

win back *your day*



Photo by Emma dau on unsplash

mov*e***motion.ch**[®]
...denn **DU** willst mehr!





Wie ist es denn aktuell so bei dir?

Wie läuft bei dir so ein ganz durchschnittlicher Tag ab?

Wie startest du? Immer gleich oder unterschiedlich? Bewusst oder läuft es recht automatisch ab? Ruhig oder bist du von der ersten Minute an ziemlich im Schuss? Wie lange bist du wach, bis du zum ersten Mal auf dein Telefon schaust?

Wie startest du mit der Arbeit? Weisst du genau, was heute ansteht, oder fängst du mal mit etwas an, und schaust dann, was der Tag so bringt? Treibst du aktiv deine Projekte voran, oder reagierst du eher auf die Anforderungen von anderen?

Machst du pausen und achtest darauf, dass du richtig isst, um den ganzen Tag Energie zu haben? Mit welcher Energie gehst du in Meetings und Gespräche?

Machst du rechtzeitig Feierabend, oder einfach dann, wenn du fertig bist (was manchmal sehr spät sein kann)? Und schaltest du dann ab, bevor du dann zeit mit deiner Familie verbringst oder etwas für dich tust? Und hast du dann noch Energie, das zu geniessen und präsent zu sein. Oder reicht es maximal noch, um aufs Sofa zu kollabieren.

Planst du regelmässig Zeit für Bewegung ein? Zeit für dich selbst? Zeit für die Familie und Freunde? Und hältst du diese Zeit dann auch ein?

Wie der ideale Tag aussieht, ist sehr individuell. Ob deine Tage für dich passen, erkennst du jedoch sehr gut daran, mit welchem Gefühl du abends ins Bett gehst. Wie fühlst du dich dann? Bist du zufrieden? Hast du das Gefühl, gut vorwärts gekommen zu sein, Dinge erledigt zu haben aber auch Zeit zum Geniessen gehabt zu haben? Hast du etwas Sinnvolles getan, das dich erfüllt? Oder auch etwas Doofes, das dir auf dem Magen lag einfach erledigt? Bist du müde und freust dich, schlafen zu gehen? Oder bist du so fix und fertig, dass du es kaum von der Couch ins Bett schaffst?

Bewerte dich einmal auf einer Skala von 0 – 10 selbst. 0 bedeutet: Ein durchschnittlicher Tag in meinem Leben ist die absolute Katastrophe, ich halte es kaum mehr aus. 10 bedeutet: Ich lebe Tag für Tag meinen persönlichen in allen Facetten perfekten Tag.



Deine Bewertung _____

Gut, nun weisst du, wo du stehst. Nun frage dich einmal, seit wie lange etwa diese Bewertung schon gilt. Wochen, Jahre....? Seit _____

1. Was löst die Vorstellung, dass das bis zu deiner Pension oder deinem Lebensende so weitergeht in dir aus?

-
2. Was bedeutet es für deine körperliche Gesundheit?

-
3. Was bedeutet es für deine emotionale Gesundheit?

-
4. Was bedeutet es für dich in finanzieller Sicht?

-
5. Was bedeutet es für deine Partnerschaft / deine Familie?

Vielleicht entdeckst du noch Potential, wo du etwas verbessern könntest, vielleicht ist die Erkenntnis jedoch für dich auch schockierend. So oder so: Sei dir bewusst:

Aus Tagen werden Wochen, aus Wochen werden Monate, aus Monaten werden Jahre, aus Jahren wird dein Leben.

Und irgendeiner dieser Tage wird der letzte sein. Dann ist es zu spät, die Dinge zu tun und zu erleben, die du möchtest.

Aber jeden Tag bekommen wir eine neue Chance zu gestalten. Jeden Tag bekommen wir um 00.00 Uhr 24 neue Stunden geschenkt, die wir nützen, die wir gestalten können (ja ausser am letzten...).

Und damit meine ich nicht, dass wir einfach jeden Tag ausschliesslich das machen können, das wir gerne tun würden, oder einfach jeden Tag am Strand in der Sonne liegen.



Unser Leben muss ja in sich aufgehen, und um sich Dinge und Erlebnisse leisten zu können, müssen wir auch etwas geben. Und egal was du tust, ob du angestellt oder selbständig bist, immer, wird es Dinge geben, die du nicht gerne tust, aber die du tun musst.

Langfristig kannst du jedoch gestalten, wieviel du davon noch tun willst, und jederzeit kannst du entscheiden, mit **welcher Energie und mit welcher Einstellung** du sie tun willst. Und das allein, kann alles verändern.

Die genau gleiche unliebsame Tätigkeit kann sich ganz unterschiedlich anfühlen und uns ganz unterschiedlich «verschleissen»:

Wir können die ganze Zeit über hadern und daran denken, wie es uns angurkt und was wir viel lieber tun würde und dass der Chef der uns das aufgebrummt hat doch sowieso ein Idiot ist und überhaupt. Oder wir können uns einfach dahinterklemmen, Gas geben, schauen, wie wir es fokussiert schneller erledigen können und uns am Ende dafür auf die Schulter klopfen uns freuen, es vom Tisch zu haben.

Und langfristig können wir gezielt daran arbeiten, diese Dinge zu automatisieren, schneller zu machen oder sonst dafür zu sorgen, weniger davon tun zu müssen.

Aber dazu müssen wir aktiv hinschauen, und aktiv gestalten. Tag für Tag.

Wie hättest du es denn gerne?

Um ganz klar zu sein: Ich sage nicht, dass du, dein ganzes Leben mit Job, Wohnort und Beziehung und allem auf den Kopf stellen musst um eine Verbesserung zu erreichen. Oft sind es kleine Dinge im Alltag, oder eine grundlegende Veränderung in der Einstellung und Sichtweise, die eine unglaubliche Wirkung haben.

Vielleicht musst du jedoch wirklich etwas Entscheidendes verändern. Das weiss ich nicht, das weisst nur du selbst.

Egal welche Veränderungen du an deiner allgemeinen Lebenssituation vornehmen oder nicht vornehmen möchtest, werde ich dich dabei unterstützen, **einfach Tag für Tag, das Optimum an Produktivität, an**



Selbstbestimmung, Freude und Erfüllung zu erreichen. In dem äusseren Rahmen, der für dich selbst grade passend ist.

Dazu fangen wir im Kleinen an. Bei deinem durchschnittlichen Tag:

Welche Bewertung eines durchschnittlichen Tages willst du in Zukunft erreichen?

Dein Ziel in 3 Wochen _____

Dein Ziel in 1 Jahr _____

6. Schreibe dir hier einmal auf, wie ein Tag denn für dich sein müsste, dass die 3 Wochen-Bewertung zutrifft:

7. Und nun markiere im obigen Text einmal die drei wichtigsten Punkte, die du dazu gegenüber dem alten Zustand verändern müsstest. Dann setze sie in eine Reihenfolge in der Wichtigkeit:

- 1)
- 2)
- 3)

8. Dann notiere dir hier eine Gewohnheit, die du in den nächsten 3 Wochen verändern kannst, die mindestens den obigen Punkt 1, idealerweise aber auch noch weitere der Punkte löst.



Das kann eine Gewohnheit sein, die du neu etablierst, oder eine, die du veränderst. Falls du sie veränderst, achte darauf, sie nicht einfach zu streichen, sondern mit etwas Anderem zu ersetzen! (z.B. Wenn du deinen Social Media Konsum reduzieren willst, streiche es nicht ersatzlos, sondern mache jede Stunde kurz paar Minuten Pause mit einer Atemübung oder schaue einfach aus dem Fenster und lasse deine Gedanken zu etwas Schönerem schweifen.)

Die alte Gewohnheit, die fehlt, ist sonst fast wie ein Vakuum, das die alte Gewohnheit wieder stark anzieht oder sonst etwas, das du gar nicht unbedingt willst. Fülle dieses Vakuum also bewusst mit etwas, das dir guttut, oder mindestens nicht schadet.

Gewohnheit die ich verändere, neu etabliere:

Dadurch ersetze ich die alte Gewohnheit (falls zutreffend):

Im Video hast du gelernt, dass es für die Umprogrammierung im Unterbewusstsein Wiederholung braucht. Und dies kannst du folgendermassen erzielen:

1. **Visualisierung** / Visualisierung in **Hypnose**
Stelle dir vor, wie du das was du tun möchtest ausführst und dich grossartig dabei fühlst.
➔ dein Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden, ob du etwas tatsächlich tust, oder es dir nur vorstellst
2. Immer wieder **aufschreiben** eines Satzes, der die Gewohnheit bestärkt.
Mind. 20 Mal, besser mehr. Beispiel: «Ich arbeite in 50 min-Blöcken mit absoluter Konzentration – es gibt dann nur meine Arbeit.»
3. Den **Satz mit einem coolen Song hinterlegt hören**. Nimm dir den Satz aneinandergereiht auf deinem Smartphone auf und hinterlege ihn mit einem coolen Song. Ich spiele dazu den Song über einen externen Lautsprecher und nehme den Satz über eine Recorder App auf meinem Smartphone auf. Ich wiederhole ihn einfach während dem ganzen Song. Höre das immer wieder mal tagsüber und lass gute Gefühle dabei aufkommen.



4. **Ausführen!** Mit jedem Mal an dem du die Gewohnheit durchführst, wird sie mehr und mehr automatisiert. Und damit läuft sie immer unterbewusster ab.

Wichtig: Komme nicht in Versuchung, nur Schritt 4 anzuwenden. Denn wenn das funktionieren würde, wärst du nicht hier, sondern hättest dein Ziel schon längst erreicht. Wir müssen das **Unterbewusstsein langsam und gezielt umprogrammieren** und nicht ausschliesslich handeln. Denn gegen das Handeln hat es den **grössten Widerstand**. Mache unbedingt die Schritte 1 – 3 zuerst und auch jeden Tag mindestens 2 Dinge davon!

Konzentriere dich nun in den nächsten 3 Wochen **ausschliesslich auf die oben notierte Gewohnheit**. Setze sie mit **aller Konsequenz** um! Trainiere sie!

Wenn diese sitzt, kannst du zur nächsten übergehen. Je nachdem, welchen Aufwand die Gewohnheit bedeutet, dauert es 21 Tage, bis mehrere Monate, bis sie völlig automatisiert abläuft, ohne dass du daran denken musst.

Setze dir **jetzt** sofort für das ganze nächste Jahr für alle 3 Wochen einen Termin in deinem Kalender. Bewerte dann deinen durchschnittlichen Tag neu und setze das neue Ziel:

Bewertung nach 3 Wochen _____

Ziel in den nächsten 3 Wochen _____

Und entscheide, ob du noch 3 weitere Wochen mit dieser Gewohnheit weitermachst, oder ob du den Prozess ab Frage Nr. 6 wiederholst und an einer neuen arbeitest.

Das machst du nun einfach alle 3 Wochen so weiter. Und wenn du das gewissenhaft **durchziehst, wirst du dich und dein Leben in einem Jahr nicht wiedererkennen**.

9. Schliesse einmal die Augen und stelle dir einfach vor, wie genau es dann sein wird. Male dir einmal in den schönsten Farben aus, mit welcher Energie und Freude du durch den Tag gehen wirst. Was du alles tun wirst, das dir und deinen Liebsten Freude bereitet. Wie sich deine Arbeitssituation verbessert hat. Wie sich deine Beziehung und das Zusammensein mit deiner Familie verändert hat. Hat es vielleicht deine Kinder in einer schönen Weise beeinflusst, was du gemacht hast? Reise

einmal in den Moment in einem Jahr und fühle hinein. Wie es ist, wenn du in kleinen, einfachen, aber konsequenten Schritten, jede Woche etwas mehr Selbstbestimmung zurückerobert hast. Vielleicht hat die Situation einen Soundtrack verdient, mache alles intensiv. Fühle es! Tue das jetzt!

Und, denkst du, das wäre es wert, Schritt für Schritt an die Umsetzung zu gehen? **Jetzt!?!?**

Und wie hilft dir nun die Hypnose bei dem allem?

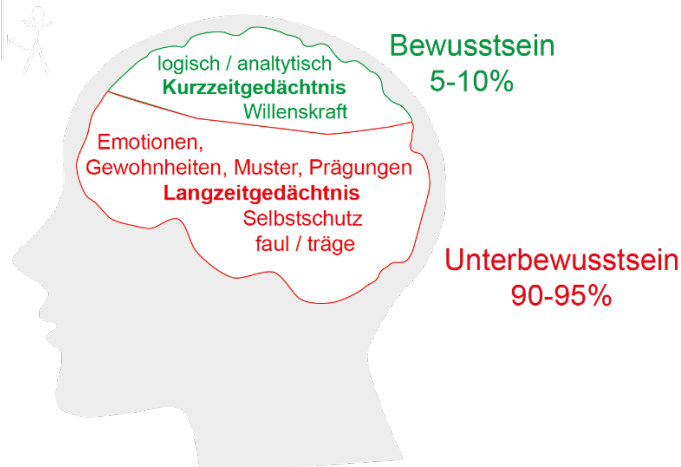
Schaue im [Video](#), in dem ich genau das Unterbewusstsein erkläre und wie Hypnose funktioniert und weshalb sie so wirksam ist.

Unser Verstand besteht im Wesentlichen aus 2 Teilen. Dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein. Ca. 5 % macht unser Bewusstsein aus, ca. 95 % unser Unterbewusstsein.

Unser Unterbewusstsein ist dabei, der Teil, der uns steuert. Unsere Muster und Programmierungen sitzen dort und bestimmen, wie wir denken, fühlen und handeln.

Unser Leben, unsere äusseren Umstände sind somit eine Reflektion dessen, was sich so in unserem Unterbewusstsein abspielt.

Tatsächlich, ein Teil von dir, dem du dir gar nicht ständig bewusst bist, steuert dich und dein Leben.



Bewusstsein:

Logisch, analytisch, Willen, Kurzzeitgedächtnis

Unterbewusstsein:

Heimat unserer Muster, Prägungen, Glaubenssätze. Es will uns vor negativen Erfahrungen schützen. Es ist das Langzeitgedächtnis und Ereignisse und deren Bewertung werden dort gespeichert. Diese können unser Verhalten, unsere Emotionen und unsere Gesundheit stark beeinflussen.



Zwischen den beiden steht eine Art Türsteher (der «kritische Faktor des Bewusstseins»). Er prüft, welche Informationen wie ins Unterbewusstsein weitergeleitet werden.

Als wir Kind waren, war dieser noch nicht ausgeprägt. Und so sind alle Informationen und Aussagen von Eltern, Lehrer, Mitschülern etc. direkt in unser Unterbewusstsein gelangt. Und dies führt zu einer ganzen Menge von Glaubenssätzen, Mustern und Programmierungen, die wir einfach übernommen haben. Viele von ihnen tun uns keinen Gefallen, denn sie führen in unserem Leben zu Ergebnissen, die wir nicht wollen.

Das Problem ist, dass der kritische Faktor im Erwachsenenalter deutlich ausgeprägt ist. Und er ist eher auf der Vorsichtigen Seite und möchte nicht, dass wir «übermütig» werden. So lässt er tendenziell Negatives eher durch, das uns vorsichtig macht, als Positives, das dazu führen könnte, dass wir uns viel zutrauen und etwas wagen.

Was er nicht kennt und was sich noch nicht bewährt hat, mag er auch nicht, auch wenn es für uns ein wahrer Befreiungsschlag sein könnte.

Und da kommt sie Hypnose ins Spiel. Sie schiebt unseren kritischen Faktor einfach mal etwas zur Seite und ist so der «Türöffner zum Unterbewusstsein». Er ist nicht vollständig inaktiv. Aber wir haben im Zustand der Hypnose die Möglichkeit, positive Suggestionen die sonst vom kritischen Faktor abgelehnt würden, wie beispielsweise: «Es fällt mir immer leichter, einzuschlafen.» Oder: «Ich bin souverän und voll in meinem Element, wenn ich vor einer Gruppe spreche.», im Unterbewusstsein zu platzieren.

Ganz wichtig dabei ist, dass du in der Hypnose folgende Einstellung einnimmst:

Ich **mag** diese Suggestion und ich **weiss**, dass sie für mich **funktionieren** wird.

Dann wird dein Unterbewusstsein die Suggestion annehmen und umsetzen. Vertraue voll und ganz auf dein Unterbewusstsein.

Und **nicht**:

~~Ich mag diese Suggestion und ich hoffe so, dass sie funktionieren wird.~~

Denn dann könnte es sein, dass dein Unterbewusstsein die Suggestion blockiert, weil ein Zweifel enthalten ist.



Der Zustand der Hypnose ist dabei nicht sehr geheimnisvoll. Er ist eine angenehme, tiefe Entspannung, die wir mehrmals täglich einnehmen. Z. B. beim Autofahren, wenn wir eine bekannte Strecke fahren und uns zu Hause nicht mehr an alle Teile der Strecke erinnern.

In Hypnose können wir hören, sprechen und wenn wir uns einen Ruck geben, können wir diesen Zustand sofort aufheben und aufstehen. Löse dich unbedingt vom Gedanken, Hypnose müsse immer eine tiefe Trance oder ein komplett bewusstseinsveränderter Zustand sein. Es kann auch immer mal passieren, dass du an etwas Alltägliches denkst. Dann lasse das einfach wieder gehen und konzentriere dich auf meine Stimme und deine Empfindungen.

Lasse dich einfach sinken, entspanne dich und wahrscheinlich wirst du dich mit jedem Mal etwas tiefer entspannen können. Nimm dir bewusst vor, nicht einzuschlafen. Wenn es dennoch passiert, ist das jedoch kein Problem. Die Suggestionen wirken so an der Schwelle zum Einschlafen auch sehr gut. Wenn du aber schon am Anfang einschläfst, kommt der letzte Teil eher nicht mehr an. Und du könntest ja aktive Übungen in der Hypnose nicht mitmachen. Aber es kann dabei nicht passieren, dass du irgendwie in der Hypnose «stecken bleiben könntest» oder sowas. Entweder bekommst du dann wieder mit, wenn ich die Hypnose auflöse, dann nimm dir einen kurzen Moment Zeit anzukommen. Und wenn du einschläfst, dann wachst du einfach wieder auf, wie wenn du sonst aufwachst.

Geniesse, entspanne, folge den Instruktionen, **lasse Veränderung geschehen.**


Um diese sinnvoll zu nützen, machst du am besten zuerst die Beschreibung, wie dein idealer Tag aussehen soll. Es macht auch Sinn, dass du schon Klarheit hast, welche Gewohnheit du wie verändern möchtest. Aber wenn du brennst vor Neugierde, kannst du auch einfach so loslegen 😊.



[Hypnose «Win back your day» hören](#)



Die Checkliste wird dein treuer Begleiter für jeden Tag. Sie stellt sicher, dass du einen Tag nach dem anderen bewusst gestaltest und aus der richtigen Energie heraus handelst. So wirst du in einem Jahr an einem völlig anderen Punkt stehen.

Drucke sie **jetzt gleich 15 Mal aus** (gerne doppelseitig/  2 Seiten pro Blatt). Sie enthält wichtige Punkte, die mit ganz kleinem Aufwand zu mehr Kontrolle über deinen Alltag führen und dir bei der Umsetzung deiner Gewohnheit helfen.

Wie du in den einzelnen Punkten vorgehst und weshalb sie so wichtig sind, ist [im Video](#) detailliert beschrieben.



win back your day -Checklist

Tue täglich mind. 2 der folgenden 4 Dinge:

- Satz, der Gewohnheit bestärkt, mind. 20 Mal aufschreiben
- «win back your day»-Hypnose hören
- Song mit Gewohnheit bestärkendem Satz hören
- Gewohnheit visualisieren (Total mind. 5 Minuten)

Notiere dir hier die 3 wichtigsten Situationen die heute anstehen und mit welchem Gefühl, mit welcher Intention du in diese hineingehen möchtest:

Situation	Gefühl / Intention

diese 3 Situationen visualisiert (→morgens, in der Hypnose oder auch direkt vor der Situation)

Bewerte deinen Tag abends von 0-10 _____

Das habe ich richtig gut gemacht:

Das werde ich morgen tun, um meine Zielbewertung zu schaffen:
