



Intention Attention No Tension

**Die 3 wichtigsten
Mindset-Elemente
für Deinen
beruflichen Erfolg!**

Claudia Sigel

BUSINESS & VISION COACHING



3 einfache, brillante und magische Worte für mehr Erfolg und Flow für dich und dein Unternehmen!

Egal, ob Du Unternehmer, Manager oder Projektleiter bist, wenn Du diese Worte beherzigst, wirst Du nicht nur erfolgreicher sein, Du wirst auch energiegeladener, kraftvoller und motivierter arbeiten und Deine Ziele mit Leichtigkeit erreichen. Hier erfährst Du, wie es geht.

1 Intention

- Setze Dir **kristallklare Intentionen für die Zukunft**, die Du für Dich und Deine Firma erreichen möchtest. Überprüfe dabei, ob sie realistisch sind und ob Du Dich selbst darin wirklich wiederfindest. Löse etwaige Widerstände auf und dann **setze Dich zu 100 Prozent für Deine Intentionen ein**.
- **Erarbeite eine Vision**, die Dich inspiriert, die Dir den Sinn des Ganzen klar macht und Dich immer wieder daran erinnert, warum Du das tust.
- Arbeite mit **exakten Zeitzielen** und breche diese auf alle Maßnahmen und Aktionen herunter, die dafür notwendig sind. **Stecke deine Ziele hoch, aber machbar**.
- Arbeite **fokussiert und effektiv**.
- **Visualisiere Deine Ziele täglich** und stell Dir mit Freude vor, dass Du sie schon erreicht hast!



2 Attention

- **Behalte stets das große Bild im Auge** und beobachte die Geschehnisse immer wieder von oben.
- Werde Dir auch bewusst, was **hinter den Kulissen** vorgeht.
- Versuche wie ein Adler den **Blick von oben auf Deine berufliche Situation** zu haben und beobachte Dich von Zeit zu Zeit immer wieder, welche Rolle Du selbst darin spielst. Bist Du voll **bewusst und aktiv handelnd** bei dem, was Du tust oder unterliegst Du einem gewohnten Automatismus und funktionierst oder reagierst nur.
- Überprüfe und beobachte Dich, wie positiv und überzeugt Du von Deinem Erfolg bist, welche Worte Du benutzt und wie glaubhaft sie für Dich sind. Lege Dir einen **positiven Wortschatz in Bezug auf Deinen Erfolg** zu und vertraue auf die geplante Zukunft.
- Werde Dir immer wieder bewusst, ob Deine Firma vollkommen auf der richtigen Spur ist. **Gibt es** in bestimmten Bereichen **Veränderungsbedarf**?
- **Inwieweit tragen die Mitarbeiter in Deiner Firma oder im Team diese Ziele** oder Strategien wirklich mit? Auch, wenn sie nach außen so wirken, als ob sie das tun, kann es in Wirklichkeit ganz anders in ihnen aussehen. Doch nur, **wenn alle an einem Strang ziehen**, wird ein Projekt oder eine neue Strategie wirklich erfolgreich sein. Denn dann **entsteht eine riesige Kraft**, die der ganzen Firma einen enormen Schub geben kann. Arbeite daran. Auch wenn Du nicht der Vorgesetzte bist, kannst Du mit Deinen Kollegen sprechen.
- **Überprüfe Deine Ziele und Strategien von Zeit zu Zeit**. Evaluiere sie und richte sie gegebenenfalls neu aus.



3 No Tension

Nimm die Anspannung aus Deinem beruflichen Alltag!

Versuche alles entspannt, locker und mit Freude zu tun. Leichter gesagt als getan? Es gibt erprobte Tipps, wie Du dies leicht erreichen kannst:

- Mache **regelmäßig bis täglich Sport**, Fitness, Gymnastik, Dehnungsübungen oder jogge. Das nimmt Dir die Spannung aus dem Körper und baut Stresshormone ab.
- **Ernähre Dich gesund** mit viel pflanzenbasierter Nahrung, Nüssen für die Nerven und mindestens 2 Litern Wasser täglich. Das gibt Dir Energie, versorgt Dich mit allen Nährstoffen und hält Dich gesund und fit.
- **Höre gute Musik oder inspirierende Hörbücher** (z.B. im Auto). Sei locker und humorvoll!
- Versuche Deine Tagesablaufstandards zu verändern, indem Du **Morgen- und Abendroutinen** festlegst und versuchst, tagsüber bewusster zu sein. Zum Beispiel kannst Du früher aufstehen und Dich durch ein mentales Training oder eine kurze Meditation auf den Tag einstimmen. Das hat einen großen Einfluss auf Dein inneres Befinden, denn dann **startest Du den Tag wesentlich motivierter**. Womöglich möchtest Du Dich morgens schon sportlich betätigen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder ein paar Runden joggen.
- Um Dich **tagsüber besser in Balance** zu halten, kannst Du öfter kurze Pausen einlegen, aufstehen, einen **Perspektivenwechsel** durchführen, ein paar Schritte gehen, innehalten und wahrnehmen, was gerade in Dir abläuft. Empfehlenswert ist es auch, **den Abend zuhause bewusst entspannt ausklingen zu lassen oder öfter einmal etwas Neues zu unternehmen**, um aus der gleichmäßigen Routine herauszukommen.
- Um Dein **soziales Leben lebendig und erfüllter** zu gestalten, gib Deiner Partnerin oder Deinem Partner, Deinen Kindern, Deinen Mitarbeitern, Kollegen oder Vorgesetzten, Kunden und Freunden wertvolle **Aufmerksamkeit und Anerkennung**. Gebe ihnen die Wertschätzung, die Du gerne hättest.



Es sind oft nur kleinere Veränderungen im Leben, die aber eine große Wirkung auf unseren Erfolg, unser Wohlbefinden und auf die Menschen um uns herum haben. Man muss sie nur tun!

Ich wünsche Dir ganz viel Erfolg beim Setzen Deiner „Intentionen“, bewusster „Attention“ und gelassener „No Tension“ bei allem, was Du tust.

Wenn Du Hilfe und Unterstützung brauchst, kariere-mäßig nicht mehr weiterkommst, Dein Unternehmen auf eine neue Ebene bringen, eine neue Vision erarbeiten möchtest oder aus Deinem Stress und Hamsterrad kommen möchtest, **dann melde Dich hier zu einem kostenfreien Informationsgespräch mit mir an**. Ich freue mich darauf, mit Dir über mögliche Lösungen zu sprechen!

KALENDER



Wenn Du weiterhin interessante Tipps und Anregungen von mir erhalten möchtest, dann melde Dich bitte zu meinem 14-tägigen **Newsletter** an.

Lass uns in Kontakt bleiben!

Bis bald,

Claudia

CLAUDIASIGEL.COM



Möchtest Du mehr über mich, meine Motivationen und meinen Werdegang erfahren?

MEHR ÜBER MICH

