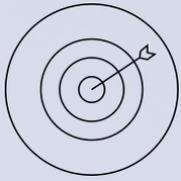
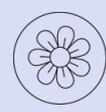
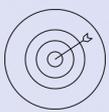


Praxis-Video-Kurs

Hinaus in den Erfolg!





Praxis-Video-Kurs

Hinaus in den Erfolg!

Willkommen zum praxistauglichen Video-Kurs

Überall auf der Welt ist viel los. Alles ändert sich und viele Menschen haben Angst, sich auf etwas Neues einzulassen. Besonders, wenn es Geld kostet und sie nicht wissen, ob denn dieses Projekt überhaupt die Lösung anbietet, die sie suchen.

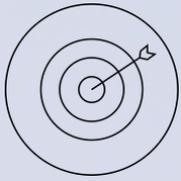
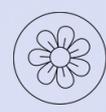
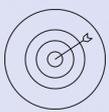
Deshalb hab ich mich zu einem radikalen Schritt entschlossen. Ich möchte, dass du mich kennenlernen darfst. Kostenlos und **unverbindlich. Zu Hause auf deiner Couch, via Video.**

Die Art und Weise, wie ich coache, wie ich Menschen begleite, wie ich Gruppen führe. Also ganz allgemein, wie ich arbeite. Das stelle ich dir vor. Natürlich anhand eines Themas und nicht einfach so zum Kaffeeklatsch.

Das Thema dieses Kurses ist die persönliche Veränderung!

Mit einem Prozent (ja, nur 1%!) Veränderung deiner Verhaltensweisen kannst du dein ganzes Leben drehen!

Wie schaffst du das? Davon handelt der Kurs. Du wirst lernen, deine schlechten Gewohnheiten abzulegen und neue, gute Gewohnheiten in deinen Alltag zu integrieren. Schrittweise. Am Ende kennst du dieses 1%-System und die Art und Weise, wie ich erkläre und coache. **Bist du dabei?**



Praxis-Video-Kurs

Hinaus in den Erfolg!



Wie du am Besten mit diesem Kurs arbeitest:

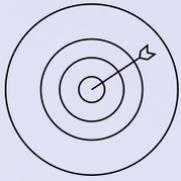
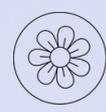
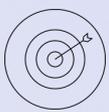
Das Video-Material ist aufgeteilt auf vier Module, Teil 1-4 und sie bauen aufeinander auf. Jeder Teil ist etwas über eine Stunde lang. Du kannst sie einzeln anschauen und dann die Übungen absolvieren, die jeden einzelnen Teil vertiefen.

Oder du guckst alle Teile nacheinander (das sind dann ca. fünf Stunden Video-Material) und machst dann - zum Beispiel an einem Wochenende - den Vertiefungstag mit den Papieren.

Die Übungen sind die **Ergänzung für deinen persönlichen Weg.**

Du wirst **viele Aha-Erlebnisse haben**, während du meine Videos anhörst. Das tiefere, gründliche Verständnis stellt sich ein, wenn du dich mit deinen Antworten und deiner Sicht der Dinge auseinandersetzt. Also bei den Hausaufgaben.

So wandert Erkenntnis vom Kopf in den Bauch, vom ersten Anhören ins Verstehen. Später machen wir dann die Schritte **vom Verständnis in die Umsetzung.**



Video-Kurs

Hinaus in den Erfolg! ↻

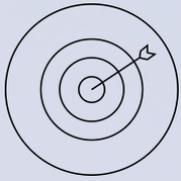
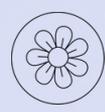
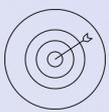
Teil 1

Du wirst im Leben **das**,
was du ständig **wiederholst**.

Wie kannst du Verhaltensweisen in dein Leben einbauen, die dich **dorthin** bringen, **wo du sein möchtest** (in die Fitness, in die Ausgeglichenheit, zum Wohlfühl-Gewicht, in eine entspannte Partnerschaft)?

Hier geht es zu Modul 1:

<https://player.vimeo.com/video/749158292>



Video-Kurs

Hinaus in den Erfolg! ↻

Teil 2

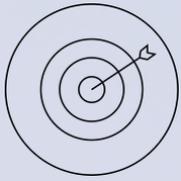
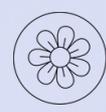
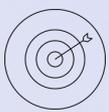
Was hat Alltagsfitness mit dem Erreichen deiner Ziele zu tun? Sind Millionäre etwa alle Sportler? Lerne von Profi Barbara Zemann, meinem Gast im heutigen Video.

Alltagsfitness also. Plus die vier Regeln, die du kennen musst, um neue Verhaltensweisen in den Alltag einzubauen.

Einfach, gründlich, mit Spaß!

Hier geht es zu Modul 2:

<https://player.vimeo.com/video/749153366>



Video-Kurs Hinaus in den Erfolg! ↻

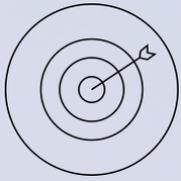
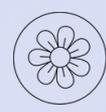
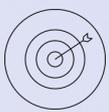
Teil 3

Der Zauberstab für deine neue Routine

Welche Schritte sind nötig, um dein Zuhause zum perfekten Ort fürs Wohlbefinden zu machen? **Brauchst du Schmerz und Leiden** für dein Vorwärtstkommen oder geht es auch mit Begeisterung und dem inneren Sehnen hin zu mehr Wohlfühl-Gefühl? **Wie genau tickst du?**

Hier geht es zu Modul 3:

<https://player.vimeo.com/video/754761429>



Video-Kurs

Hinaus in den Erfolg! ↻

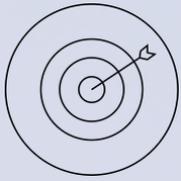
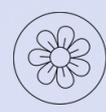
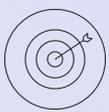
Teil 4

Das Fein-Tuning für deine Ziele

Was ist dein Ziele-Buch? Wie geht Fein-Tuning bei Verhaltensweisen? Und warum sollst du dich **in Langeweile verlieben?**

Hier geht es zu Modul 4:

<https://player.vimeo.com/video/754743597>



Hausaufgabe

Bestandsaufnahme

Du bist dabei und du willst anfangen - wunderbar!

Herzlichen Glückwunsch zum ersten Schritt!

Sprechen wir über die wichtige Bestandsaufnahme zu Anfang:
Was ist **automatisiert** in deinem Leben?

Hier eine Beispiel-Liste:

aufwachen

Wecker aus

pinkeln gehen

Katze füttern

Kaffee aufsetzen

frühstücken

Zähne putzen

anziehen

zur Arbeit fahren

...

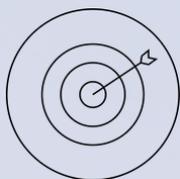
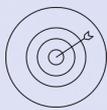
nach Hause kommen

Katze streicheln

Wasser trinken

...

ausziehen, Wecker stellen, Vorhänge zu, einschlafen

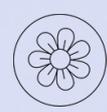
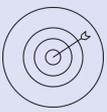


Hausaufgabe

Bestandsaufnahme

Schreib nur auf, was auch wirklich **automatisch** passiert.
Wenn du mal Haferflocken, mal Brötchen und mal Obst frühstückst, ist das nichts Automatisiertes. Gibt es aber **immer Kaffee dazu**, brauchst du dir keine Gedanken über dein Getränk zu machen!
Wir suchen die Angewohnheiten, über die du **nicht mehr nachdenkst**.

Platz für deine Automatische Liste



Hausaufgabe

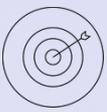
Vision - wo will ich hin?

Wer willst du werden?

Eine fitte Frau? Ein sportlicher Mann? Ein großzügiger Mensch?
Wenn Freunde über dich reden, was würdest du gerne hören?

*Mit Michael bin ich so gerne zusammen, der ist immer gut drauf.
Ich liebe Kaffeebesuche bei Monika, niemand ist so gastfreundlich.
Immer, wenn ich bei Willi war, hab ich irgendwas Wichtiges gelernt.
Dagmar hat auch dann für mich Zeit, wenn es mir schlecht geht.
Bärbel inspiriert mich mit ihren mutigen Urlauben; so wär ich gern.
Auf Guido ist immer Verlass, als Masseur hat er "goldene Hände".*

Welches Ziel gefällt dir? Was wäre welche Anstrengung wert?



Hausaufgabe

Vision - wo will ich hin?



Du hast dir Gedanken gemacht, wo du hinwillst.

Setze dich mit deinem zukünftigen Ich zusammen und finde heraus:

Ich weiß, wo ich hinwill.

Was tue ich, um dahin zu kommen?

Wenn du (noch) keine Antworten von deinem Zukunfts-Ich bekommst, schau dich nach Vorbildern um, die sind, wie du gern wärst:

Eine mutige Frau? Was macht den Mut aus? Was tut sie täglich?

Überlege dir feste, neue Gewohnheiten, die dich vom
WAS-WILL-ICH zum SO-BIN-ICH bringen:

Sich zu Hause wohlfühlen - Küche aufräumen, Bett machen, neue Deko

Finanziell besser aufgestellt sein - in Geldbildung investieren

Alltagsfitness - tägliche Streck-, Dehn- und Hantelübungen

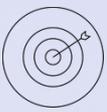
Glückliche Partnerschaft: täglich aufeinander achten

Wohlfühlgewicht - lecker und bunt essen, Selbstliebe-Audio hören

Es gibt Hunderte Ziele. Was willst du?

In den nächsten drei Wochen vertiefen wir diese Methode, mit kleinen Änderungen und neuen Einsichten, große Erfolge einfach zu machen.

Jeder kann eine Minute lang etwas tun. Wird das auch noch kombiniert mit einer automatischen Handlung, **wird es leicht.**



Hausaufgabe

Neue Regeln umsetzen



Hast du deine Vision gefunden?

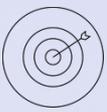
Wenn nicht, schreib mir eine Email an tanja@halbiert.com und ich helfe dir über diese Hürde.

Wenn die Vision jetzt klar ist - oder wenigstens der nächste kleine Schritt, der der Vision im Weg steht - beachte die einfachen Umsetzungsregeln aus dem zweiten Teil vom Workshop.

Regel Nr. 1

Mach es sichtbar!

z.B. Hanteln rumliegen lassen!!



Hausaufgabe

Neue Regeln umsetzen

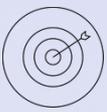


Du hast jetzt deine Hanteln auf die Küchenarbeitsplatte gelegt. Oder eben das Pendant dazu, deine Variante. Du hast vorgekocht und dir für Notfälle leckere Essensportionen in den Gefrierschrank gelegt. Wenn Abnehmen nicht dein Thema ist, hast du evtl. gegoogelt, wie man Feng Shui ins Haus bringt, um sich harmonischer und kraftvoller zu fühlen. **Finde deine neue Gewohnheit und beginne, sie zu routinieren.**

Regel Nr. 2

Mach es attraktiv!

*den optimalen Zeitpunkt finden,
z.B. erst Hantel, dann Kaffee*



Hausaufgabe

Neue Regeln umsetzen

Denk an den Griechenland-Urlaub. Brauchst du eine komplette Käseplatte, wenn dir gerade nach etwas Urlaubsfeeling mit Käse ist?

Muss es das griechische Restaurant sein? **Wenn ja, dann los!**

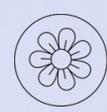
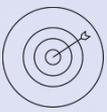
Falls nicht, kannst du auch eine Decke auf den Fußboden legen und mit ein paar Oliven und einer Ecke Käse dein Picknick machen. Barfuß.

Mit den Händen essen. Und vorher eine Stunde spazierengehen. Weil der Käse damals in der kleinen Berghütte so gut geschmeckt hat, nachdem du schon eine Stunde gewandert bist.

Regel Nr. 3

Mach es einfach.

*ohne große Überwindung
z.B. ohne, die Kleidung zu wechseln*



Hausaufgabe



Neue Regeln umsetzen

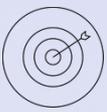
Alles, was länger als zwei Minuten dauert, fangen viele gar nicht erst an.

Mach die ersten beiden Minuten so einfach wie möglich! Sport ohne Sportkleidung - mit ein paar Hanteln zuhause. Essen auf Picknicklevel, aus der Hand, nicht mit Rezepten, für die du extra Küchenmaschinen brauchst. Theraband-Übungen, die du bei YouTube abgeguckt hast - zwei Übungen, nicht das ganze Workout. Deinen Ehemann fragen, warum er denkt, wie er denkt und mit offenem Herzen zuhören. Andere Themen mit Freundinnen besprechen. Warum soll dein Mann sich für deine Frisur interessieren, wenn er dich so liebt, wie du bist? **Verteile dein Glück auf mehrere Menschen und Tätigkeiten** - das macht es leicht.

Regel Nr. 4

Mach es erfüllend.

mit der 2-Minuten-Regel mit Leichtigkeit



Hausaufgabe

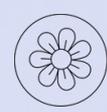
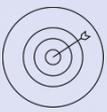
Zeitliche Trennung gegen Daddeln



Im Video wird erklärt, wie wir Menschen unsere Wirklichkeit schaffen. Das fängt bei so einfachen Dingen wie der Raumdekoration an. In einer Kirche sind ganz andere Verhaltensweisen angebracht als in einer Kneipe, in der Natur oder im Schlafzimmer. So ist es auch beim Arbeiten - erschaffe einen Arbeitsplatz. Und einen Leseplatz. Und einen Freizeitplatz.

**Best Practice Tipp gegen Daddeln:
Trenne Ort und Zeit!**

**Arbeite mit dem PC,
lese am Tablet,
chatte am Handy.
Lebe und handle bewusst.**



Hausaufgabe

Räumliche Trennung für den Fokus

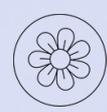
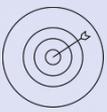


Fast niemand von uns wohnt in einem 17-Zimmer-Haus. Ich auch nicht, obwohl mein Haus schon wirklich groß ist. Das ist gar nicht wichtig. Hilfreich für deinen Fokus ist es, **einzelne Funktionen räumlich zu trennen:**

- nicht mit dem Brötchen auf dem Sofa Krimi gucken
- die Hanteln sichtbar in der Küche, statt versteckt im Schrank
- schlafen und ausruhen, wo Ruhe herrscht - dafür reicht optische Ruhe - das geht auch in einem 1-Zimmer-Apartment

**Best Practice Tipp für Fokus:
Trenne Ort und Handlung!**

Schaffe einen Arbeitsplatz.
Schaffe einen Freizeitplatz.
Schaffe einen Fitnessplatz.
Schaffe einen Essplatz.
Schaffe einen Schlafplatz.



Hausaufgabe

Zauber-Lehrgang



Lies in dieser Woche **mindestens eine Biographie** von einem Menschen, der "es geschafft hat". Zu welchem Thema suchst du bitte selbst aus. Ob es dich interessiert, wie jemand ein Selfmade-Millionär geworden ist oder mit 40 Jahren die bewusste Entscheidung für ein Klosterleben trifft. Ob ein Mensch auf Weltreisen neue Erkenntnisse erlangt und mit nach Hause bringt oder ob jemand die beliebteste Tante einer Großfamilie war. Egal.

Es geht darum, zu sehen, dass **alle Helden und Heldinnen als normale Menschen gestartet sind. Verliere die Ehrfurcht vor den anderen, entdecke in dir deine Kraft und entfalte dein Potential.**

Frage an den besten YouTuber in England:

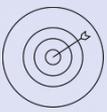
Wie werde auch ich ein guter YouTuber?

**Meinst du die Technik? Die Reichweite?
Uninteressant. Das kannst du alles lernen.**

Was du als Erstes tun sollst:

**Geh raus in die Welt und erlebe etwas!
Komm dann zurück und berichte darüber.**





Hausaufgabe Tag 4



Die Hausaufgabe Nummer 4 besteht aus mehreren Teilen; hier ist der erste Teil:

Bei was bist du ein Champion?

Was kannst du besonders gut?

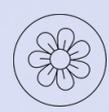
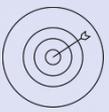
Wo könntest DU MICH coachen?

Wir alle loben uns zu wenig und kritisieren uns selbst zu oft und zu viel. Besonders, wenn wir in einem Coaching-Programm sind, **sehen wir nur unsere Defizite, nicht unser Können.**

Erinnere dich an meine Aussage:

Was du besonders gut kannst, erscheint dir ganz leicht. Du bist überrascht, dass andere das nicht können. Das bedeutet nicht, dass du eine pippifax-einfache Sache beherrschst, sondern dass das **ein Teil deiner besonderen Fähigkeiten ist.**

Nimm dir mindestens eine Stunde Zeit. Spiel klassische Musik - oder was immer dich beruhigt und deiner Kreativität freien Lauf lässt - nimm einen Schreibblock und notiere dir, was dir zuerst durch den Kopf schießt. Schreib dann auf, worüber du nachdenken musst. Geh in Gedanken die drei Fragen durch und **schreibe mindestens 10 verschiedene Tätigkeiten auf.**

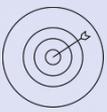


Hausaufgabe Tag 4



Meine besonderen Fähigkeiten - das hier kann ich
aus dem Effeff und das hier kann ich - mit ein
bisschen Anstrengung - auch richtig gut:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Hausaufgabe Tag 4



Im letzten Teil des 4-teiligen Workshops erkläre ich, wie das Fein-Tuning deiner erfolgreichen Verhaltensweisen geht.

Beginne für dein wichtiges Ziel ein Tagebuch. Dein **Ziele-Buch**. Schreibe deine Ziele, deine Erfolge und deine to-do-Liste auf.

Spätestens nach 6 Monaten nimmst du dir dein Tagebuch vor und **kontrollierst, wie weit du gekommen bist:**

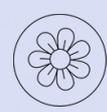
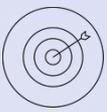
1. Wo warst du erfolgreich?
2. Was hat noch nicht funktioniert?
3. Was hast du im letzten halben Jahr dazugelernt?
- 4 . An welchen Stellschrauben willst du drehen, um noch erfolgreicher zu werden?

Ziele-Buch - Fein-Tuning mindestens 2x im Jahr, gerne öfter

Wenn du noch kein Tagebuch hast, besorge dir eins.

Das kann ein wertvolles, ledergebundenes Buch sein. Vielleicht bist du ein haptischer Mensch und es ist wichtig, dass sich dieses Buch gut anfühlt, wenn du es in die Hand nimmst und schreibst.

Vielleicht kommst du auch gut mit einem Spiralblock klar. Es gibt hier kein richtig oder falsch - **geh deinen Weg. Aber geh ihn.**



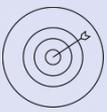
Abschluss-Geschenk

Wenn du schon bis hierher gelesen hast - ob mit oder ohne Absolvierung des Gratis-Kurses - hast du dir ein Geschenk verdient. Du hast mir **deine wertvolle Zeit geschenkt** und dafür möchte ich dir etwas zurückgeben - meine Zeit.

Seit Sommer 2022 schreibe ich einen Blog, mit Anekdoten und hilfreichen Tipps. Wenn dir mein Kurs gefallen hat, wirst du **meinen Blog lieben**.

Schau dich gerne um auf <https://mayantiga.com>

Ich liebe Kommentare. Schreibst du mir was?



Wie es nun weitergehen kann:

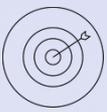
Möglichkeit 1

Dein Ziel ist wichtig, aber du **bist nicht so der Gruppen-Typ?** Dann kümmere ich mich gerne im **Einzelprogramm** nur um dich! Jetzt, wo du anhand des 4-Module-Kurs herausgefunden hast, **was nötig ist**, damit du dein Ziel erreichen kannst, willst du auch das **WIE** dahinter erfahren.

WIE setzt du das Gelernte um?

Ich biete unterschiedliche Unterstützungsmöglichkeiten an, wie du mit mir arbeiten kannst. Lass uns in einem kostenlosen Call herausfinden, **welches meiner Programme genau zu deinem Problem passt**. Du suchst den Termin im Online-Kalender aus und wir treffen uns in Zoom:

<https://kaiser-coaching.youcanbook.me>



Wie es nun weitergehen kann:



Möglichkeit 2

Die Königinnen-Variante!

Du **weißt genau Bescheid** darüber, was du willst, warum du es willst und wann du es willst.

Leider hast du dein Ziel trotz aller Power noch nicht erreicht. Was dir fehlt, ist professionelle Begleitung, ein **VIP-Einzel-Coaching** an deiner Seite.

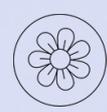
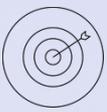
Werde **Teil des erlauchten Kreises der Ladies**, die sich selbst in den Mittelpunkt ihres Lebens gestellt haben und so ihre Ziele erreichen! **Jedes Coaching produziert Königinnen - bist du die Nächste?**

Du hast bereits alles in dir, was dazu nötig ist.

Lass uns **die letzten Schichten von deinen Strahlen entfernen, damit du leuchten kannst!**

Buche hier dein ausführliches Vorgespräch:

<https://kaiser-coaching.youcanbook.me>



Danke dir, Future-Queen-to-be!



Wann immer du dieses PDF liest, **danke ich dir für deine Zeit**. Du warst auf der Suche nach einer Antwort; einer Antwort auf deine Frage, wie du endlich dein Leben so verbessern kannst, dass du dich **jeden Morgen aufs Aufstehen freust!**

Hier ist die Antwort:

***Um deinen Traum zu erleben,
darfst du aufwachen und handeln.***

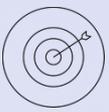
Königinnen können das und machen das!

1. Absolviere den Video-Kurs.
2. Vertiefe das neue Wissen mit den Übungen.
3. Abonniere den Blog für neue Impulse.
4. Entscheide dich für eine der Möglichkeiten, wie es nun weitergehen soll! **Mach weiter!**

Ich freu mich auf dich - die neue Königin!

Werde selbst die Frau, die du früher bewundert hast.

Liebe Grüße, deine Tanja



Technik-Hilfe

Wenn du Unterstützung beim Absolvieren des
Kurses brauchst, melde dich bei mir unter
tanja@halbiert.com

Die Links hier im PDF sind alle anklickbar.

Manchmal kann es sein, dass jemand kein PDF-
Programm hat, was die Klickbarkeit erlaubt.

In dem Fall:

Nicht ärgern, sondern fragen!

Melde dich bei mir und wir finden eine Lösung -
bisher konnte jeder, der wirklich wollte, am Kurs
teilnehmen. Meist sind das **Mini-Hürden**.

Ich liebe Probleme, die schon in zwei Minuten
gelöst sind. Weil das gar keine echten Probleme sind.

Also trau dich zu fragen, wenn du Hilfe brauchst.

Herzlichst, deine Tanja

Das Verhaltenstraining mit 1% Veränderung beruht auf dem Buch **Atomic habits** von **James Clear**.
Sein Buch hat mich zu diesem Online-Kurs inspiriert. Dieses EBook, alle hier gedruckten Texte inklusive
der Hausaufgaben, Bilder und Coachingbeispiele sind von mir. **Sein Buch empfehle ich dir.**