

Hanno Jung

# BE A LIFE ROCKSTAR



## Die Checklisten

## **HAFTUNGSAUSSCHLUSS**

Der Autor Hanno Jung übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

© Copyright 2018

**Piju - Produkt Ideen Jung**

Hanno Jung

Schillerstr.10

66987 Thaleischweiler

info @ piju.de

www.piju.de

**Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.**

# Inhalt

Checkliste 1: Hilfe zur Selbsthilfe	4
Checkliste 2: Dein Mindset & inneren Einstellungen	8
Checkliste 3: Unser Wasserglas	11
Checkliste 4: Achtsamkeit, der Preis der Freiheit	14
Checkliste 5: Richtig Ziele setzen	18
Checkliste 6: Unsere täglichen Rituale	24
Checkliste 7: Problemlösungen & Erfolgskiller	29
Checkliste 8: Erfolgskonzept	36
Checkliste 9: Psychologie des Geldes	40
Checkliste 10: Reichtum ist Kopfsache	46
Checkliste 11: Durch Berufung zum Erfolg	49
Checkliste 12: Leidenschaft ist Motivation	54
Checkliste 13: Dein positives Netzwerk	59
Umfrage	62

# ROCKSTAR CHECKLISTE

Herzlich willkommen zu Deinem LIFE ROCKSTAR Kurs. Bevor wir jetzt starten, habe ich ein paar kleine Spielregeln für diesen Kurs, die Du unbedingt beachten solltest, wenn dieser Kurs Dir wirklich den gewünschten Erfolg bringen soll.

- **Dieser Kurs ist ein Workshop. Und wie der Name schon sagt, solltest Du damit arbeiten**
- **Arbeite bitte alle Kursteile nacheinander ab, da sie alle aufeinander aufbauen. Bitte überspringe keinen Teil.**
- **Beantworte während Du das entsprechende Kapitel im Buch liest und danach immer die Checkliste, da auch diese für den nächsten Kursteil wichtig ist.**
- **Beantworte die Fragen immer spontan und nutze Deine innere Stimme. Selbst wenn das was Du schreibst im ersten Moment sich nicht stimmig anfühlt.**
- **Nimm Dir bitte so viel Zeit wie Du brauchst um die entsprechenden Aufgaben in den Checklisten zu erledigen und suche Dir einen ruhigen Platz aus, an dem Du die Checklisten bearbeitest**
- **Die Checklisten bearbeitest Du alleine nur für Dich. Niemand wird diese Checklisten sehen wenn Du es nicht willst. Also beantworte die Fragen so offen und ehrlich wie möglich.**
- **Beginne immer direkt Morgens mit diesem Kurs Deinen Tag, bevor Du irgendetwas anderes machst. Denn so hast Du den ganzen Tag Zeit um alle zu verinnerlichen. Du kannst natürlich den Kurs abends noch einmal wiederholen.**

Und nun möchte ich Dich bitten, einige Fragen Dir selbst jetzt bitte erst einmal zu beantworten. Sie sollen Dir aufzeigen wo Du im Moment stehst und was Deine Erwartungshaltungen zu diesem Kurs sind. Ich habe festgestellt, wenn ich die entsprechenden Fragen beantworte, verändert sich mein Bewusstsein und ich sehe oft die Dinge auch einmal aus einer anderen Sichtweise.

**Warum hast Du diesen Kurs begonnen?**

---

---

**Was erwartest Du von diesem Kurs, wobei soll Dir der Kurs helfen?**

---

---

**Hast Du schon öfter Seminare, Workshops, Bücher, Videos oder andere Hilfsmittel zu diesem Thema gekauft/begonnen und was haben sie Dir gebracht?**

☐ NEIN (warum nicht) ☐ JA (mit welchem Ergebnis)

---

---

**Was ist Dein derzeit dringendstes Bedürfnis, welches Du mit Hilfe dieses Kurses ändern und verbessern willst?**

---

---

**Warum konntest Du Dein dringendstes Bedürfnis, noch nicht verändern und verbessern?**

---

---

---

---

**Bist Du wirklich bereit, dieses Mal alles nötige zu tun um die Not zu wenden?**

☐ JA, absolut   |   ☐ Bin mir nicht sicher   |   ☐ NEIN (warum nicht)

---

**Mit welchen Personen hast Du schon über Dein dringendstes Bedürfnis gesprochen und konnten diese Dir helfen?**

---

---

---

---

**Wie würde sich Dein Leben verändern, wenn Du Dein dringendstes Bedürfnis gelöst, verändert und verbessert hast? Setze Dich jetzt einmal in Ruhe hin, schließe Dir Augen und stelle Dir vor, dass Dein dringendstes Problem gelöst wurde. Was siehst Du? Wie reagierst Du Dein Körper darauf? Wie reagiert Dein Umfeld, Deine Familie, Deine Freunde, Deine Kollegen darauf? Wie lebst Du und wo lebst Du wenn Dein dringendstes Bedürfnis gelöst ist? Schreibe bitte wirklich alles auf, jedes Detail was Du siehst. Halte Dein Bewusstsein mindestens 2 Minuten in dieser Vorstellung.**

---

---

---

---

---

---

---

**Und heute erinnerst Du Dich wann immer es geht und Du gerade zwei Minuten Zeit hast, immer wieder an diese Vorstellung. Das ist sozusagen Deine Tagesaufgabe.**

**Motivation, Inspiration und Ermutigung sind Nahrung für die Seele und den Geist. Allein die Möglichkeit, daß Dein Traum wahr werden könnte, macht Dein Leben bereits lebenswert!**

# ROCKSTAR 2 CHECKLISTE

Willkommen bei Deiner 2. Checkliste. Nachdem Du ja die erste Checkliste ausgefüllt und bearbeitet hast, weißt Du ja schon wie es geht. Also legen wir gleich mit der zweiten Los

**Wie viel Prozent Deines Erfolges oder Misserfolges in der Vergangenheit, macht Dein Mindset, also Deine innere Geisteshaltung oder Denkweise aus?**

Deine Meinung **vor** dem Kursteil:

---

Deine Meinung **nach** dem Kursteil:

---

**Bist Du derzeit glücklich und zufrieden mit Deinem Leben?**

☐ JA, absolut    |    ☐ Manchmal schon    |    ☐ NEIN (warum nicht)

---



---

**Lebst Du Deiner Meinung nach das Leben was Du Dir für Dich wünschst?**

☐ JA, absolut    |    ☐ Noch nicht aber ich bin auf dem Weg    |  
☐ NEIN (was passt noch nicht, was muss sich ändern?)



---

---

**Hast Du gute, liebevolle und erfüllte Beziehungen in Deinem Leben (Partner & Freunde)?**

☐ JA, absolut | ☐ Nicht alle Beziehungen | ☐ NEIN (warum nicht)

---

---

**Tust Du jeden Tag genau das was Du liebst (beruflich)?**

☐ JA, absolut | ☐ Einiges schon aber noch nicht alles  
☐ NEIN (warum nicht)

---

**Lebst Du und bist Du gesund, vital und fit (Körper & Geist)?**

☐ JA, absolut | ☐ Einiges muss ich noch verbessern  
☐ NEIN (warum nicht)

---

**Bist Du finanziell genau dort wo Du sein willst oder fehlt Dir oft das nötige Geld um das zu tun was Du willst?**

☐ JA, absolut | ☐ Es könnte besser sein | ☐ NEIN (warum nicht)

---

**Gab es schon einmal Situationen und Erlebnisse in Deinem Leben, die passiert sind, Du Dir aber nicht erklären konnte wieso und wie? Hat Dich jemand angerufen an den Du gerade gedacht hast? Oder kam Dir eine Person oder ein Ort völlig bekannt vor, obwohl Du sie zum ersten mal gesehen hast? Welche unerklärlichen Situationen gab es in Deinem Leben?**

---

---

---

---

**Schreibe doch jetzt einmal Situationen, oder Dinge oder Personen auf, bei denen Du starke Vorurteile hattest, diese sich aber im Nachhinein als völlig falsch heraus gestellt haben?**

---

---

---

---

**Und heute denkst Du, wann immer es geht an diese unerklärlichen Situationen und an Deine falschen Vorurteile. Das ist heute Deine Tagesaufgabe.**

**Kämpfen Verstand und Ego (Bewusstsein) gegen innere Einstellungen und inneren Glauben (Unterbewusstsein),  
siegt immer der tiefe innere Glaube!**

# ROCKSTAR CHECKLISTE

**Was glaubst Du, wie viel negativen Input, wie viel negative Erfahrungen hast Du bis jetzt in Deinem Glas gesammelt, auf einer Skala von 1% bis 100% ?**

1%

100%

---

**Bitte markiere hier**

**Was glaubst Du, wie viel positiven Input, wie viel positive Erfahrungen hast Du bis jetzt in Deinem Glas gesammelt, auf einer Skala von 1% bis 100% ?**

1%

100%

---

**Bitte markiere hier**

**Beobachte bitte einmal tagsüber Deine eigenen geäußerten und gedachten Gedanken? Welche Gedanken die Du einmal hattest, wurden tatsächlich bereits zur Realität?**

---



---



---

**Kannst Du wirklich absolut nachvollziehen, wenn ich sage, dass jeder Mensch zu 100% erfolgreich ist? Denk bitte einmal darüber nach und schreibe Deine Gedanken auf.**

---

---

---

**Kennst Du selbst Situationen in Deinem Leben oder Menschen bei denen Du mitbekommen hast, dass sich das Denken und die innere Einstellung tatsächlich im Außen, also in der Realität gezeigt haben?**

---

---

---

**Was würde es für Dich bedeuten, wenn Du mit Hilfe Deiner Gedanken, Deine innere Einstellungen ändern könntest und damit Dein ganzes Leben?**

---

---

---

**Hast Du auch schon einmal relativierende Gedanken gehabt? So nach dem Motto, ach ja mir geht's doch eigentlich ganz gut, wieso sollte ich mehr wollen? Wenn ja dann schreibe bitte einmal alles auf was Dir dazu einfällt. Hole Deine ganzen Träume noch einmal hoch, die Du schon begraben hattest. Willst Du diese Träume wirklich aufgeben, oder bist Du bereit sie zu erfüllen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Und heute denkst Du, wann immer es geht, an Deine Träume die Du schon begraben hattest. Aber Du denkst nicht einfach daran, sondern versuche einmal zu sehen und zu spüren, wie es sich anfühlt, wenn jetzt alle diese Träume in Erfüllung gehen. Das ist heute Deine Tagesaufgabe.**

**Jeder Mensch ist immer zu 100%  
erfolgreich, auch Du!**

# ROCKSTAR 4 CHECKLISTE

## Dein Erfolg beginnt in Deinem Kopf!

**Schritt 1: Denke positiv und sage dir selbst jeden Tag: "Es geht mir von Tag zu Tag in jeder Beziehung immer besser und besser."**

Mache doch einmal einen kleinen Test. Überprüfe doch einmal die Aussage, daß jeder Gedanke seinen Ausdruck in der Realität sucht. Bitte doch Deinen Partner, während Du den folgenden Test machst, Dich von der Seite aus zu beobachten:

Stelle Dich einfach einmal in die Mitte des Raumes. Beide Beine zusammen und die Arme einfach herunter hängen lassen. Schließe Deine Augen und denke jetzt einmal "VORWÄRTS" und anschließend "RÜCKWÄRTS".

**Was hat Dir dieser kleine Test gezeigt?**

---

---

---

**Schritt 2: Seh dich selbst bereits als erfolgreich dort wo Du hin willst. Bitte mache jetzt die folgenden Übungen um Deine Achtsamkeit und Deine bildhafte Vorstellungskraft zu verbessern.**

Lese doch bitte einmal die folgenden Worte, jedes mal wenn Du ein Wort gelesen hast, schließe die Augen. Nur ein paar Sekunden, dann gehe zum nächsten Wort über:

AUTO	HAUS	TASSE
DIAMANT	HUND	BUCH

Was hast Du festgestellt? Hattest Du jedes Mal wenn Du die Augen geschlossen hast kurz das Bild des jeweiligen Begriffes genau vor Augen? Hast Du kurz das, was Du unter einem Auto gespeichert hast oder das, was Du unter einem Buch gespeichert hast, wirklich vor Deinem inneren Auge gesehen? Das ist ganz normal. Unser Gehirn "denkt" in Bildern. Das bedeutet, daß jedes Wort in Deinem Gehirn als Bild gespeichert ist.

**Bewerte nun von 1 bis 10 wie gut Du folgende Gegenstände vor Deinem inneren Auge siehst. 1 ist ganz schlecht und 10 ist sehr gut.**

Kerzenständer	_____
Blumenvase	_____
Computer	_____
Fernseher	_____
Dein Partner/in	_____
Dein Traumhaus	_____

**Möchtest Du noch einen kleinen Test machen?**

Ok stelle Dir bitte vor, Du hättest bereits alle Erfolgsschritte dieses Kurses durchgearbeitet. Du siehst nun ganz genau, wie Dein Lebenspartner und Deine Freunde und Bekannten Dir zu Deinen Erfolgen gratulieren. Stelle Dir vor, daß Du genau dort bist wo Du immer hingewollt hast, alles was Du Dir jemals erträumt hast ist nun bereits verwirklicht. Sie hast die Persönlichkeitsausstrahlung, die Du Dir immer gewünscht hast. Alles gelingt Dir. Andere sehen Dir auf den ersten Blick an, daß Du richtig glücklich und zufrieden bist. Dein körperlicher Zustand ist genauso wie Du es Dir immer gewünscht hast. Du besitzt jetzt alle Dinge die Du Dir immer gewünscht hast.

**Was hast Du genau gesehen? Wie deutlich waren diese Bilder?**

---

---

---

**Was hast Du dabei gefühlt und gespürt und wo genau?**

---

---

---

**„Achtsamkeit ist der Preis der Freiheit!“  
Buddha hat gesagt: „Du wirst zu dem, was Du denkst.“  
Jesus hat gesagt: „Du wirst zu dem, worauf Du schaust“  
„Dein Fokus bestimmt Deine Realität.“**

### **Schritt 3: Beschäftige Dich jeden Tag mit Deinen Zielen**

Notiere jetzt einmal, welche Gewohnheiten Du in Zukunft angewöhnen willst. Was willst Du durch tägliches Wiederholen so lange trainieren, bis es zu Deiner Gewohnheit wird??? Was würde Dir den Alltag erleichtern? Was könnte Dir in Zukunft helfen, mit Situationen besser zu recht zu kommen usw?

**Was will ich mir angewöhnen was willst Du ab sofort täglich trainieren und üben und warum?**

---

---

---



**Was will ich mir abgewöhnen und warum?**

---

---

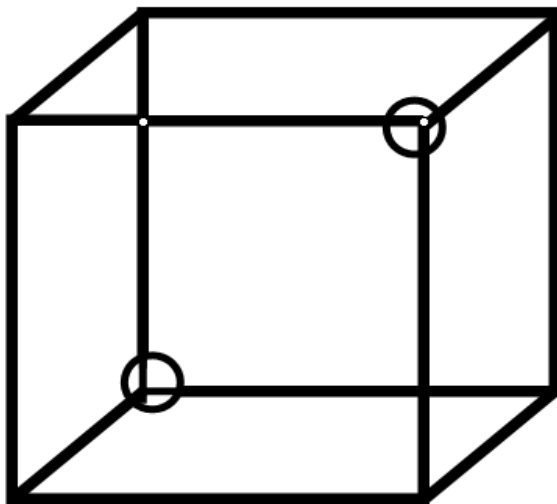
---

**Und heute trainierst Du, wann immer es geht, visualisieren. Schreibe Dir wann immer es geht auf ein Blatt Papier einen Gegenstand, den Du Dir dann, bildlich vor Deinem inneren Auge siehst. Du kannst Dir auch, damit es spannender wird, von einer anderen Person, zum Beispiel Deinem Partner, 10 oder 20 Gegenstände aufschreiben lassen. Das ist heute Deine Tagesaufgabe.**

**Erfolg ist eine mentale Einstellung. Wenn Du Erfolg haben willst, dann fang an, dich selbst als erfolgreich zu sehen.**

# ROCKSTAR CHECKLISTE

Mit dieser kleinen Übung kannst Du nun wieder die kreative Gehirnhälfte aktivieren kannst. Dadurch wird es Dir dann wesentlich leichter fallen, Deine Träume und Wünsche zu erkennen. Die unten abgebildete Figur wird **Necker-Würfel** genannt. Wenn Du die Figur betrachtest, so siehst Du den Würfel entweder in die eine oder in die andere Richtung weisen: Das am weitesten links liegende Quadrat scheint also entweder die Vorderseite oder die Rückseite des Würfels zu bilden. Wenn Du länger hinschaust, wirst Du sehen, wie sich der Würfel verlagert - mit einem Mal scheint er in die andere Richtung zu weisen. Betrachte nun den Neckerschen Würfel eine Zeitlang und achte darauf, wie sich die Perspektive des Würfels verändert.



**Mein Vergangenheitsziel**

Welches Thema der Vergangenheit willst Du auflösen? Willst Du einem Menschen vergeben, der Dich in der Vergangenheit verletzt hat? Willst Du Schulden bezahlen, die Du in der Vergangenheit gemacht hast? Willst Du eine Gewohnheit loslassen, die Dich in der Vergangenheit gehindert hat, erfolgreich zu werden? Was gab es in der Vergangenheit, was Dich immer noch belastet und Du nun endlich lösen willst?

---

---

---

**Mein Gegenwartsziel**

Welches Thema ist heute hier im Jetzt das wichtigste Thema was Du angehen willst? Was ist das Ziel was Dir jetzt hier und heute am dringendsten erscheint? Was brennt Dir regelrecht auf der Seele und will jetzt gelöst werden?

---

---

---

**Mein Zukunftsziel**

Wo willst Du in Zukunft stehen, wie willst Du leben, welches Ziel entspricht am ehesten Deiner Zukunft? Wie willst Du in Zukunft sein, wo willst Du wohnen, wie soll es Dir in Zukunft gehen, wie siehst Du Dich selbst in Zukunft?

---

---

---

**Mein Beziehungsziel**

Welche Beziehungen willst Du in Ordnung bringen? Willst Du endlich den idealen Partner an Deiner Seite? Was möchtest Du für Deine Freunde sein? Wie stellst Du Dir Deine Beziehungen in Zukunft vor?

---

---

---

**Mein Gesundheitsziel**

Welchen Körper möchtest Du in Zukunft? Wie viel Kilogramm willst Du wiegen? Wie fit willst Du sein? Was willst Du in Bezug auf Deine mentale Gesundheit? Willst Du eine neue Sportart erlernen, willst Du Dich mehr bewegen? Willst Du endlich eine Krankheit oder alte (Denk)Muster loslassen?

---

---

---

**Jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er weiß, dass er nur richtig daran denken, fühlen, reden und handeln muss!**

**Mein Berufsziel**

Was willst Du in Zukunft tun? Wozu fühlst Du Dich berufen? Wie soll Deine Karriere aussehen? Welche Fähigkeiten willst Du ausbauen? Wo liegt Deine Leidenschaft, wo liegt Dein Herzblut? Wie kannst Du anderen Menschen helfen und dienen? Wo soll Dein beruflicher Weg hingehen? Welche Karriere willst Du machen? Was hast Du Dir schon längst vorgenommen aber nie angefangen? Was würdest Du am liebsten jeden Tag machen?

---

---

---

## **mein Finanzziel**

Welches Vermögen möchtest Du in Zukunft besitzen? Wie viel Geld willst Du regelmäßig erhalten? Wie soll Deine finanzielle Zukunft aussehen? Welche (Sach)werte möchtest Du gerne besitzen? Was willst Du Dir alles leisten können?

---

---

---

**Meine Zielfragen die mir dabei helfen sollen meine Ziele schneller und besser zu erreichen. 1. Welche Personen können mir bei der Zielerreichung helfen?**

---

---

---

**2. Wo und wie kann ich mir das nötige Wissen zur Zielerreichung aneignen?**

---

---

---

**3. Wo und wie kann ich mir die nötigen Fähigkeiten zur Zielerreichung aneignen?**

---

---

---

**4. Wie könnte ein möglicher Lösungsweg aussehen?**

---

---

---

**5. Wurde das Ziel bereits schon einmal erreicht und von wem?**

---

---

---

**6. Wie könnte mein Drehbuch zu diesem Ziel aussehen (aufschreiben)?**

---

---

---

**7. Welche Hilfsmittel benötige ich zur Erreichung meines Zieles?**

---

---

---

**8. Welche eigenen Erfahrungen kann ich zur Zielerreichung einbringen?**

---

---

---

**9. Was muß ich im geistigen, seelischen und körperlichen Bereich tun, um mein Ziel zu erreichen?**

---

---

---

**Kein Ziel ist so groß, dass es nicht in vier Teilziele unterteilt werden könnte. Unterteile jetzt alle Ziele in jeweils vier Teilziele. Nenne diese vier Teilziele einfach Deine vier Quartalsziele.**

**Und zum Schluss unterteilst Du jetzt alle Quartalsziele einfach noch einmal in jeweils drei Monatsziele. Somit hast Du jetzt alle großen Ziele soweit unterteilt, dass Du bereits diesen Monat damit beginnen kannst, Teilziele zu erreichen.**

**Diese Zielsetzung ist sehr wichtig für den weiteren Kurs. Deswegen ist genau das heute Deine Tagesaufgabe. Beschäftige Dich solange mit allen 7 Zielen und mit allen dazu gehörigen Teilschritten.**

**Alle Realität von heute, war gestern noch Phantasie!**

# ROCKSTAR CHECKLISTE

## Deine täglichen Affirmationen

Meine Hauptaffirmation („**Ich .....Dein Name ... mag alles, mich mag alles!**“ oder auch „**Ich .....Dein Name ... liebe mich und Sorge gut für mich!**“ oder auch „**Ich .....Dein Name ... liebe ich glaube und vertraue, ich bin gesund und mutig!**“) die ich 365 Tage immer vor allen weiteren Affirmationen aufsage lautet:

---



---

Öffne jetzt bitte einmal die extra Checkliste für Affirmationen und schreibe Dir die Affirmationen auf die Du in den drei Hauptbereichen nutzen willst. Bitte pro Kategorie immer nur eine:

## Mein Affirmation für Gesundheit (Körper, Geist und Seele)

---



---

## Mein Affirmation für meine Beziehungen (Partner & Freunde)

---



---



## Mein Affirmation für Beruf & Finanzen (Karriere & Geld)

---



---

Diese Affirmationen wiederholst Du nun jeden Tag mindestens 3 Mal jeweils 10 Wiederholungen.

### Deine täglichen Zielsetzungen (Erfolgstagebuch)

Kaufe einen Taschenkalender (am besten DIN A 5, jeder Tag eine Seite) und notiere vorne auf die ersten Seiten Deine 7 Jahresziele. Schreibe sie genauso rein wie Du sie auf die Checkliste geschrieben hast. Dann schreibe Dir auch Deine Affirmationen auf, die Du jetzt solange aufsagst, bis sie Realität wurden. Beantworte jeden Tag zwei Fragen. Die erste morgens und die zweite Frage Abends.

- 1. Was kann ich heute tun um meinen Zielen näher zu kommen?**
- 2. Was war heute positiv und was hat mich meinen Zielen näher gebracht?**

### Deine täglichen Visualisierungen (Visionboard)

Erstelle Dir ein Visionboard wo Du all das in Bildern aufklebst, was Du erreichen willst. Dies hilft Dir bei Deinen täglichen Visualisierungen. Nun entwirfst Du Dir in Gedanken Zielbilder zu Deinen 7 Jahreszielen. Trainiere diese Bilder jeden Tag, während Du Dir Deine Jahresziele jeweils mindestens drei Mal morgens vorliest

<b>Mein Vergangenheitsziel</b>	erstellt	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> NEIN
<b>Mein Gegenwartsziel</b>	erstellt	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> NEIN
<b>Mein Zukunftsziel</b>	erstellt	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> NEIN
<b>Mein Beziehungsziel</b>	erstellt	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> NEIN
<b>Mein Gesundheitsziel</b>	erstellt	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> NEIN
<b>Mein Berufsziel</b>	erstellt	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> NEIN
<b>mein Finanzziel</b>	erstellt	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> NEIN

## **Deine täglichen Übungen / Deine täglichen Rituale**

**Ich habe mehrere Übungen für Dich die Du jeden Tag tun kannst, um Dich jeden Tag einen Schritt näher zu Deinen Zielen zu bringen:**

**Entspanne Dich jeden Tag mindestens 15 bis 30 Minuten. Mache die tägliche Entspannung zu Deiner festen täglichen Gewohnheit. Beginne heute damit als Deine Tagesaufgabe. Mache beide Übungen mindestens einmal.**

### **1. Übung Punkt sehen**

Setz Dich bequem auf einen Stuhl oder einen anderen Gegenstand. Achte darauf, daß Dein Rücken gerade nach oben gerichtet ist. Stelle beide Füße im Abstand von ca. 10 cm auf den Boden. Die Hände legst Du ganz locker, mit der Handfläche nach oben, auf Deine Oberschenkel. Schau jetzt auf irgendeinen Punkt und atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Immer wenn Du einatmest, sage entweder nur in Gedanken oder auch gerne laut, den folgenden Satz:

**„ Ich bin ganz ruhig“**

Immer wenn Du ausatmest, sage den folgenden Satz:

**„ Ich lasse los“**

Wiederhole das mindestens zwölf Mal. Stelle Dir beim Einatmen vor, daß Du Ruhe einatmest. Sehe Ruhe als eine Art Energie, die Du durch die Nase einatmest und die sich dann durch den ganzen Körper verteilt. Beim Ausatmen stellst Du Dir vor, daß Du Verspannungen und Nervosität einfach ausatmest. Sehe auch diese Verspannungen und Deine Nervosität einfach als Energie, die Du durch den Mund ausatmest. Diese kleine Übung dauert in der Regel nicht länger als 5 Minuten, ist aber von großer Bedeutung für Dein Bewusstsein.

### **2. autogenes Mental Training**

Such Dir einen ruhiges Plätzchen wo Du ungestört 20 bis 30 Minuten liegen kannst und Dich vollkommen entspannst. Dann machst Du einfach die folgenden Übungen nacheinander. Die einzelnen Bestandteile des Trainings sind folgende sieben Übungen:

1. Lege Dich entspannt auf eine Decke, auf die Couch oder in Dein Bett. Deine Arme liegen ganz entspannt neben Deinem Körper. Die einleitende Funktion hat die Ruhe-Übung. Sie dient zur Beruhigung und soll die Konzentration stärken. Schließe die Augen und stelle Dir den Schriftzug **"Ich bin ganz ruhig, nichts kann mich stören"** vor Deinem geistigen inneren Auge vor. Ließ diesen Schriftzug mindestens drei mal hintereinander.

2. Jetzt folgt die Schwere-Übung. Diese wird nach ausgiebigem Training ein Schweregefühl in den gewünschten Körperteilen auslösen. Sage Dir gedanklich **"Die Arme und Beine sind ganz schwer."** mindestens drei mal hintereinander.

3. Die Wärme-Übung fördert die Durchblutung Deiner Gliedmaßen. Stelle Dir **"Die Arme und Beine sind strömend warm"** mindestens drei mal hintereinander vor.

4. Die Atem-Übung steigert die Entspannung durch gezielte Atemtechnik. Sage **"Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig"** mindestens drei mal hintereinander. Hierbei solltest Du jedoch nicht gezielt länger ein- und ausatmen. Lasse Deinen Atem so fließen, wie es der Rhythmus Deines Körpers vorgibt und er wird sich ganz von alleine beruhigen.

5. Die Herz-Übung besteht aus der Konzentration auf den Herzschlag. Stellen Sie sich den Wortlaut **"Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig"** mindestens drei mal hintereinander vor. Keinesfalls solltest Du Dir "Mein Herz schlägt langsam" vorstellen. Dies kann in Ausnahmefällen zu Herz-Rhythmus-Störungen führen.

6. Die Sonnengeflechts-Übung konzentriert sich auf das Zentrum des Bauches. Sage **"Mein Bauch (Sonnengeflecht) wird strömend warm"** mindestens drei mal hintereinander.

7. Die Kopf-Übung hilft beim Wachbleiben und zur Konzentrationsverbesserung. Sage Dir **"Der Kopf ist klar, die Stirn ist kühl."** mindestens drei mal hintereinander.

**8. Nun sage Dir Deine Hauptaffirmation mindestens 12 Mal hintereinander und stelle Dir dabei Deine Zielbilder vor.**

Das ganze sollte ca 15 bis 20 Minuten dauern. Zu guter Letzt sage Dir einmal mit Nachdruck **"Arme fest! Tief Luft holen! Augen auf!"** Ein Strecken schließt die Übungsphase ab. Die Aufwachphase ist von höchster Priorität, um nicht weiterhin im tranceähnlichen Zustand zu verweilen.

**Umgeb dich mit erfolgreichen und positiv denkenden Menschen.**

Nehme jeden Tag zu einer positiven Person Kontakt auf um Dich kurz mit ihr zu unterhalten und Euch gegenseitig zu motivieren und inspirieren. Notiere Dir jeden Tag eine positive Person in Dein Erfolgstagebuch, mit der Du an diesem Tag Kontakt haben willst.

**Arbeite jeden Tag mit Deinem Erfolgstagebuch**

Lese Dir jeden Tag Deine Ziele durch und trage jeden Tag die Antworten auf die beiden Fragen ein:

1. Was kann ich heute tun um meinen Zielen näher zu kommen?
2. Was war heute positiv und was hat mich meinen Zielen näher gebracht?

**Erfolg ist eine mentale Einstellung. Wenn Du Erfolg haben willst, dann fang an, dich selbst als erfolgreich zu sehen.**

# ROCKSTAR CHECKLISTE

Blockaden, Problemlösungen und die Erfolgskiller – hierzu habe ich einige wichtige Übungen für Dich zusammengefasst

**Wie stehst Du zu Deinen Problemen? Machen sie Dir Angst oder freust Du Dich, daß Du aus Deinen Problemen lernen darfst und wachsen kannst?**

☐ Angst, pure Angst | ☐ Mal so, mal so | ☐ Freude zu lernen  
beschreibe kurz was Du über Probleme denkst

---



---

Notiere Dir jetzt bitte drei "große" Probleme der Vergangenheit. Gehe dabei in 3 Schritten vor. Definiere als erstes das Problem welches Du damals hattest, dann schreibe auf, wie Du Dich damals gefühlt und was Du gedacht hattest und zu guter letzt notiere wie Du Dich heute fühlst und was Du heute denkst wenn Du an das oder die Probleme zurückdenkst.

## **Problem 1:**

Gedanken damals:

---

Gedanken heute:

---

**Problem 2:**

---

Gedanken damals:

---

Gedanken heute:

---

**Problem 3:**

---

Gedanken damals:

---

Gedanken heute:

---

**Notiere Dir nun zunächst einmal zu Deinem aktuellen Problem die folgenden Antworten auf die Fragen.**

Was genau ist mein Problem (ganz genaue Definition)?

---

---

Wodurch entstand dieses Problem?

---

---

Welche Personen waren an diesem Problem beteiligt (Können diese mir bei der Lösung vielleicht helfen) ?

---

---

Welche Einstellung und welche Gefühle habe ich zu diesem Problem?

---

---

Was habe ich nicht ganz richtig gemacht, daß es zu diesem Problem kommen konnte?

---

---

Wo liegt die tatsächliche Ursache (nicht mit dem Auslöser verwechseln) des Problems?

---

---

Dadurch, daß Du Dir das Problem schriftlich ganz genau bewußt machst, erkennst Du meist auch schon die Lösung. Denn wenn man erkennt was der Grund des Problems ist, kann man bereits entsprechend gegen steuern.

**Probleme sind Deine Chancen zu lernen und zu wachsen. Aus diesem Bewusstsein heraus beantworte einfach die nachfolgenden Fragen:**

Was lerne ich durch dieses Problem?

---

---

Wie wichtig ist dieses Problem wenn ich es gelöst habe (etwa in einem Jahr)?

---

---

Habe ich bereits ähnliche Probleme positiv gelöst?

---

---

Wurde dieses Problem bereits von anderen gelöst? (Wenn ja, liegt die Lösung also bereits vor?)

---

---

Was würde ich einem guten Freund raten, wenn er dieses Problem hätte?

---

---

Welche Personen wären sofort bereit mir bei meinem Problem zu helfen?

---

---

Welche positiven Eigenschaften, Fähigkeiten und Kenntnisse besitze ich, um dieses Problem zu lösen?

---

---

**Notiere Dir jetzt fünf Dinge, für die Du dankbar bist und mache Dir genau diese Dinge in Momenten der Angst immer wieder bewusst.**

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

**Lerne jetzt die EFT Technik. Löse Deine momentan größte Angst nach dieser Technik auf. Das ist für heute Deine Tagesaufgabe: Frage Dich: "Was spüre ich dabei genau?" und bewerte das Gefühl auf eine Skala von 1 (ganz schwach) bis 10 (ganz stark)**



Der erste Punkt den Du immer antippst ist Handkante, man nennt diesen Punkt auch den Karatepunkt. Die weiteren Punkte sind:

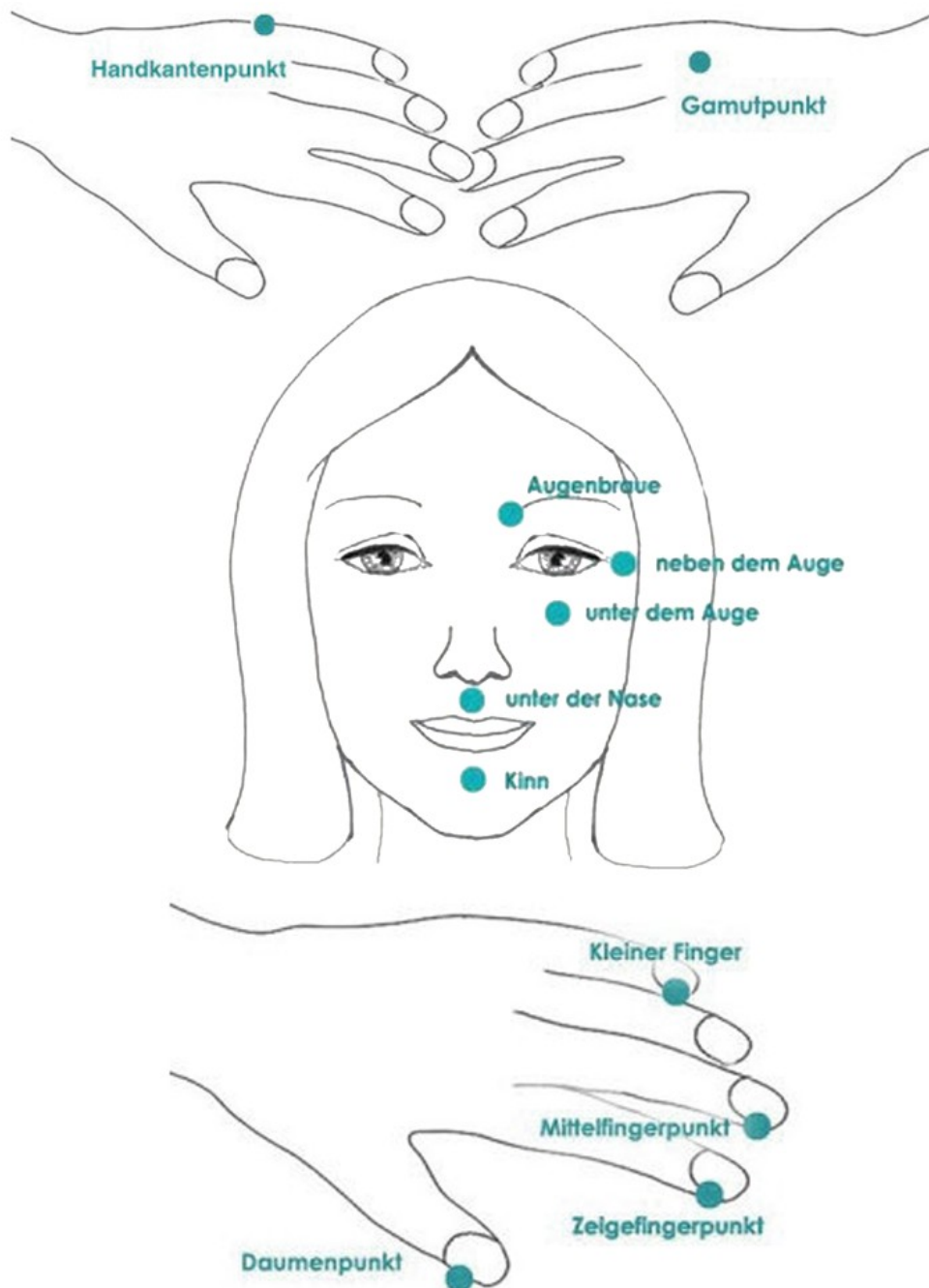
- (1) Am inneren Rand der Augenbraue
- (2) Auf dem Knochen neben dem Auge, da wo häufig Lachfalten sind
- (3) Auf dem Knochen unter dem Auge
- (4) Unter der Nase
- (5) In der Falte unter den Lippen
- (6) Unter dem Schlüsselbein
- (7) Unter dem Arm
- (8) Daumennagel innen
- (9) Innenseite des Nagels des Zeigefingers
- (10) Innenseite des Nagels des Mittelfingers
- (11) Innenseite des Nagels des kleinen Fingers
- (12) Gamut-Punkt: Handrücken, zwischen dem Knochen des kleinen und des Ringfingers

**Beginne mit dem Klopfen indem Du Dir mit der Faust leicht auf Deinen Brustkorb klopfst und Dir drei Mal laut oder in Gedanken sagst: „Ich .... Dein Name ..... liebe ich glaube ich vertraue, ich bin dankbar, gesund und mutig. „ Dann beginne mit dem klopfen (leichtes antippen der oben aufgeführten Stellen, in der Reihenfolge)**

- Während Du dann den Handkanten-Punkt klopfst (Punkt 12), sage drei Mal laut und mit Nachdruck: **„Auch wenn ich [Emotion wegen .... ] spüre, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!“**  
Beispiel: Auch wenn ich Angst habe, weil mein Bauch sich krank anfühlt, weil ich nicht genügend Geld habe, weil ich morgen einen neuen Job beginne .... Usw.
- Während Du Dich auf die Emotion konzentrierst, klopfst Du nacheinander die Punkte 1 bis 12 durch. Sage bei jedem Punkt einmal laut: **„Meine [Emotion wegen ....]“**. Klopfe jeden Punkt ca. 5-10 Mal. Auf welcher Körperseite Du dabei klopfst ist ganz gleichgültig! Danach atme einmal tief durch!
- Wiederholung: Klopfe wieder für die ausgewählte Emotion, genau wie vorher! Atme danach tief durch! Denke wieder an die Situation und bewerte, wie stark Du dabei jetzt diese Emotion auf der Skala von 0 bis 10 spürst. Sie dürfte in aller Regel weniger sein als zu Beginn! Klopfe dann wieder auf den Handkantenpunkt und sage während dessen drei Mal laut und mit Nachdruck: **„Auch wenn ich immer noch [Emotion wegen ....] spüre, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!“**
- Klopfe die Punkte 1-12, während Du Dich auf die Emotion konzentrierst und bei jedem Punkt laut sagst: **„Immer noch [Emotion wegen ....]“**

Wiederhole Schritt acht so lange, bis Du diese Emotion nicht mehr spürst, wenn Du an die Situation denkst (bis Du also bei 0 bist).

# Klopfpunkte EFT



**Du solltest ab heute jeden Tag mindestens einmal so Deine Emotionen reinigen. Diese Methode, wenn Du sie täglich anwendest, wird Dich auf eine ganz neue Bewusstseinsstufe heben.**

**Wir wissen heute, dass Probleme in unser Leben kommen, weil wir sie durch unsere Angst anziehen. Ja auch Krankheiten werden von uns durch unsere Angst vor ihnen, regelrecht in unser Leben gezogen. Deswegen ist es wirklich absolut notwendig, jeden Tag die Emotionen zu reinigen und Ängste, Kummer und Sorgen weg zu klopfen!!!!**

**Probleme sind nichts anderes als Chancen im Arbeitsanzug! Alles was geringer ist als der Tod, ist es nicht wert sich zu sorgen!**

# ROCKSTAR CHECKLISTE

**Wie will ich in Zukunft meinen Lebensunterhalt finanzieren? Habe ich Verantwortung für mich und mein Leben übernommen?**

---

---

---

**Wie kommen wir (auch im Alter) über die Runden? Wie habe ich vorgesorgt?**

---

---

---

**Wo steckt Deine Leidenschaft, wo Dein Herzblut? Wofür brennst Du wirklich?**

---

---

---

**Wie kann ich mich jeden Tag neu motivieren an meinen Zielen zu arbeiten?**

---

---

---

**Glaubst Du jetzt wirklich fest daran, dass sich Dein Leben in Zukunft verbessern wird?**

---

---

**Hat sich Dein Leben geändert seit Du diesen Kurs machst und vor allem wie? Das ist Deine heutige Tagesaufgabe. Schreibe jetzt bitte einmal in allen Bereichen auf, wie sich Deine Einstellung bereits geändert hat. Und zwar indem Du vorher und nachher gegenüber stellst. Diese Tagesaufgabe wird für Dich sehr lehr- und hilfreich sein:**

**1. Was denkst Du über Deine Erkenntnisse und Erfahrungen die Du bereits gemacht hast in Deinem Leben?**

vorher

---

---

nachher

---

---

**2. Was denkst Du über Deine inneren Einstellungen zum Leben? Wie wichtig sind diese in Deinem Leben?**

vorher

---

---

nachher

---

---

**3. Was denkst Du über Dein Unterbewusstsein und wie es sich auf Dein Leben auswirkt?**

vorher

---

---

nachher

---

---

**4. Was denkst Du über Achtsamkeit und Fokussierung? Wie wichtig sind diese in Deinem Leben?**

vorher

---

---

nachher

---

---

**5. Was denkst Du über Ziele und diese auch wirklich richtig setzen (aufschreiben mit Teilzielen und jeden Tag damit arbeiten)?**

vorher

---

---

nachher

---

---

**6. Was denkst Du über Deine täglichen Rituale? Wie wichtig sind die richtigen Gewohnheiten für Dich?**

vorher

---

---

nachher

---

---

**7. Was denkst Du über über Probleme und Erfolgskiller und deren Lösungen bzw. Auflösungen?**

vorher

---

---

nachher

---

---

**Dein Leben wird bestimmt, von Deinen selbst  
gewählten oder anerzogenen  
Verhaltensmustern, Vor- und Einstellungen.**

# ROCKSTAR CHECKLISTE

**Das Thema Geld in all seinen Facetten beschäftigt uns Menschen mehr, als wir denken. Deswegen ist diese Ceckliste und die Beantwortung aller Fragen Deine heutige Tagesaufgabe. Überprüfe Dich selbst. Du wirst selbst erstaunt sein. Beantworte bitte folgende Fragen so genau wie möglich:**

**Was solltest Du Deiner Meinung nach tun, um wirklich wohlhabend zu werden?**

---

---

---

**Was denkst Du über die „Maulwürfe“ und würdest Du Dich selbst zu dieser Gruppe zählen?**

---

---

---



**Was denkst Du über die „Hühner“ und würdest Du Dich selbst zu dieser Gruppe zählen?**

---

---

---

**Was denkst Du über die „Affen“ und würdest Du Dich selbst zu dieser Gruppe zählen?**

---

---

---

**Was denkst Du über die „Katzen“ und würdest Du Dich selbst zu dieser Gruppe zählen?**

---

---

---

**Wenn Du an Deine Situation denkst, was ist der größte Hinderungsgrund, warum Du noch nicht dort bist, wo Du hin willst?**

---

---

**Was ist Dein Glaube über Geld, die Reichen und die Armen?**

---

---

**Wie spielst Du das Geld Spiel und warum?**

---

---

**Denkst Du wie ein Unternehmer oder wie ein Befehlsempfänger und warum?**

---

---

**Wirst Du lieber nach Deiner Zeit bezahlt oder lieber nach Deinen Erfolgen?**

---

---

**Hast Du Vorbilder die genau das haben und genau dort sind, wo Du noch hin willst? Wenn ja, wer ist das?**

---

---

**Gibt es für Dich auch Alternativen oder bist Du eher von der Fraktion „so muss das sein“?**

---

---

**Arbeitest Du lieber selbst oder kannst Du auch einmal delegieren?**

---

---

**Bist Du bereit zu lernen oder denkst Du dass Du schon alles weißt um erfolgreich zu werden?**

---

---

**Was denkst Du über Werbung, Verkauf und Marketing?**

---

---

**Was denkst Du über Geld? Kannst Du sagen „Ich liebe Geld und Geld liebt mich!“**

---

---

---

**Welches Gefühl hast Du, wenn Dir ein Freund erzählt, dass er im Lotto gewonnen hat und jetzt Millionär ist?**

---

---

---

**Ist Geld für Dich ein notwendiges Übel oder doch Glücklichermacher?**

---

---

---

**Welchen Bezug hast Du zu Geld und wie sieht das Dein Umfeld?**

---

---

---

**Sage jetzt bitte 10 Mal ganz laut „Ich bin wohlhabend, ich bin reich!“ und schreibe danach bitte mal genau auf was Du gefühlt hast? Wie hat sich Dein Gefühl verändert?**

---

---

---

---

---

---

---

**Was denkst Du, wie würde Dein Umfeld reagieren, wenn Du plötzlich wohlhabend und reich wärst?**

---

---

# ROCKSTAR CHECKLISTE

**Welche dieser Angewohnheiten hast Du Dir zu eigen gemacht und warum oder auch warum nicht?**

- 30 Minuten tägliches Lesen zur Weiterbildung
- 30 Minuten tägliches Fitnesstraining
- 20 % oder mehr des Einkommens und der Geldgeschenke sollten gespart werden
- Ziele setzen: Verstehen, dass ein Wunsch kein Ziel ist.
- Begrenzung der TV- und Internetnutzung auf max. zwei Stunden täglich (es sei denn der Job ließe sich über Internet abwickeln)
- Ehrenamtliche Arbeit leisten (zehn Stunden oder mehr pro Monat)
- Menschen bei bestimmten Ereignissen anrufen (Geburtstage, Hochzeiten, usw..)
- Nie das Temperament verlieren.
- Dankeskarten bzw. E-Mails versenden
- Nicht jeden Gedanken laut aussprechen
- Negative Gedanken möglichst ausblenden und positive in den Vordergrund stellen
- An sich selbst und seine gesteckten Ziele glauben
- Dankbar sein. Nie beneiden.

---



---



---



---

---

---

---

---

**Welches positive Ritual hast Du Dir jeden Morgen angewöhnt und wie hat sich das bis jetzt ausgewirkt?**

---

---

**Wie oft am Tag, in der Woche und im Monat denkst Du intensiv und vor allem positiv, also konstruktiv, über Deine finanzielle Situation nach?**

---

---

**Wie oft hast Du Dich in der letzten Zeit dabei ertappt, unnötiges Zeug zu kaufen und Dich in nachhinein darüber geärgert?**

---

---

**Deine heutige Tagesaufgabe lautet: Was kannst Du tun um Dein Einkommen mit einem zusätzlichen Einkommen, zu erhöhen. Beantworte bitte einmal die folgenden Fragen: Wie oft hast Du Dir schon Gedanken gemacht, Dir nebenbei etwas zu verdienen und womit?**

---

---

**Hast Du schon einmal etwas gekauft und wieder verkauft, also gehandelt, und dabei Geld verdient, also Gewinn gemacht? Wenn ja, wie war das Gefühl für Dich?**

---

---

**Hast Du Freunde, Verwandte oder Bekannte, mit denen Du Dich über Projekte, Geschäfte und Finanzen austauschen kannst?**

---

---

**Hast Du schon einmal mit anderen über ein Projekt gesprochen und dann auch umgesetzt?**

---

---

**Gibt es derzeit ein Projekt, was Du gerne realisieren möchtest?**

---

---

---

**Geld macht keine Ideen, aber Ideen machen Geld.**

# ROCKSTAR CHECKLISTE

**In dieser Checkliste will ich versuchen, Dein Unterbewusstsein zu stimulieren um Dir Deine Berufung zu zeigen. Viele Menschen, denen ich die Frage stelle, was würdest Du gerne tun, blockieren sich selbst, indem der Verstand sagt, damit kann ich nichts verdienen. Sie denken immer nur ans Geld verdienen und an Arbeit. Aber wie ich Dir ja aufgezeigt habe, kann man mit allem Geld verdienen. Deswegen möchte ich dass Du Dir in dieser Checkliste nur eine Frage stellst:**

**Was würdest Du jeden Tag tun wenn Du Millionär wärst?**

**Ich weiß die Frage ist provokant und viele denken an Party machen, nichts tun, faulenzten und so weiter. Aber bedenke, das würde sehr schnell langweilig werden und Du wärst doch wieder unzufrieden. Also ergänze ich die Frage: Was würdest Du am liebsten jeden Tag tun, woran denkst Du morgens beim aufstehen und abends beim einschlafen, wo liegt Dein Herzblut, Deine Leidenschaft, wofür kannst Du Dich immer wieder ständig begeistern, wofür brennst Du, was ist Dein ganz eigener Sinn des Lebens, wenn Geld keine Rolle spielt?**

---

---

---

---

---





**Wie verdienst Du momentan Dein Geld? Bist Du Angestellter, Selbständiger, Unternehmer oder Investor? Wie willst Du gerne in Zukunft Dein Geld verdienen? Was wäre Dein Idealzustand?**

---

---

---

---

---

**Was ist Dir wichtiger, viel Geld aber wenig Freizeit oder lieber viel Freizeit aber dafür weniger Geld? Wie wichtig ist Dir Freude und Spaß bei Deiner Arbeit? Kannst Du den folgenden Satz nachvollziehen: „Bei manchen Tätigkeiten fliegt die Zeit!“?**

---

---

---

---

**Wie wichtig ist Dir Anerkennung bei Deiner Arbeit? Kannst Du Deine eigenen Ideen einbringen? Kannst Du Dich entfalten bei Deiner Arbeit?**

---

---

---

---

---

**Wie wichtig ist Dir das „WARUM“ bei Deiner Arbeit? WER willst Du sein und für WEN? Für wen oder für was gehst Du arbeiten? Was ist der Zweck Deiner Arbeit, Selbsterfüllung oder Schmerzensgeld erhalten?**

---

---

---

**Zu welcher Art Mensch würdest Du gerne gehören im "Cashflow-Quadranten" und warum? Wie könntest Du das erreichen? Vielleicht mit Deinem Hobby? Hast Du ein Hobby welches Du mit Leidenschaft betreibst? Hast Du schon mal darüber nachgedacht ob und wie Du Dein Hobby zum Beruf machen könntest?**

---

---

---

---

---

---

**Wenn Du noch einmal ganz vor vorne beginnen könntest, was würdest Du tun wollen? Hast Du so etwas wie eine Berufung, fühlst Du Dich für irgendetwas berufen? Was würdest Du heute anders machen bei Deiner Berufswahl?**

---

---

---

---

**Hast Du Ideen wie Du Dein Hobby zum Beruf machen kannst? Oder hast Du vielleicht andere Ideen was Du tun könntest?**

---

---

---

---

---

---

---

**Was denkst Du, wie würde Dein Umfeld reagieren, wenn Du plötzlich Dein Hobby zu Beruf machen würdest?**

---

---

---

---

**Wer könnte Dir bei Deinem Vorhaben behilflich sein? Welche Informationen brauchst Du um Dein Vorhaben umzusetzen.**

---

---

---

---

**Wer könnte Dir bei Deinem Vorhaben behilflich sein? Welche Informationen brauchst Du um Dein Vorhaben umzusetzen und wo bekommst Du diese Informationen?**

---

---

---

---

## **Beruf kommt von Berufung**

# ROCKSTAR 12 CHECKLISTE

**Wie stehst Du zu Verkauf und verkaufen? Hast Du eine Abneigung zu verkaufen? Warum, woher kommt diese Abneigung? Was siehst Du in Verkäufern? Sind es eher Berater mit guten Informationen oder doch eher Menschen die nur an Dein Geld wollen?**

---

---

---

---

---

**Hast Du schon einmal negative Erfahrungen mit einem Verkäufer gemacht? Bist Du schon einmal abgezockt worden? Hast Du schon einmal etwas gekauft, nur weil der Verkäufer Dich überredet hatte? Hast Du schon einmal einen Kauf bereut und hättest ihn am liebsten dem Verkäufer wieder zurück gegeben?**

---

---

---

**Hast Du bereits schon einmal etwas verkauft? Hast Du anderen Menschen schon einmal etwas empfohlen? Hast Du auch schon einmal etwas empfohlen und dafür eine Prämie bekommen?**

---

---

---

**Hast Du schon einmal anderen Menschen so von etwas vorgeschwärmt, dass sie das wovon Du geschwärmt hast, sogar auch haben wollten?**

---

---

---

**Gibt es irgend etwas in Deinem Leben, wovon Du regelrecht vor Begeisterung, Leidenschaft, Herzblut und Schwärmerei sprühst und anderen ständig damit „in den Ohren liegst“? Wenn ja dann schreibe mal alle Argumente auf die Dir einfallen, warum Du es anderen weiter empfehlen kannst?**

---

---

---

**Mache einfach mal einen Selbsttest: Schreibe einfach einmal alle positiven Argumente, von etwas auf, für was Du brennst und was Du jetzt auch anderen gerne verkaufen könntest. Dabei lasse den Verdienst komplett Außen vor, also nicht dabei an das Geld denken was Du eventuell verdienen könntest.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dann überprüfe Dich selbst einmal, spürst Du, dass Begeisterung und Leidenschaft sich in Dir breit machen? Fängst Du an Dich, für das was Du verkaufen willst, so richtig zu begeistern? Kannst Du davon schwärmen, brennst Du dafür? Würdest Du es anderen auch dann weiter empfehlen, wenn Du nichts dafür bekommen würdest? Wenn ja, dann kannst Du es auch verkaufen.**

---

---

---

---

**Hast Du gute Freunde oder Bekannten schon einmal ganz bewusst etwas empfohlen und wolltest dass sie Dir helfen es auch andere weiter zu geben, vielleicht sogar als als Geschäftspartner gewinnen?**

---

---



**Hast Du ein Problem damit andere Menschen um Hilfe zu bitten?  
Könnte das daran liegen, dass Du Geld damit verdienen würdest?  
Fragst Du lieber um Hilfe, wenn es um eine gemeinnützige Sache geht  
oder wenn es um Dein Hobby geht, wofür Du kein Geld bekommst?**

---

---

---

---

**Wenn Du Dir heute ein eigenes Geschäft aufbauen würdest,  
vollkommen egal welches Geschäft, würdest Du andere um Hilfe  
bitten? Welche Hilfe würdest Du gerne annehmen, welche Hilfe wäre  
Dir unangenehm?**

---

---

---

---

**Wie wichtig ist Deiner Meinung nach im Berufsleben Teamwork?**

---

---

---

---

**Gemeinsam ist man stärker!**

# ROCKSTAR 13 CHECKLISTE

**Wie ist heute Deine innere Einstellung zum Thema Glauben? Was kannst und was willst Du noch verbessern? Was oder wer kann Dir dabei helfen?**

---

---

---

---

**Wie ist heute Deine innere Einstellung zum Thema Leidenschaft? Was kannst und was willst Du noch verbessern? Lebst Du schon von und mit Deiner Leidenschaft?**

---

---

---

---

**Wenn Du Deine Ziele noch einmal durchliest, sind es immer noch Deine Ziele oder vielleicht doch nur Wünsche? Was kannst und was willst Du noch verbessern bzw. verändern? Oder sind es genau die Ziele, die Du auch jetzt noch erreichen willst?**

---

---

---

---

**Wie oft denkst Du jeden Tag an Deine Vergangenheit? Wie oft denkst Du an verpasste Chancen? Wie oft denkst Du darüber nach was Du hättest besser machen können? Wie oft denkst Du an die Zukunft nach dem Motto „Wenn – Dann“?**

---

---

---

---

**Wie willst Du Dir ein positives Netzwerk aufbauen? Wo findest Du Menschen die so „ticken“ wie Du und wie willst Du mit ihnen Kontakt aufnehmen?**

---

---

---

---

**Setz Dir ein Ziel jeden Tag jemand Neues kennen zu lernen (gerne auch online über Soziale Medien). Jeden Tag eine neue Bekanntschaft. Das sind in einem Jahr 365 neue Menschen die Du kennen gelernt hast. Wenn Du nur mit 5% dieser Menschen Dein Circle of Excellence aufbauen kannst sind das 18 Menschen. Trage jeden Tag mindestens einen neuen Menschen in Dein Erfolgstagebuch ein, mit dem Du heute Kontakt hattest. Du wirst erstaunt sein, was sich daraus ergibt.**

---

---

---

---

**Geglückte Beziehungen erweitern ein ausgefülltes Leben zu einem erfüllten.**

# BE A LIFE ROCKSTAR UMFRAGE

**Ich freue mich, dass Du mein Buch downgeloadet, durchgelesen und mit meinen Checklisten gearbeitet hast. Und ich bedanke mich jetzt schon für Dein Feedback. Denn das ist sehr wichtig für mich, um mein Angebot, mein Buch noch besser zu machen.**

**Ich stelle Dir im Folgenden ein paar Fragen, die Du mir bitte per E-Mail beantworten könntest. Die E-Mail sende bitte an**

**info @ piju.de**

- 1. Wie bist Du generell mit dem Buch zurecht gekommen? Ist das Buch leicht verständlich für Dich oder hast Du Verständnis Probleme mit meinen Erklärungen?**
- 2. Frage: Wie fandest bzw. findest Du die Aufteilung des Buches? Und welches Kapitel war Dir bevor Du angefangen hast am wichtigsten und welches Kapitel ist nun nach dem das Buch gelesen hast das wichtigste gewesen?**
- 3. Wie fandest Du den Inhalt generell? Haben Dir die Lektionen etwas gebracht? Hattest Du Erkenntnisse die Dich weiter gebracht haben? Hat irgend etwas gefehlt, ein Thema was Du vermisst hast?**
- 4. Wie fandest Du die Checklisten? Hat Dir die Arbeit mit den Checklisten etwas gebracht? War die Arbeit mit den Checklisten einfach oder schwierig für Dich? Hast Du bereits eine Veränderung in Deinem Leben gespürt? Hättest Du noch mehr praktische Übungen gewünscht?**

- 5. Welche der Übungen haben Dir besonders gut gefallen und besonders viel gebracht? Mit welchen Übungen hattest Du Probleme und haben Dir überhaupt nichts gebracht?**
- 6. Was war die wichtigste Erkenntnis dieses Kurses für Dich? Bitte kurz beschreiben warum!**
- 7. Hast Du Verbesserungs- oder Veränderungsvorschläge zum Buch selbst und zu den Checklisten? Was kann ich besser machen, was hat gefehlt, was kann ich ergänzen, was soll ich weg lassen?**
- 8. Dein Fazit, was kannst Du jetzt über mein Buch sagen? Wie würdest Du mein Buch beschreiben, wenn Du es anderen empfehlen würdest?**
- 9. Die vielleicht wichtigste Frage: Findest Du es gut, dass ich das Buch jedem kostenlos zu Verfügung stelle oder kann es zu der Denkweise verleiten: „Was nichts kostet ist auch nichts wert?“**
- 10. Wirst Du mein Buch und meine Webseite [www.piju.de](http://www.piju.de) weiter empfehlen?**
- 11. Darf ich Deine Beurteilung, Dein Feedback, anderen Teilnehmern und Interessenten, mit Angabe Deines Namens, mitteilen?**

**Vielen Dank für Dein Feedback**