

Beachte folgende Punkte:

1. Alle Menschen glauben, dass ihre Ergebnisse verbessert werden können.
2. Es wurde festgestellt, dass unser Verhalten unsere Ergebnisse steuert.
3. Frage dich, was dein Verhalten ist?
4. Hier lernst du, dass dein Verhalten hauptsächlich durch deine Gewohnheiten verursacht wird.
5. Wenn du deine eigenen Leistungen überprüfst, beobachte deine Verhaltensmuster, und schreibe diese unproduktiven auf, die nicht zu den gewünschten Ergebnissen führen.
6. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Einzelpersonen eine vorübergehende Verbesserung der Ergebnisse erreichen. Es scheint jedoch, dass sie immer vorübergehend und niemals dauerhaft sind,  
-und dies liegt daran, dass das Verhalten, das zu einer Verbesserung der Ergebnisse führt, erzwungen wird und nicht aufrechterhalten werden kann.
7. Um die Ergebnisse dauerhaft zu verbessern, muss die Gewohnheit geändert werden. Es wurde festgestellt, dass ein jemand im Allgemeinen nichts ändern kann, wenn es nicht mehr als eine oder zwei Gewohnheiten gleichzeitig zu ändert.

### **Aufgabe 1:**

#### **Schreibe auf ein leeres Blatt Papier auf:**

Schreibe die detaillierte Beschreibung der Ergebnisse, die du nicht erhalten möchten.

### **Aufgabe 2:**

#### **Schreibe auf ein leeres Blatt Papier auf:**

Schreibe alle von dir identifizierten nicht-produktiven Aktivitäten so detailliert wie möglich auf

### **Aufgabe 3:**

#### **Schreibe auf ein leeres Blatt Papier auf:**

Schreibe die detaillierte Beschreibung der Ergebnisse, die du erhalten möchtest

**Aufgabe 4:**

**Schreibe auf ein leeres Blatt Papier auf:**

Schreibe alle von dir identifizierten produktiven Aktivitäten so detailliert wie möglich

**Aufgabe 5:**

**Nimm die beiden Blätter mit den nicht gewünschten Ergebnissen**

**und**

**den nicht produktiven Handlungen**

**und**

**vernichte diese!!!**

**Nun schaue dir deine Ziele aus Lektion 1 noch einmal an**

**Schreibe nun alle Impulse auf, die dich zu deinen Zielen näherbringen**

Hier ist eine wunderbare Affirmation, die du jeden Abend vor dem Schlafengehen und jeden Morgen beim Aufstehen sagen kannst.

**„Ich bin verantwortlich für mein Leben ... für  
meine Gefühle ... für mein persönliches Wachstum  
... und für jedes Ergebnis, das ich erhalte...“**