



Das Mindset beschreibt deine innere Einstellung und Haltung zu einer bestimmten Sache. Das kann z.B. deine Einstellung zum Leben sein, stehst du dem Leben positiv oder eher negativ gegenüber?

Bezogen auf das TYB Programm stellt sich die Frage: Wie stehst du dieser Herausforderung gegenüber? Welche Gefühle hast du dabei und mit welcher inneren Einstellung gehst du an die Sache heran? Hast du positive oder negative Gefühle, wenn du an das Programm und an die einzelnen Schritte oder Vorgaben, wie z.B. der Verzicht auf Kohlenhydrate (Zucker) oder das regelmäßige, körperliche Training denkst? Denk viell. einmal kurz über diese Sache nach.

Wenn du von Haus aus ein positiv denkender Typ bist, wird dir auch die Umsetzung des Programmes von Haus aus leichter fallen. Du hast dafür die nötige Power und Motivation, denn du möchtest dein Ziel unbedingt erreichen. Wenn du eher der negative oder kritische Typ bist, dann fällt dir die Umsetzung bestimmt schwerer, weil du es machen musst, aber nicht wirklich gerne tust.

Unterbewusstsein

Erfahrungen aus unserem Leben werden als Programm in deinem Unterbewusstsein abgespeichert. Jedes deiner Vorhaben und Handlungen ist somit mit positiven oder negativen Gefühlen behaftet, welches dein Unterbewusstsein (z.B. aus positiven oder negativen Erfahrungen aus der Vergangenheit) als Programm abgespeichert hat. Sobald du mit einer bestimmten Situation konfrontiert wirst, wird dieses Programm automatisch aus deinem Unterbewusstsein mit den damit verbundenen (positiven oder negativen) Gefühlen abgerufen.

Die Krux ist, dass der Mensch dazu neigt, negative Erfahrungen sich besser zu merken als positive.

Der innere Schweinhund

Der *innere Schweinhund* ist ein Programm deines Unterbewusstseins, das dich z.B. daran hindert, deine Workouts zu absolvieren, weil du es mit der Vorstellung der Unbequemlichkeit, und die Komfortzone verlassen zu müssen, verbindest. (Das Gegenteilige ist bei Sportlern der Fall, denn sie verbinden Sport und Bewegung mit einem guten Gefühl und müssen sich deshalb nicht dazu überwinden). Solange du also dein Vorhaben und die damit verbundenen nötigen Aktionen wie regelmäßige Bewegung oder gesunde Ernährung dauerhaft als negativ empfindest, wirst du dir schwertun, dein Ziel zu erreichen.

Hab keine Angst, sondern freue dich

Was dich am meisten hemmt ist Angst. Hab keine Angst vor Misserfolgen. Das TYB Programm ist nicht dazu da, um dich an deine Schmerzgrenze zu bringen, sondern um deinen gesamten Lifestyle nachhaltig zu verändern, also freu dich darauf. Sag dir jeden Tag aufs Neue, dass du es schaffen kannst. Denn das wirst du, wenn du die richtige Einstellung und Routinen dafür entwickelst. Das einzige, wovor du Angst haben solltest ist, dass du dich bald selbst übertreffen wirst.



Mindset Training = Unterbewusstsein umprogrammieren

Das Mindset Training soll dir dabei helfen dein Unterbewusstsein so umzuprogrammieren, damit dein **Nein - ich will nicht - Programm** - durch dein **JA – ich will und ich bin motiviert - Programm** überschrieben wird, und du dabei positive, statt negative Gefühle entwickelst. Mindset Training ist mentales Gedankentraining, das du möglichst jeden Tag praktizieren solltest. Das wichtigste dabei ist, dass du dir ein Bild oder Situation vorstellst, das dein Zielergebnis möglichst positiv beschreibt. Tauche ein in den Gedanken als wäre dieser bereits Realität. Halte dir diese Situation vor deinen Augen und versuche möglichst lange, samt den positiven Gefühlen daran festzuhalten. Das Ganze kann in Form einer Meditation erfolgen, oder einfach nur in einem Moment der Stille, ohne jegliche äußere Ablenkung. Stetige, realistische Gedanken die mit guten, positiven Gefühlen behaftet sind, haben eine unglaubliche Wirkung, denn sie werden früher oder später zur Realität.

Ich empfehle dir das Buch THE SECRET zu lesen. Es beschreibt wie sich deine innere Haltung im äußeren, realen Leben widerspiegelt.

Affirmationen

Affirmationen sind sogenannte Glaubenssätze. Sie sind eine gute Möglichkeit, durch stetige Wiederholung von Worten und Sätzen, deine Gedanken in die richtige Richtung zu lenken und so dein Unterbewusstsein langsam aber sicher neu zu programmieren. Siehe > [Affirmationen](#)

Praxis

- ✓ Übe jeden Tag für 5-10 Minuten (morgens n.d. aufstehen, und abends v.d. schlafen gehen)
- ✓ Suche dir dabei einen ruhigen Platz, bequemen Sessel oder lege dich auf die Couch
- ✓ Schließe deine Augen, atme dabei tief ein und aus und tauche ein in deine Zielgedanken
- ✓ Deine Gedanken sollten ein positives Gefühl auslösen - halte möglichst lange daran fest
- ✓ **Sei dankbar für das Hier und Jetzt und für alles Positive in deinem Leben**
- ✓ Absolvieren am besten gleich im Anschluss dein Workout (Life Cardio, Body Weight, etc.)
- ✓

Links & Infos zu diesem Thema

Mindset

- [The Secret](#)
- [5 Schritte](#)
- [Very Well Minded](#)
- [Nachhaltige Veränderung erreichen](#)
- [Wahres Glück](#)

Affirmationen

- [Affirmationen](#)
- [Meditationsübung](#)
- [Lernen.Net](#)
- [Zeit zu Leben](#)
- [Bücher auf Amazon](#)