

SOULQUENZ FAMILY

**DIE
MACHT
DES
DENKENS**

**DEIN MINDSET – DER SCHLÜSSEL ZU
DEINEM INNEREN ERLEBEN**

WAS IST MINDSET?

Dein Mindset beschreibt die Art und Weise, wie du denkst, wie du Situationen bewertest und wie du auf Herausforderungen reagierst.

Oft geschieht das ganz automatisch – geprägt durch Erfahrungen, Erziehung und das, was du über dich selbst glaubst.

- **Deine Gedanken beeinflussen deine Gefühle.**
- **Deine Gefühle beeinflussen dein Verhalten.**
- **Und dein Verhalten formt dein Leben.**

Vielleicht kennst du Gedanken wie:

„Ich schaffe das nicht.“

„Ich bin nicht gut genug.“

oder

„Das wird sowieso nichts.“

Doch genau hier liegt deine Kraft:

- **Du kannst lernen, deine Gedanken zu verändern.**
- **Du kannst neue Perspektiven einnehmen.**
- **Und damit beginnt Veränderung – von innen heraus.**

**VERÄNDERUNG BEGINNT IN DEM MOMENT,
IN DEM DU DEINE GEDANKEN BEWUSST
WAHRNIMMST.**

Welches Mindset hast du?

Wie reagierst du auf Misserfolge?

A

Misserfolge frustrieren mich und lassen mich an mir selbst zweifeln.

B

Misserfolge sind eine Gelegenheit zu lernen und mich zu verbessern.

Wie gehst du mit Veränderungen um?

A

Veränderungen machen mir Angst und ich halte an Gewohntem fest.

B

Ich betrachte Veränderungen als Chancen für Wachstum.

Wie gehst du mit Herausforderungen um?

A

Herausforderungen überfordern mich und lassen mich aufgeben.

B

Ich wachse an Herausforderungen.

Wie reagierst du auf Kritik?

A

Kritik verletzt mich und ich fühle mich dadurch minderwertig.

B

Ich betrachte Kritik als Gelegenheit zur Selbstreflexion.

Ändere dein Mindset

NEGATIV  POSITIV

**Es ist zu schwer, ich
schaffe das nicht.**

**Welche Informationen fehlen
mir, um weiter zu kommen?**

**Andere sind viel
besser, als ich.**

**Wie kann ich von anderen
lernen um das zu erreichen?**

**Ich habe einen großen
Fehler gemacht.**

**Was kann ich aus diesem
Fehler lernen?**

Ändere dein Mindset

DENKE SO!



"Ich kann das nicht."



"Ich versuche es!"



"Ich verdiene das nicht."



"Ich darf das haben!"



"Ich bin es nicht wert."

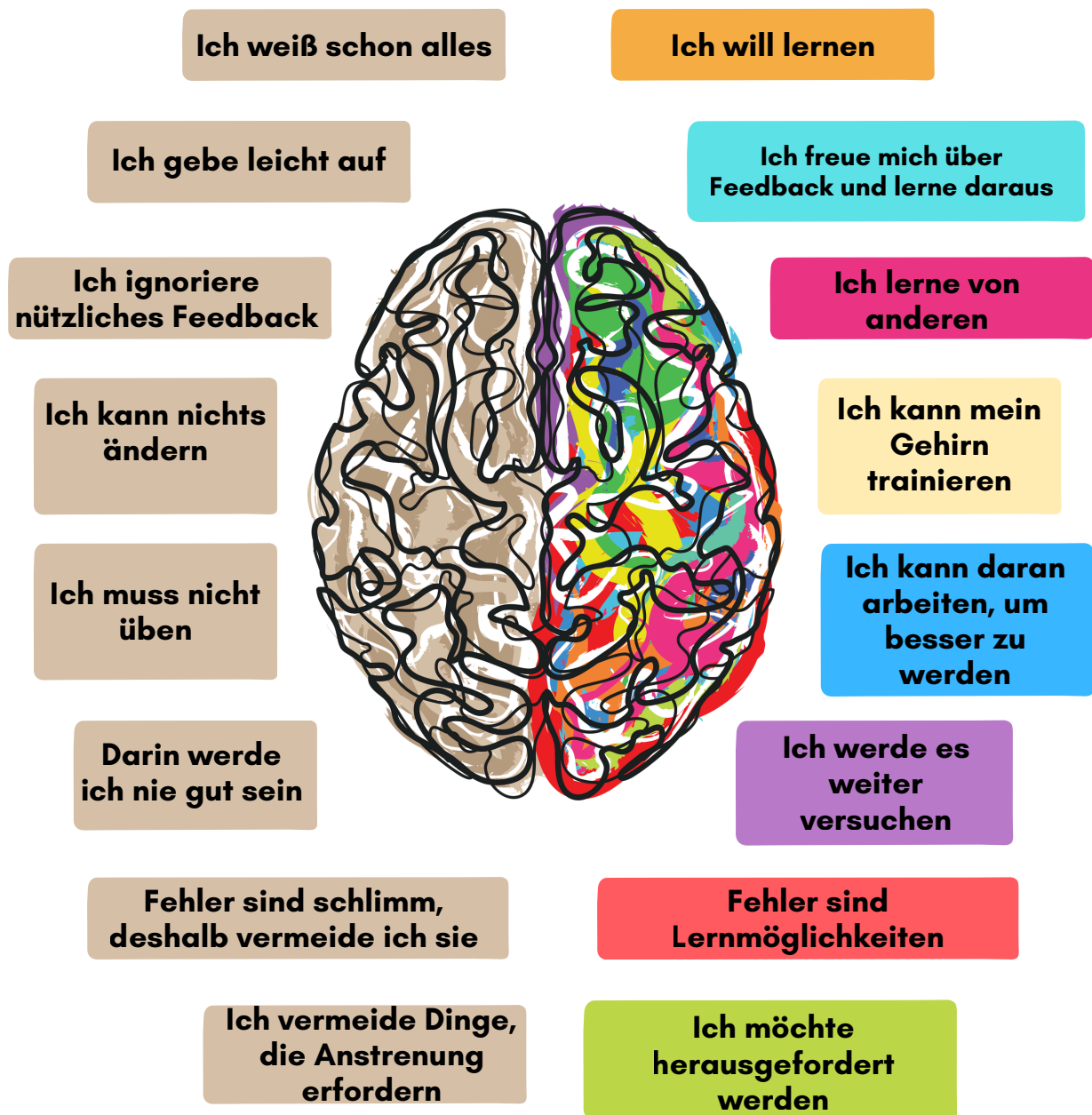


"Ich bin einzigartig!"

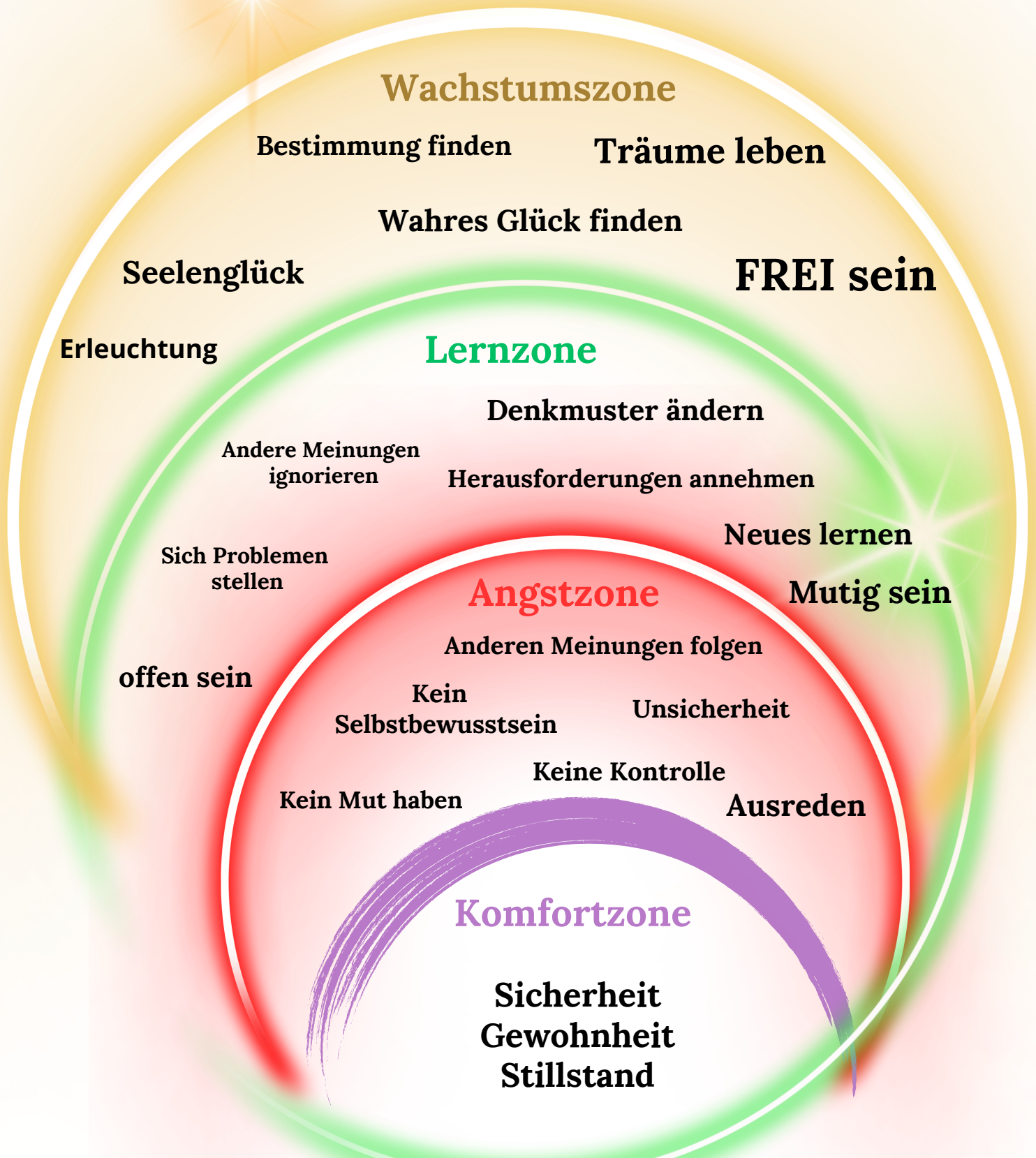
WACHSTUMS MINDSET

Die Quelle für die Motivation und Leistung eines Lernenden

FESTE HALTUNG WACHSTUMMINDSET



Begrenzung Komfortzone



BEWUSSTSEIN VERSTEHEN

– *warum es so wichtig ist*

**Nicht nur deine Gedanken bestimmen dein Erleben –
auch dein innerer Zustand spielt eine große Rolle.**

Vielleicht kennst du das:

- An manchen Tagen fühlst du dich leicht, klar und verbunden
- an anderen eher schwer, überfordert oder angespannt

Das liegt daran,
dass wir uns ständig in unterschiedlichen Bewusstseinszuständen
bewegen.

Diese Zustände beeinflussen:

- wie wir denken
- wie wir fühlen
- wie wir handeln

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“

Jeder Mensch kennt Gefühle wie Angst, Wut oder Trauer.
Sie gehören zu unserem Leben dazu.
Doch wenn wir in ihnen „stecken bleiben“,
fühlt sich alles schwerer an.
Gedanken werden negativer
Entscheidungen fallen schwerer
wir fühlen uns weniger verbunden

Und genau hier setzt Bewusstsein an

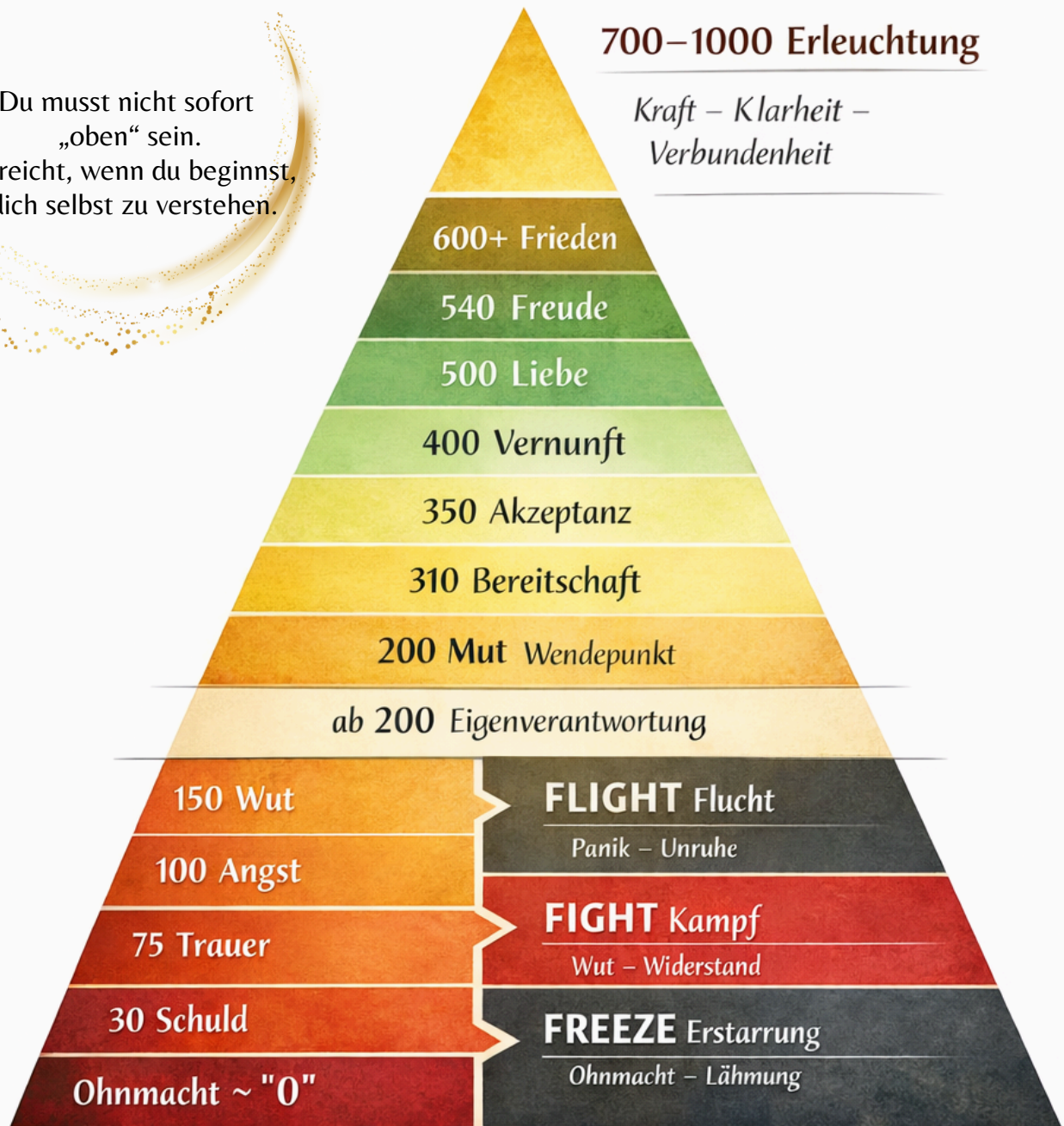
Bewusstsein bedeutet:

- dich selbst wahrzunehmen
- deine Gefühle zu erkennen
- zu verstehen, wo du gerade stehst

Und erst dann kannst du beginnen,
dich Schritt für Schritt in eine neue Richtung zu bewegen.

Bewusstseinskala & Überlebensreaktionen

Du musst nicht sofort „oben“ sein.
Es reicht, wenn du beginnst,
dich selbst zu verstehen.



Niedrige Frequenzen & Überlebensmodi

Möchtest du tiefer eintauchen und dein Mindset nachhaltig verändern?
Dann begleite ich dich gerne auf deinem Weg.