 ·

Tiefe Dankbarkeit für das was ich hier bei Frank seinem Coaching gelernt und umgesetzt habe.
Die Veränderung in mir, durch mich, mit der fantastischen Unterstützung hat mir gezeigt, wie sich alles verändert, wenn ich mich darauf einlasse, im Aussen, sowie im Inneren.
War, wie ich hier vor 2 Monaten gestartet bin, sehr "down". Drehte mich im Kreis, wusste nicht wie es weiter geht mit dem mir und dahin gelebten "Leben."
Tief transformierende Meditationen, Gespräche, Selbstreflexion uvm. haben mir gezeigt was mich ausmacht, und wer ich bin, und was ich freisetzen kann, wenn ich mich ganz und gar auf mich Selbst einlasse.
All der "alte Kram" der nicht zu mir gehörte wurde transformiert durch Vergebung, Annehmen und Zurückbesinnung. Es polterte machmal sehr, da altes und verborgenes zum Vorschein kam, verbunden durch Gefühle die ich nicht Fühlen wollte. Diese waren immer reinigend und dafür da, das somit "altes" Loslassen konnte.
Die Übungen haben mir gezeigt, das ich auf dem richtigen Weg bin. Gesundheitlich war ich leicht "angeschlagen, und auch hier wurde mir gezeigt wie einfach es gehen kann, sich Selbst zu Heilen.

Jetzt sitze ich hier und fühle was alles so wundervolles mit mir, und durch mich sich verändert hat, und ich dabei bin die Ziele die ich habe in die Umsetzung zu bringen, da ich es mir wert bin.
Das Coaching mit Frank wird gefühlvoll geleitet, mit einer Prise Humor.
Schön das es dich gibt, lieber Frank.
In LOVE [redacted]

Hallo Frank, ich wollte noch einmal Danke sagen ☀️ von alleine würde ich niemals auf all das kommen bzw. einen Weg zu mir finden 🥹 die Reise hat begonnen und ich bin sehr gespannt wohin sie mich mit deiner Hilfe führt 🥰 liebe Grüße [redacted] 😊

13:

[redacted]

Kompakter kann man wohl dieses Thema nicht zusammenfassen.
Danke nochmals Frank für den bisherigen Weg mit Dir. Du warst mir in sämtlichen Lebensfragen genau die richtige Begleitung. Du hast mir soviele Geschenke gereicht, für die ich dir immer dankbar sein werde. **#lebensveränderer**
Ich freue mich sehr, dass du deine Erfahrungen mit uns in deinem Workshop teilst.
Bis denn. 👋🤗

Gefällt mir **Antworten** 2 Wo.

Lieber Frank,

heute ist mein "Wiedergeburtstag".🚀💫😄

Daher möchte ich dir ein paar Worte schreiben. Diesen ganz besonderen Tag habe ich dir zu verdanken. Dir und der Arbeit an mir. Ich bin so froh und glücklich, dass ich den Mut hatte den Weg mit dir wieder aufzunehmen. Durch diese Entscheidung hat sich mein Leben entschieden ins Positive verändert. Wenn ich jetzt wirklich nur ein Beispiel nenne. Ich telefoniere mit Papa nahezu fast täglich. Wir lachen gemeinsam und er und ich sind so froh, dass mir so gut geht. 💫😊

Danke Frank du bist für mich ein ganz besonders wertvoller Mensch. Danke für Alles.

Herzliche Grüße

[redacted]

[redacted]

Ich kann stolz sagen, dass sich seit der Begleitung mit Frank fast alle meine Beziehungen verbessert haben. Vor allem die zu mir selbst. Die Erkenntnis, dass ich mich primär um mich kümmern muss und möchte(und meine Mitmenschen ihre eigene Verantwortung für sich übernehmen dürfen) war sehr erleichternd und richtungsweisend.
Im Alltag bin ich entspannt und enthusiastisch und finde bei Bedarf schnell wieder in meine Klarheit- wenn nicht , ist es sehr beruhigend spontan mit Frank in Kontakt treten zu können.
Manchmal überkommt mich aus dem Nichts heraus ein Gefühl voller Freude, Dankbarkeit und dem puren Glück 🍀.
Wir haben ein paar alte Traumen gelöst, die mich im Alltag noch blockiert haben- weg sind sie!
Das Coaching selbst erfolgt mit klaren Linien, gut nachvollziehbar und mit viel Gefühl(ohne Gefühl lässt Frank sowieso nichts gelten- keine Chance zu schummeln😜!) und ohne Hokuspokus!
Außerdem habe ich Eigenschaften in mir entdeckt, von denen ich absolut keine Ahnung hatte. Durch die gute Connection zu meiner Seele fühle ich immer wieder, wie sie mir friedvolle Lösungsvorschläge für aktuelle Situationen bietet.
Ganz wunderbar finde ich außerdem die Spiegelübungen. Sie haben mir aufgezeigt, dass wir sofort handlungsfähig sind. Ein fantastisches Werkzeug gleich zum Einsteigen!
Viva la Vida 🎉🕺