

J. STEPHAN SCHROEDER

9 MEILENSTEINE ZU MEHR
SELBSTWERTGEFÜHL

POWER MINDSHIFT PROZESS

URSÄCHLICH
IN UNTER
30 MINUTEN

DER POWER PROZESS AUS
TSCHÜSS! HOCHSTAPLER SYNDROM



HOCHSTAPLER
SYNDROM.DE

POWER MINDSHIFT PROZESS aus
TSCHÜSS! HOCHSTAPLER SYNDROM
9 Meilensteine zu mehr Selbstwertgefühl



Ein Projekt der Art Of Schroeder OÜ

www.Hochstapler-Syndrom.de

info@hochstapler-syndrom.de

Instagram: [instagram.com/hochstaplersyndrom](https://www.instagram.com/hochstaplersyndrom)

Facebook: [facebook.com/HochstaplerSyndrom](https://www.facebook.com/HochstaplerSyndrom)

Twitter: twitter.com/HochstaplerSyn1

YouTube: [hochstapler-syndrom.de/youtube](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Pinterest: [pinterest.de/HochstaplerSyndrom](https://www.pinterest.de/HochstaplerSyndrom)

Telegram: [hochstapler-syndrom.de/telegram-kanal](https://www.hochstapler-syndrom.de/telegram-kanal)

Originalausgabe

1. Auflage 2022

Autor: J. Stephan Schroeder

Kontakt: [stephan\(at\)hochstapler-syndrom.de](mailto:stephan(at)hochstapler-syndrom.de)

Cover Bild: Canva.com

Alle Grafiken: © 2022 Art Of Schroeder OÜ

Copyright: © 2022 Art Of Schroeder OÜ

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Hinweis: Diese Veröffentlichung ist als Quelle wertvoller Informationen für den Leser gedacht, jedoch nicht als Ersatz für direkte fachkundige Unterstützung.

Wenn ein solches Maß an Unterstützung erforderlich ist, sollten die Dienste eines Fachmanns in Anspruch genommen werden.

INHALT

<u><i>VORWORT</i></u>	4
<u><i>WAS IST DER POWER MINDSHIFT PROZESS – „LÖSUNG“</i></u>	6
<u><i>POWER MINDSHIFT PROZESS – „LÖSUNG“</i></u>	11
<u><i>WAS DICH IM GESPRÄCH ERWARTET</i></u>	16

Bei Fragen:

www.Hochstapler-Syndrom.de/fragen

VORWORT

**Liebe Leserin,
Lieber Leser,**

in diesem Booklet findest du den

„Power Mindshift Prozess – „Lösung“

aus dem Buch **"TSCHÜSS! Hochstapler Syndrom -
9 Meilensteine zu mehr Selbstwertgefühl"**.

Dieser vereint die Erkenntnisse und das Know-How des Buches in einem einfachen Prozess, um dich

in unter 30 Minuten ursächlich zu machen.

Der Prozess hilft dir, um Dinge gedanklich in einen vernünftigen Kontext zu bringen. Vor allem ist er ein wertvolles Werkzeug, mit denen du den Unwägbarkeiten des Lebens gelassener gegenüberstehen kannst. Vor allem wirst du Lösungen für Probleme finden, wirst Selbstzweifel überwinden und dich wesentlich entspannter fühlen.

Wenn du ihn so anwendest, wie angegeben, kannst du Dinge erledigen, die du vorher nicht erledigen konntest. Du erreichst eine erhöhte Produktivität und wirst schneller vorankommen.

Du wirst neue Perspektiven für dich erkennen.

Du wirst Fortschritt auf Projekten machen, die dir wichtig sind.

Du wirst stolz sein auf das, was du leistest und erreichst.

Wenn du ihn einsetzt, wirst du mehr von dem Erfolg haben, den du dir wünschst - und du wirst ihn genießen können.

Nutze ihn zum täglichen Gebrauch.

Ich stehe meinen Leserinnen und Lesern auf deinem Weg gerne mit Rat und Tat zur Seite. Du kannst jederzeit direkten Kontakt mit mir aufnehmen:

www.Hochstapler-Syndrom.de/leserkontakt

Ich freue mich auf jedes Feedback und einen regen Austausch.

Und immer dran denken:

If it's Magic - it's YOU!

Dein Stephan

WAS IST DER **POWER MINDSHIFT PROZESS – „LÖSUNG“**

Das Konzept

Das Konzept hinter den Prozessen ist es, deine Aufmerksamkeit auf Dinge zu lenken, die **du tun kannst**. Nicht auf Dinge, die du nicht tun kannst. Und dann dafür zu sorgen, **dass** du sie tust. Ein Schritt nach dem anderen.

Ganz nach dem Motto: „Lass dich nicht von Dingen, die du nicht tun kannst, abhalten, die Dinge zu tun, die du tun kannst.“

Mit diesen wollen wir dafür sorgen, **dass du Fortschritte machst, aktiv bist und vor allem ursächlich**.

Der **„Power Mindshift Prozess – Lösung“** dient dazu, etwaige Bedenken oder Probleme zu lösen. Ist also für die „Weg von“ – Situationen gedacht.

Darüber hinaus gibt es auch den **„Power Booster Prozess – Verstärker“**. Dieser soll dich auf deinem Weg unterstützen. Manchmal ist man „gut unterwegs“, aber es stockt irgendwo. Dieser Prozess ist für die „Hin zu“ – Situationen gedacht.

Die Prozesse unterscheiden sich in den ersten 10 Fragen.

Es geht darum, dich dazu zu bringen, die Dinge umzusetzen.

Dies erreichen wir, indem wir „differenzieren“. Bezüglich einer Sache schauen wir uns alle möglichen Aspekte im Hinblick auf Fortschritt und Veränderung / Verbesserung an.

Reicht es, die Prozesse zu lesen?

Die Prozesse nur zu lesen, wirkt so, wie die Speisekarte im Restaurant nur zu lesen. Davon wirst du nicht satt. Nur wenn du die Prozesse tatsächlich **durchführst**, nur wenn du die Fragen beantwortest, können sie ihre Wirkung entfalten.

Warum sind sie so lang?

Es sind jeweils 40 Fragen. Eine ganze Menge. Tatsächlich müssten es noch mehr sein. Der Prozess soll dir helfen, **aktiv** zu werden und zu sein. Dabei sollst du dich in deiner Komfortzone bewegen.

Wenn wir bildlich gesehen an der Tür stehen, haben wir damit immer die Möglichkeit zu sagen: „Eine Frage hätte ich da noch... Nur für die Akten...“

Früher oder später kriegen wir den „Bösewicht“ ... ;-)

Wenn du den Prozess das erste Mal anwendest.

Auch hier gibt es eine Lernkurve. Diese ist aber relativ klein.

Tatsächlich wirst du im Leben anfangen, dir manche Fragen ganz automatisch stellen, wenn etwas „Ulriges“ des Weges kommt oder wenn sich dein Hugo meldet.

Seitdem wir den Prozess haben, fragt mich meine Partnerin zum Beispiel immer wieder: „Auf welcher Annahme beruht diese Aussage?“

Die Prozesse werden ihre Wirkung also nicht nur dann haben, wenn du sie gerade durchführst. Sie haben einen Langzeitnutzen. Daher auch „Mindshift“ – „Einstellungswechsel“.

Gib den Prozessen etwas Zeit, sich an dich zu gewöhnen. Lernt euch kennen.

Was hat es mit dem „kleinsten allernächsten Schritt“ *auf sich*?

Wir sprechen zwar von „kleinsten Schritten“ hier. Wenn du aber am „Laufen“ bist und dich wohl fühlst, dann machst du natürlich weiter.

Der „kleinste allernächste Schritt“ ist der „Starter“. Er ist einer der „Knackpunkte“ bei der Liste.

Was ist damit gemeint?

Wenn wir ein Projekt haben, welches uns etwas Kopfschmerzen bereitet, dann schieben wir das gerne auch mal hinaus. Die Steuererklärung ist so ein Beispiel. Oder die Wurzelbehandlung. Oder das Gespräch mit dem Chef.

Der „kleinste allernächste Schritt“ („Smallest very next step“) wäre es also nicht zum Chef zu gehen und ihm die Meinung zu geigen.

Das wäre nicht in unserer Komfortzone. Der „kleinste allernächste Schritt“ ist es, vom Stuhl aufzustehen. Kann ich das? Klar. Ich kann mich jederzeit wieder hinsetzen.

Nun stehe ich vom Stuhl auf.

Der „kleinste allernächste Schritt“ ist jetzt, mein Büro zu verlassen. Kann ich das? Nein.

Stimmt, der „kleinste allernächste Schritt“ wäre hinter dem Schreibtisch vorzukommen. Kann ich **das**? Klar. Ich kann ja jederzeit wieder zurück.

Diese „Salami-Taktik“ führt uns letztlich ins Büro des Chefs.

Da kann ich auch noch „Hallo“ sagen.

Sicher wird uns das nicht vor allen unangenehmen Situationen „bewahren“. Wenn du dies aber anwendest, wirst du auf jeden Fall schneller die Dinge hinter dich bringen, die sowieso irgendwann getan werden müssen.

Oft sind sie dann gar nicht so schlimm, wie Hugo uns das eingeredet hat.

Das führt dazu, dass du schneller Fortschritte machst, was dich dann wieder in deine Komfortzone führt.

„Wer sagt das?“ / „Wer unterstützt dich dabei?“

Die jeweils vierte Frage bezieht sich zunächst auf deinen inneren Kritiker und deinen inneren Mentor. Man kann natürlich auch Namen real existierender "äußerer" Kritiker und Mentoren einsetzen.

Es ist eine optionale Frage. Aber, wie jede Frage im Prozess, ist sie nicht „zufällig“ aufgeführt.

Das Beenden der Prozesse.

Der Prozess ist in dem Moment für die jeweilige Thematik beendet, **wenn du diesbezüglich aktiv wirst, Ideen hast oder dich besser fühlst** und am besten gleich mit dem nächsten Schritt loslegen willst.

Wie schon erwähnt, ist es gut, wenn das passiert, bevor du alle Fragen beantwortet hast. Wenn du aktiv wirst, ist der Zweck des Prozesses erfüllt.

Mit der Zeit wirst du vielleicht die ein oder andere der ersten Fragen „überspringen“, weil sie generell schon beantwortet sind.

Anwendungstipp

Die Prozesse funktionieren definitiv, wenn du sie allein durchführst.

Bei „härteren“ Nüssen hat es sich als hilfreich erwiesen, wenn jemand anderer dir die Fragen stellt.

Tatsächlich kann die Wirkung der Prozesse um ein Vielfaches höher sein, wenn eine gut ausgebildete Person sie dir stellt.

Dabei sollte die Person darauf achten, dass sie **einfach nur die Fragen stellt**.

Sie sollte keinesfalls anfangen, deine Antworten zu diskutieren. Sie sollte dir keine Antworten in den Mund legen. Sie sollte sich schlichtweg **neutral verhalten**. Wie ein Kellner, der freundlich ist, die Antworten bestätigt, aber nicht diskutiert oder sich über die Auswahl der Gäste lustig macht.

In dem Moment ist es nicht die Aufgabe der anderen Person, dir zu sagen, was **sie** am besten **für dich** hält. Die Veränderung soll ja in deinem Kopf stattfinden aufgrund deiner eigenen Einsichten.

In dem Moment, in dem die andere Person dir sagt, was am sinnvollsten ist, ist die Gefahr groß, dass sie dir **„ihre Werte reindrückt“**. Das wäre dann quasi eine „Hugo-Situation“. Genau das wollen wir ja nicht. Weil wir es nicht brauchen. Richtig?

Die Person hilft dir am besten, wenn sie die Fragen stellt und deine Antworten als „empfangen und verstanden“ bestätigt.

Als Leserin oder Leser dieses Buches hast du die Möglichkeit, dass ich mit dir den Prozess durcharbeite. Kostenlos natürlich. Gehe einfach auf die Bonusseite und vereinbare einen Zoom-Call oder Telefontermin mit mir.

Und jetzt viel Spaß!

POWER MINDSHIFT PROZESS – „LÖSUNG“

Zweck des Power Mindshift Prozess - „Lösung“

- Dich mehr an die Ursache Position zu bringen.
- Dich in die Lage zu versetzen, aktiv zu werden.
- Dir zu helfen, etwas zu verändern.
- Dir zu helfen, Fortschritte bei Dingen zu machen, die dir wichtig sind.

Anwendung

- a. Beantworte eine Frage nach der anderen - ***so lang wie nötig, so kurz wie möglich.***

Hinweis: Einige sind einfache „Ja“ / “Nein“ – Fragen.

- b. Beende den Prozess, wenn du dich besser, ursächlicher oder nicht mehr besorgt bezüglich des Themas fühlst. Wenn es bei Frage 11 ist, dann gut. Ist es bei Frage 17, auch gut. ***Egal, bei welcher Frage!***
- c. In dem Moment, in dem du es kaum erwarten kannst, etwas Zielführendes tun – ***beende den Prozess– und tu es!***

Prozess - Fragen

0. Gibt es eine nicht optimale Situation, die du verbessern möchtest?

Hast Du in diesem Moment irgendwelche Bedenken oder Sorgen bezüglich

- dir selbst als Person?
- deinen Fähigkeiten?
- deinen bisherigen Erfolgen?
- deinen derzeitigen Optionen / Perspektiven?
- einer (zu treffenden) Entscheidung?
- eines (derzeitigen) Projektes?

1. Glaubst du, dass du bereits alles darüber weißt, oder bist du bereit, eine Änderung deiner Sichtweise in diesem Prozess zuzulassen?

2. Worum geht es? Wie lauten die Bedenken?

Zum Beispiel:

- Ich weiß, nicht ob ich / mein
- Ich weiß nicht, wie ich
- Ich habe Angst vor.....
- Ich habe Zweifel, ob
- Ich denke, dass ich nicht kann, weil
- Ich glaube, ich kann nicht tun, weil.....
- Ich denke, ich sollte nicht tun, wegen
- Ich glaube, ich darf nicht tun / haben.
- Ich möchte überwinden.

3. Auf welcher Annahme (Beobachtung, Schlussfolgerung) beruht diese Aussage?

4. Wer sagt das?

→ Name deines (inneren) Kritikers:

5. Hat das gegenwärtig negative Auswirkungen auf dich?
Finanziell, gefühlsmäßig, beziehungsweise, beruflich, etc.

- Inwiefern?

Zum Beispiel:

- Fühlst du dich dadurch in irgendeiner Weise unwohl?
- Hindert dich das daran, etwas zu tun?
- Glaubst du, etwas Schlimmes könnte passieren?
- Verhindert das, dass du glaubst, weniger Perspektiven zu haben?
- Verhindert das, dass du Fortschritte machst?
- Verhindert dies, dass du ein Ergebnis erzielst?

6. Wenn du diesbezüglich nichts unternimmst, wird sich die Situation dann verschlechtern?

- Was wird passieren?
- Wie wird sich das anfühlen?

7. Sollte etwas geändert werden, um das zu verhindern?

8. Bist du daran interessiert, dass diese Situation besser wird?

9. Hat schon einmal jemand etwas Ähnliches erreicht wie das, was du erreichen möchtest?

10. Wenn du diese Bedenken (bei 2.) nicht hättest, wäre das hilfreich?

- Inwiefern?

11. Was könntest du dann tun?

12. Wie würde sich das anfühlen?

13. Um das zu erreichen, was würdest du gerne

- herauszufinden oder (zuerst) wissen?
- in der Lage sein, (zuerst) zu tun?
- entscheiden?

- 14. Welche konkrete Maßnahme könntest du in dieser Hinsicht unternehmen?**
- 15. Was wäre in diesem Zusammenhang der kleinste allernächste Schritt, den du einfach und bequem tun könntest?**
- **Hinweis:** Stockt es hier
→ Mache den Schritt **kleiner!** Sehr gut.
→ **Noch** kleiner! Absurd klein, wenn es sein muss.
- 16. Würde es sich für dich „richtig“ anfühlen, das zu tun?**
- 17. Könntest du das nach bestem Wissen und Gewissen tun?**
- 18. Kannst du selbst entscheiden das zu tun, ohne eine Erlaubnis einzuholen?**
- 19. Wann würdest du diesen Schritt gerne gehen wollen?**
- 20. Wenn du den Schritt gegangen bist, könnten sich daraus mehr Optionen eröffnen?**
- Welche Art von Optionen?
- 21. Könntest du dir vorstellen, von diesem Zeitpunkt an weitere Fortschritte zu erzielen?**
- Welche Art von Fortschritt?
- 22. Welchen positiven Effekt würdest du damit erzielen wollen?**
- 23. Zu welchem wertvollen Ergebnis könnte das führen?**
- 24. Welchen Nutzen könntest du daraus ziehen?**
- 25. Würde sich das gut anfühlen?**
- 26. Wäre das befreiend für dich?**

27. Wärs du stolz auf dich?

- Auf welchen Aspekt genau wärs du stolz?

28. Würden andere (direkt oder in der Folge) ebenfalls davon profitieren?

29. Wäre das wünschenswert?

30. Wäre das etwas, was es wert wäre, fortgesetzt zu werden?

- Würdest du das tun dürfen?
- Wärs du dazu in der Lage?
- Wärs du dazu bereit?
- Was wäre in diesem Zusammenhang absolut nicht von Bedeutung?

31. Hast du mehr Klarheit über das Thema gewonnen?

32. Was hat sich verändert?

**33. Hattest du während des Prozesses einen Aha-Moment?
Erkenntnis, persönlicher Gewinn, etc.**

- Welchen?

34. Fühlst du dich in diesem Moment in Bezug auf das Thema wohler?

35. Hast du das das Gefühl, ursächlicher darüber zu sein?

36. Wann willst du deine Erkenntnis umsetzen?

37. Tu es!

38. Belohne dich angemessen (nicht zu wenig, nicht zu viel).

39. Sei stolz auf dich und genieße den Moment.

40. Steige ein Level auf – und wiederhole den Prozess.

KOSTENLOSES BERATUNGSGESPRÄCH

WAS DICH IM GESPRÄCH ERWARTET

Nachdem du dieses Buch gelesen hast, weißt du einiges darüber, wie ich „ticke“ - und du weißt, dass ich helfen kann.

Im Beratungsgespräch besprechen wir:

- Deine exakte Situation.
- Deinen individuellen Plan.
- Alle Fragen, die du zum Buch hast.
- Den Zeitrahmen, den es für nachhaltige Veränderungen braucht.

Wenn wir in dem Gespräch sehen, dass eine Zusammen-arbeit für beide Seiten passt, stehe ich dir auch gerne als Coach zur Verfügung.

In persönlichen 1:1 Coachings gehen wir dann laserscharf deine individuelle Situation an, so dass du in kürzester Zeit deutliche Fortschritte machst, stressfrei durchatmen und nachts ruhig schlafen kannst.

Damit du endlich ohne Stress die Ziele im Leben erreichst, die dich wirklich erfüllen. Beruflich, finanziell und privat. Die einfachen Werkzeuge, die du im Coachings an die Hand bekommst, passen sich so reibungslos deinem individuellen Tagesablauf an, dass sie dir rasend schnell in Fleisch und Blut übergehen. So erzielst du in kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung.

Vereinbare einfach einen kostenlosen Coaching-Termin über:
www.Hochstapler-Syndrom.de/

JETZT ist die Zeit, etwas zu verändern!

Ich freue mich auf unser Gespräch
Dein Stephan