



MINDSTYLE.
WORLD

SETZE DEM GEDANKENKARUSSELL EIN ENDE

Keine Lust mehr auf blockierende Gedanken.
Stoppe sie jetzt und gehe wieder direkt voran





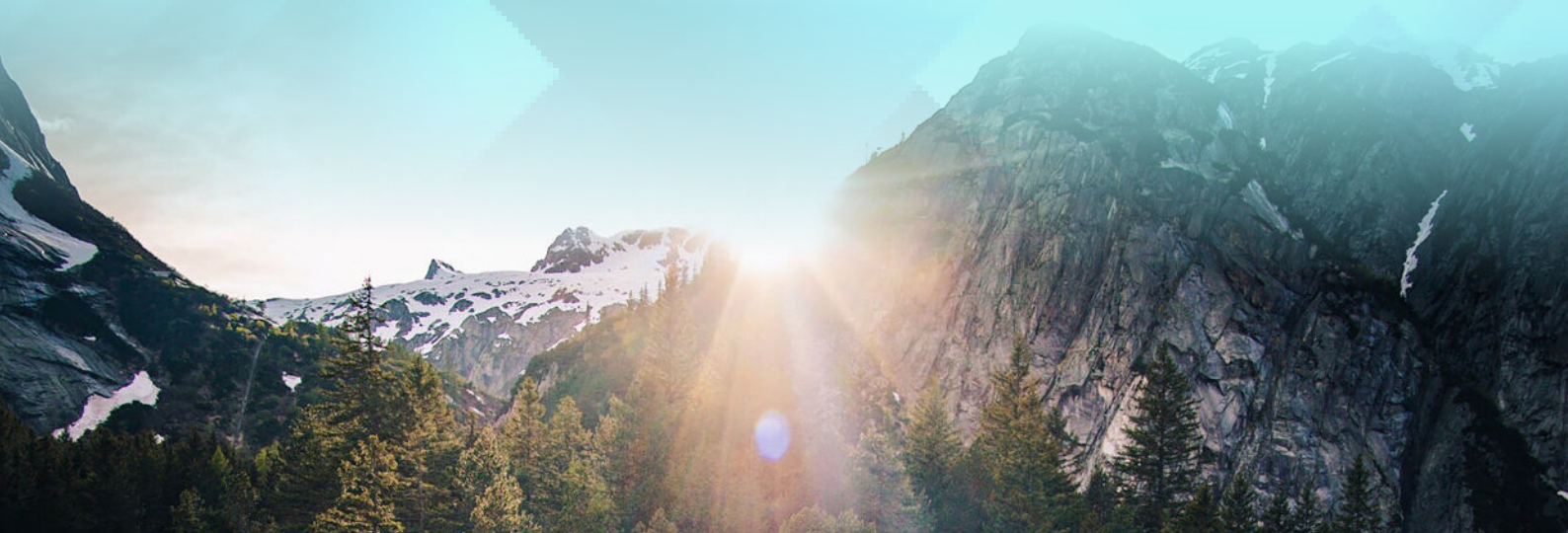
MINDSTYLE.
WORLD

SEI DER MEISTER UEBER DEINE GEDANKEN

Wir alle kennen das, wenn unsere Gedanken um etwas kreisen. Vielleicht passiert es Ihnen schon beim Aufstehen, dass Sie in diesen Kreislauf fallen. Vielleicht bei der Arbeit, wenn Sie aus dem Problemdenken gar nicht rauskommen. Der Sie haben ein aktuelle und vielleicht akutes Problem in der Familie, worüber Sie sich die ganze Zeit sorgen machen und keine Lösung finden. Eines wissen wir: Es hilft uns nicht, uns permanent über das aktuelle Thema Gedanken zu machen. Es hilft uns nicht, permanent an die Arbeit zu denken, wenn wir zu Hause bei unserem Partner und Familie sind. Es hilft uns auch bei der Arbeit nicht, wenn wir gedanklich nur bei unserem privaten Problem zu Hause hängen.

Noch eines wissen wir, dass diese Spirale uns schon mal nach unten ziehen kann. Und das uns das emotional oft nicht gut tut und nicht unterstützend für uns ist.

Wie Sie diesem Dilemma Herr werden, dazu möchten wir Ihnen in den nachfolgenden Seiten eine Idee dazu geben.



STOPPE DAS KARUSSELL - JETZT

Um Ihr Gedankenkarussell aufzuhalten gibt ein ganz einfaches „mentales“ Mittel: den gedanklichen Stoppschalter. Ich, Philipp Nägele, stelle mir das selbst immer gedanklich wie ein roter Stopp-Knopf aus einer Gameshow vor. Und so setze ich diese Technik um:

1. Ich drücke gedanklich auf diesen Stoppschalter. Ich stelle mir vor, wie es rot blinkt und mir einen Warnhinweis gibt, dass ich JETZT meine Gedanken stoppe und innehalte.
2. Ich stelle mir dann die folgenden Fragen:
 - a. Wie geht's mir JETZT?
 - b. Was muss ich JETZT tun?

Sie sehen schon, das entscheidende dabei ist das Hier und Jetzt. Somit komme ich in diesen Moment. Ich hänge nicht in der Vergangenheit, und auch nicht in den Sorgen der Zukunft. Ich bin hier, ich atme, ich bin da, und ich bin nicht in einer Notfallsituation (in der ich 99,9% der Zeit tatsächlich nicht bin!)

3. Wenn ich mir überlege was ich jetzt tun soll geht es oftmals um folgende Aspekte:
 - a. Ich atme erstmal ein paar Mal durch. Meistens einfach nur um zu mir zu kommen und in die Ruhe zu kommen.
 - b. Das Gedankenrad zu stoppen ist manchmal nur ein Teil der Lösung. Was mir zusätzlich hilft ist, dass ich mir in Gedanken klar mache, dass ich z.B. jetzt in der Arbeit bin, und das Problem zu Hause hier nicht lösen können. Somit konzentrieren ich mich jetzt auf die Arbeit um hier gute Leistung zu bringen. Und um das Problem zu Hause kümmere ich mich, wenn ich auch wirklich Zuhause bin.

Somit habe ich das Gedankenrad gestoppt, die vielleicht negativen Gedanken Einhalt geboten und kann konzentriert nach vorne gehen. Und das gleichzeitig mit einem neuen verbesserten Gefühl!

ABSCHLUSSFRAGE

Wie oft haben Sie bestimmte Gedankenspiralen? Und wie oft übernehmen Sie die Verantwortung dafür, und nehmen das Zepter dann auch in die Hand? Jetzt ist die Zeit dafür das zu ändern!

Wenn wir unseren Kunden diese Fragen stellen, möchten diese oft mehr und tiefer in dieses Bewusstsein und die Methoden eintauchen. Deshalb haben wir hier für die noch **zwei kleine Golden Nuggets** und **einen Bonus** für dich vorbereitet:

NUGGET # 1

Nutze die Chance und buche dir ein **kostenloses Potenzialgespräch mit Philipp Nägele**. Der kostenfreie Termin ist ein wahrer Augenöffner, und du erhältst 100% Mehrwert für deine individuelle Situation. Philipp wird dir hier noch weitere Impulse geben, wie du dem Murmeltier für immer Adieu sagen kannst.

Klicke direkt auf den Link und buche Dir Dein persönliches Gespräch:
<https://calendly.com/mindstyleacademy/15min>

NUGGET # 2

Wenn du dir 30 Minuten Zeit nehmen magst, sieh dir die **Rede von Philipp Nägele** beim Erfolgskongress 2022 an. Für diese Speech hat Philipp den **Red Fox Award** zum **Mindset Experten 2022** gewonnen.

Schaue Dir **hier die Gewinner-Speech** von Philipp an:
<https://www.youtube.com/watch?v=ozlpaVOA00E>

BONUS TIPP

NUTZE DIE REALE VERKNÜPFUNG!

Unterstützen Sie diese Idee mit einem Anker. Haben Sie irgendetwas bei sich, an Ihrem Körper oder Ihrer Kleidung – wie zum Beispiel eine Kette – das Sie immer wieder in den Händen haben und die Sie daran erinnert einen gedanklichen Stopp zu machen.

ÜBER PHILIPP NÄGELE

Red Fox Award Gewinner & Mindset Experte 2022 Philipp Nägele ist seit 12 Jahren Coach & Experte. Als Visionär bietet Philipp in der Mindstyle.Academy Möglichkeiten für persönliche Entwicklung in Bezug zu Business, Freiheit, Leidenschaft & Leben.

Zu diesem Zweck hat Philipp 2020 die Mindstyle.Academy und 2022 die Mindstyle.World gegründet. Dort liefert er mit seinem Team Konzepte und Programme für Menschen, die mehr aus Ihrer Persönlichkeit und ihren Möglichkeiten machen wollen.

Der Schlüssel dabei bleibt immer das Mindset.

Akademischer Mentalcoach Nägele Philipp

4810 Gmunden
Oberösterreich, Österreich
Tel.: 0660-7691860
E-Mail: hello@worldofmindstyle.com



SCAN ME

