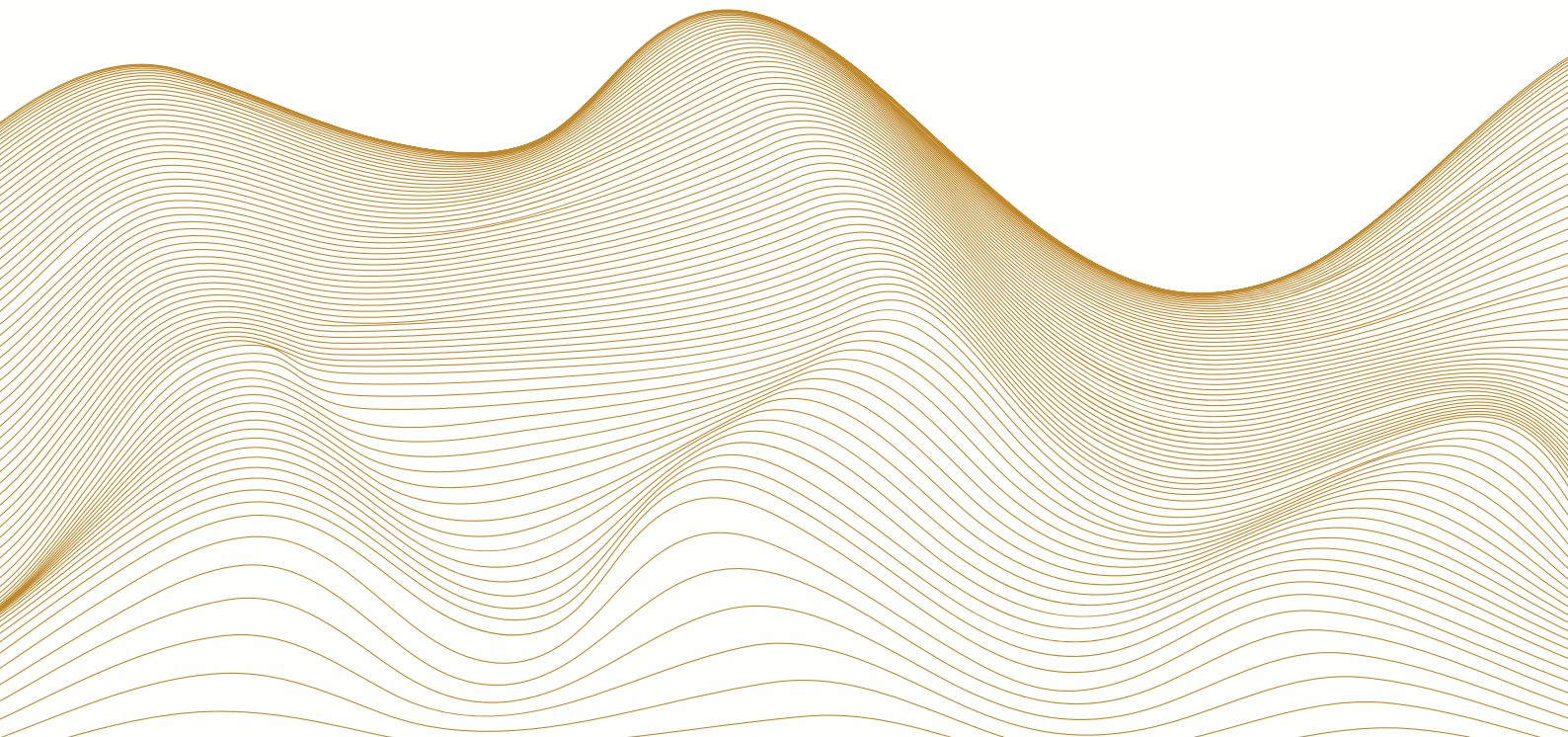




Mental Gym
Lija Schneider

Arbeitsheft

Prozessbegleitung
Thema Transformation



Wie arbeiten

Umgang mit dem Arbeitsheft

- Du brauchst einen Stift und ein A4
- Je spezifischer Du antwortest, um so bewusster und klarer kann Veränderung stattfinden. Alles was nebulös bleibt, bleibt unbewusst und leitet Dich blind.
- Bitte halte alles schriftlich fest, weil Du es damit evident machst.
- Nimm wenn möglich Deine Vision auf Video und Audio auf.
- Vision und mit Videoaufnahmen monatlich dokumentieren.
- Baue tägliche Routinen, indem Du Bewegung und Gefühl koppelst. Z.B. Joggen & Audionotizen.

Blankos ausdrucken

Umgang mit Notizen

Im Heft findest Du Beispiele und **Blanko-Formulare zum Ausdrucken**. Sie sind mit einem Druckersymbol gekennzeichnet.



Hefte Deine Notizen ab, um ein Jahr später vergleichen zu können.

Filtere Deine Notizen und verwandle die Hilfreichen in Audioaufnahmen. Höre sie zum Beispiel beim Joggen.

Der Geist ist flexibel Der Körper braucht Zeit

Das Arbeitsheft soll Dich darin unterstützen feste Routinen durchzuziehen.

Deine Persönlichkeit

- In Deinen Zellen sind Informationen seit Anbeginn der Menschheit gespeichert, das bedeutet sie sind physisch in unserem Körper.
- Deine Persönlichkeit besteht zu einem großen Teil aus den Erfahrungen Deiner Vergangenheit. Dein Unterbewusstsein greift darauf zu und das ist gut so. Wir handeln zu 95% unbewusst.
- Wenn Du also Deine Zukunft beeinflussen willst, musst Du Deine Persönlichkeit ändern.
- Dadurch programmieren wir eine neue Vergangenheit, auf die unser Unterbewusstsein zugreifen kann.

Glück ist trainierbar

- Durch positive Routinen wie Meditation, Dankbarkeit oder Schärfung des Bewusstseins, vergrößert sich der Bereich im Gehirn, der für Glück zuständig ist.
- Alle Bereiche des Gehirns sind formbar, man nennt das Neuroplastizität.
- Durch Routinen ist das Gehirn also trainierbar, wie ein Muskel. Lass uns einfach ein Mental-Gym bauen.

**Irritation
macht wach**

Körper & Geist sprechen unaufhörlich

- Gedanken sind die Sprache Deines Geistes, Gefühle sind die Sprache deines Körpers. Höre Deine Gedanken und fühle Deine Gefühle. Du bist weder das Eine noch das Andere, aber wenn Du etwas ändern möchtest, muss das Alte gehört/gefühl und gewürdigt werden.
- Die meiste Zeit des Tages bist Du auf Autopilot und handelst nach Strategien aus Deiner Vergangenheit. Das formt Deine Gegenwart und berechnet daraus eine Wahrscheinlichkeit, Zukunft genannt. Das möchte Dein System jedenfalls. Deshalb wird es sich sträuben, wenn Du eine Änderung anstrebst, die dem System unbekannt ist. Wie soll es Dich auch schützen, wenn etwas unberechenbar ist.
- Um die Kontrolle über Deine Zukunft wiederzuerlangen, musst Du wach sein und aus der Gegenwart heraus handeln. Geh mal absichtlich einen anderen Weg als üblich. Das irritiert Dein System und es ist gezwungen neue Informationen zu sammeln, um Neuberechnungen anzustellen.
- Da der Geist nicht unterscheiden kann, was real ist und was nicht, orientiert er sich am Gefühl und an der Häufigkeit. Fühlt sich etwas gut an, nimmt er die Information gern auf. Fokussierst Du Dich oft auf Ereignisse z.B. mit schlechten Gefühlen, hält er es für wichtig und passt Dein System entsprechend an. Am Ende entscheidet die Häufigkeit des Gefühlten, nicht ob es gut ist, geschweige denn real.
- Im Alltag verschwindet meist der Fokus, die Ratio schaltet ein, der Körper fällt in alte Muster, die alten Routinen kommen wieder und schon ists dahin. Schaffen wir es die neuen Infos im Körper zu speichern, wird es schwieriger sie zu zerstören. Wir erschaffen eine neue Realität, indem wir eine neue Persönlichkeit erschaffen. Am effektivsten ist es, wenn Körper und Geist zusammenarbeiten.

Wie gehen wir vor

Hinhören, hinschauen, würdigen, ändern.

hinhören/hinschauen

- Glaubenssätze sind beinahe unsichtbar, bis wir danach fragen.
- Schauen wir uns einen Stereotypen näher an und was wir unbewusst über ihn denken. Der Superreiche eignet sich hervorragend für das Geldthema, um negative Glaubenssätze aufzuspüren.
- Haben wir die Glaubenssätze, sind sie sichtbar. Alles was im Unterbewusstsein unbeachtet liegt, hat Macht über uns.
- Manche Glaubenssätze sind so albern und absurd, dass wir uns nur wundern. Diese verlieren Kraft, andere erstaunen uns positiv. Gedanken, die das System unterstützen sind automatisch stärker.

würdigen

- Versuch mal nichts zu denken, es wird Dir nicht gelingen, da Gedanken ohne Dich existieren.
- Möchtest Du etwas ändern, rebellierte Dein System. Es wird Dir unzählige Gedanken, Erinnerungen, Gefühle und Prognosen schicken, die Dich davon abhalten werden Deine Änderung durchzuziehen.
- Deshalb ist eine meditative Routine sehr wichtig, um Dein System zu beruhigen und ihm Sicherheit zu schenken.
- Anfangs wird Dein Hirn geflutet, Du wirst das Gefühl haben Meditation müsse man erlernen. Aber das stimmt nicht. Es gibt nichts zu tun, nur für eine bestimmte Zeit die Augen zu schließen und nach innen zu schauen. Nimm Dir einfach vor, jeden Gedanken zu würdigen, wie absurd er auch sein mag.
- Sag "danke" und freue Dich auf den nächsten Gedanken. Irgendwann beruhigt sich Dein System und ist bereit den Raum frei zu geben.
- Was dann passiert, ist etwas sehr persönliches und jeder erlebt etwas anderes. Ich kann Dir aus Erfahrung sagen, es ist besser als jede Droge.

ändern

- Wie ändere ich nochmal? Routinen. Aber auch die können gut vorbereitet sein.
- Nehmen wir das Beispiel mit dem Superreichen. Ich sehe meine negativen Glaubenssätze über Superreiche, würdige sie und notiere meine Beobachtung dazu.
- Jetzt lasse ich ein positives Bild eines Superreichen zu. Fühle meine neuen Gedanken und notiere meine Beobachtung dazu.
- Jetzt richte ich den Blick auf mich mit den selben Schritten, schaue mir Parallelen dazu an und notiere meine Beobachtung dazu.
- Nun erschaffe ich eine art erstrebenswertes Vorbild und verknüpfe es mit mir. Ich designe meine Persönlichkeit im vollen Bewusstsein selbst. Ich erschaffe ein neues erstrebenswertes Ich.
- Schon dieser Prozess, wenn man ihn richtig anstellt, kann einen starken Hebel setzen. Dennoch braucht Änderung, die beständig sein soll, Routine.
- Wenn Körper & Geist gemeinsam und diszipliniert bemüht werden, ist die Bereitschaft Deines Systems groß Informationen auf lange Zeit zu speichern.

Eigenheiten eines typischen... (z.B. Betrügers)

Stell Dir nun einen Stereotypen vor, der das Gegenteil von dem ist wer Du in Deiner perfekten Vorstellung wärst. Überspiz es ruhig und benenne es. Welche Art von Mensch magst Du absolut gar nicht.



..... Wie ist dessen Wesenskern:

... Was macht er/sie in dessen Freizeit: ..


- Er ist immer auf seinen Vorteil fixiert
- Von Grunaf misstrauisch
- Menschen sind für ihn Funktionsträger
- Er ist oft angespannt
- Er hat starke narzisstische Züge
- Hat auf allen Sozialen Kanälen Seine Präsenz aufgebaut
- Spielt in der Außenwelt einen verbindlichen Allesverstehrer
- ist am liebsten allein
- Ausflüge mit der Familie als Schutzschild
- Posten auf allen Kanälen
- Mainstream-lifestyle
- Denkarbeit, wie Kreuzwörtertsel
- sportlich aktiv
- geht gern gut essen

..... Wie ist dessen Verhalten:

... Was unterscheidet ihn/sie von Dir:

















- außen zuvorkommend, in der Familie selbstsüchtig
- Vermittelt ausschließlich positive Einstellung
- Bei Problemen windet er sich
- solange seine Interessen gewahrt werden, wirkt er nett
- gibt Dir das Gefühl besonders zu sein
- sobald Probleme auftauchen, wird er böseartig
- ist besonders gut darin andere zu manipulieren
- Einstellung: eine Hand wäscht die Andere
- Ich muss nicht gut essen
- ich treibe mich gern in natürlicher Umgebung rum
- auch wenn mir das Vorteilsdenken nicht unbekannt ist, gleiche ich automatisch aus, bzw. neige eher zum Gegenteil.
- Meine Kinder behandle ich besser als mich.
- Mauscheleien werden von mir gemieden
- ich habe keinen Spaß am Posten auf sozialen Netzwerken
- Ich weiß um mein Ego und prüfe jede Entscheidung lieber nochmal
- Ich bin bemüht mein höheres Selbst zu leben, anstatt andere glauben zu lassen, dass ich's bereits bin. Meine Fehler sind wichtig um wachsen zu können.

Eigenheiten eines typischen ...

Stell Dir nun einen Stereotypen vor, der das Gegenteil von dem ist wer Du in Deiner perfekten Vorstellung wärst. Überspiz es ruhig und benenne es. Welche Art von Mensch magst Du absolut gar nicht. 

















..... Wie ist dessen Wesenskern:

... Was macht er/sie in dessen Freizeit: ..

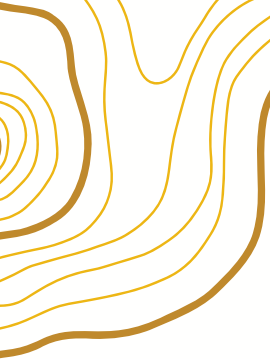
	
	
	
	
	
	
	
	

..... Wie ist dessen Verhalten:

... Was unterscheidet ihn/sie von Dir:



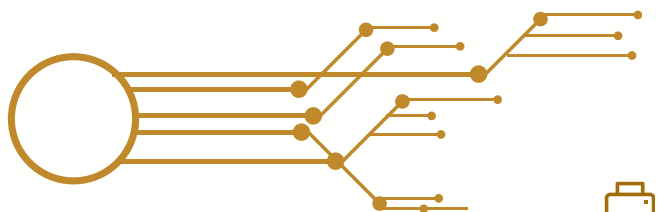
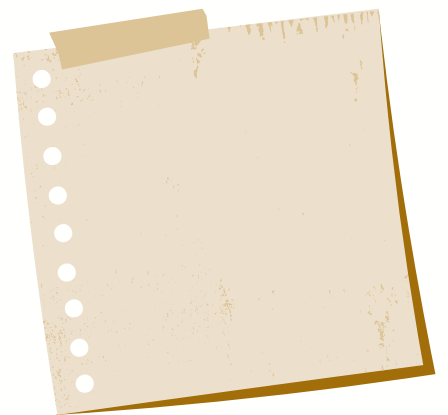
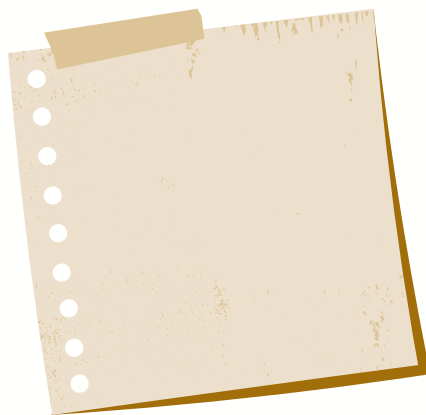


Beobachtung

Was ist Dir beim Notieren der Listen schon
jetzt aufgefallen?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

**ORDNE DEINE
GEDANKEN DAZU:**



Eigenheiten eines sympathischen Menschen

Wenn Du an einen sympathischen Menschen denkst, welche Eigenschaft fallen Dir zu ihm/ihr ein?



..... Wie ist dessen Wesenskern:

... Was macht er/sie in dessen Freizeit: ..

●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●

..... Wie ist dessen Verhalten:

... Was hast Du mit ihm/ihr gemeinsam: ..

●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●



Beobachtung

Was ist Dir beim Notieren der Listen schon
jetzt aufgefallen?













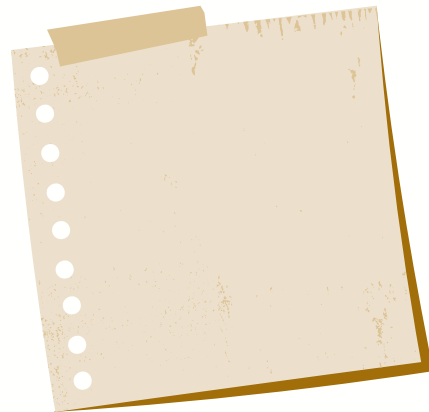








**ORDNE DEINE
GEDANKEN DAZU:**



Was magst Du an Dir?

Beschreibe die Eigenschaften, die Dich sympathisch machen.



Was denkst Du, wenn Du
Gutes über Dich denkst:

●
●
●
●
●
●
●
●

Was fändest Du gut, was
andere über Dich denken:

●
●
●
●
●
●
●
●

Wenn andere Gutes über Dich
denken, was denken sie:

●
●
●
●
●
●
●
●
●

Welche positiven Eigenschaften
magst Du an Dir:

●
●
●
●
●
●
●
●



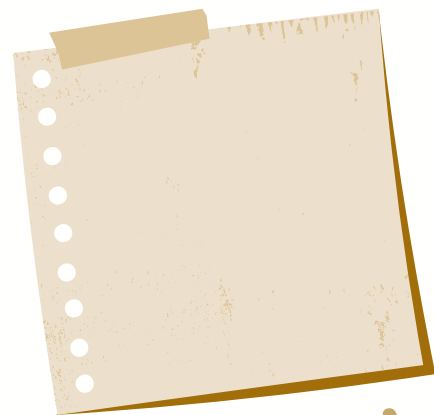
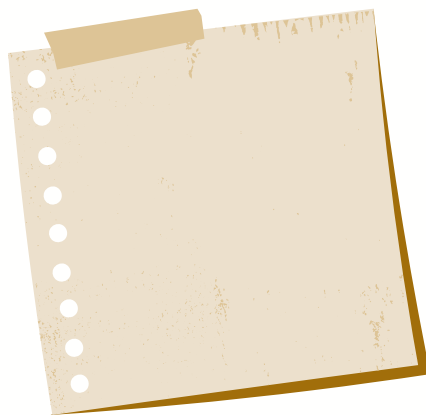


Beobachtung

Was ist Dir beim Notieren der Listen schon jetzt aufgefallen?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

**ORDNE DEINE
GEDANKEN DAZU:**



Wie sind Deine negativen Eigenheiten?

Beschreibe die Eigenschaften die Du an Dir nicht magst.



Was denkst Du, wenn Du schlechtes über Dich denkst:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was sollten andere besser nicht über Dich wissen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn andere Schlechtes über Dich denken, was denken sie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche negativen Eigenschaften magst Du nicht an Dir:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



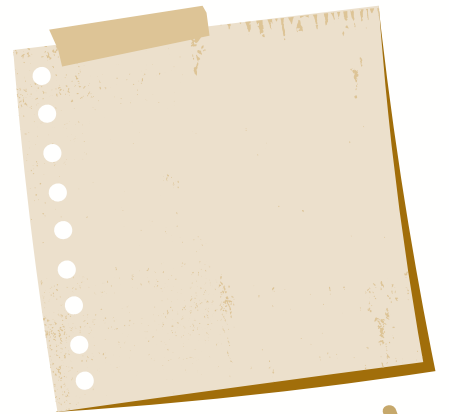
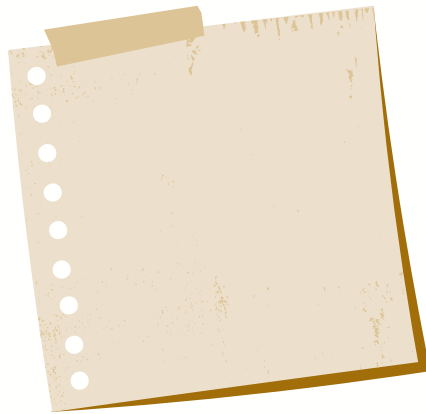


Beobachtung

Was ist Dir beim Notieren der Listen schon jetzt aufgefallen?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

**ORDNE DEINE
GEDANKEN DAZU:**



Die perfekte Person (I)

Wenn Du eine perfekte Person für einen Film oder ein Buch entwerfen solltest, welche Eigenschaften hätte sie.



..... Welche Eigenschaften hat sie:

..... Wie geht sie mit ihren negativen Eigenschaften um:

●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●

..... Wie ist ihr Verhalten ihrer Familie oder ihrer Umwelt gegenüber:

..... Wie gestaltet sie ihren Alltag:

●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●



Die perfekte Person (II)

Wenn Du eine perfekte Person für einen Film oder ein Buch entwerfen solltest, welche Eigenschaften hätte sie.



Was tut sie um finanziell unabhängig zu sein:

Wie reagiert sie auf unangenehme Situationen und warum:

●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●

Wie ist ihre Haltung:

Wie ist ihre Mimik/Gestik:

●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●





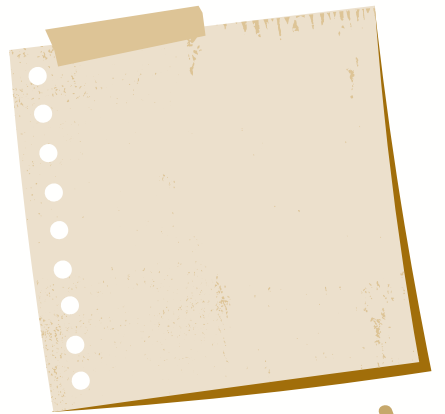
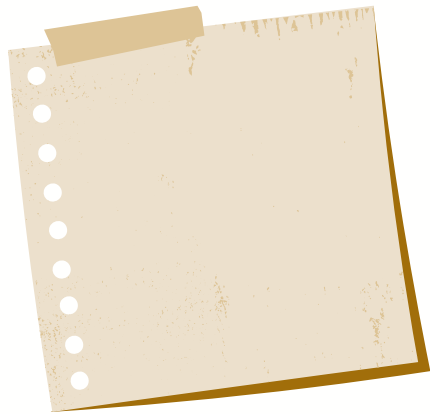
Beobachtung

Was ist Dir beim Notieren der Listen schon jetzt aufgefallen?

Vielleicht besitzt Du bereits ein paar Eigenschaften? Oder andere sehen Dich so, oder erkennst Du, dass Du Dich in manchen Situationen auch so verhältst ?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

**ORDNE DEINE
GEDANKEN DAZU:**



Schau mit einem Abstand auf Dich

1. Benenne die perfekte Person mit Deinem Namen und schau aus der Metaebene auf diese Person.
2. Mach eine Liste mit allen positiven Eigenschaften, die Du für die perfekte Person aufgeschrieben hast.
3. Schau Dir die Person bei jeder Eigenschaft genau an, schau Dir ihre **Körperhaltung** an, schau Dir die **Mimik** an, schau auf die **Gestik** und **versuche die Energie zu fühlen**, die von diesem Menschen ausgeht.



Das ist Horst, er ist *großzügig*.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Beobachtung

Wie war die Erfahrung Dich mit positiven Augen zu sehen. Gefällst Du Dir in dieser Rolle? Wenn nein, passe die Rolle so an, dass sie Dir gefällt.

Was ist Dir aufgefallen?











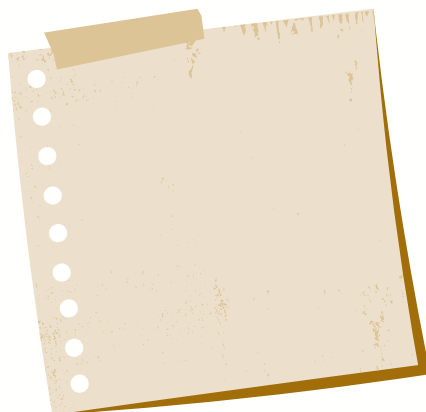








**ORDNE DEINE
GEDANKEN DAZU:**



Das Spiel beginnt

Male ein Symbol



Nimm Dir ein A4 & Stift

- Schreibe Deinen Namen darauf.
- Male Dein Symbol daneben.
- Lege das Blatt auf den Boden.

Du bist nun diese Person

Nimm die Liste und stell
Dich auf das A4:

1. SAGE LAUT VOR DICH HIN: ICH BIN (NAME) UND ICH BIN (EIGENSCHAFT).
2. FÜHLE DIE EIGENSCHAFT, DIE DU DIR ZUTEILST, GEHE DABEI EINZELNE EIGENSCHAFTEN INNERLICH DURCH, INDEM DU SIE IN DEINEM KÖRPER FÜHLST.
3. NACH DER LISTE STELLST DU DIR ALS DIESER MENSCH DEINEN ALLTAG VOR UND SPRICHST IHN LAUT AUS, BEGINNE DAMIT, WIE DU MORGENS AUFSTEHST, BIS DU INS BETT GEHST.

Horst



Warst

Mein Name ist:



Deine Vision ist Gegenwart Schaffe Raum!

Wertfreie Wahrnehmungsübung

- Schließe die Augen und atme bewusst ein und aus. (1 min)
- Scanne Deinen Körper ab und nimm jedes Signal zur Kenntnis. (1 min)
- Wenn Gefühle kommen, nimm sie zur Kenntnis. (1 min)
- Wenn Gedanken kommen, schau sie Dir mit Abstand an. (1 min)

Ablauf

— Schaffe Raum mit der Übung —

— Versetze Dich in die Vision, als wäre sie bereits wahr —

— Fühle Deine Persönlichkeit in dieser Vision —

— Notiere aus diesem Zustand Deine Vision. Die folgenden Fragen helfen dabei —

Was tue ich am liebsten?

Was kann ich schmecken, sehen, fühlen, riechen, hören?

Horst
Wurst



Wie verhalte ich mich dabei?
(Familie, Freunde, Team...)

Was ist meine Aufgabe?
(Tagesablauf)

Visionierung

1. Drucke diese Seite aus und Nimm Dir einen Stift dazu.
2. Nimm das A4 auf das Du bereits Deinen Namen und Dein Symbol geschrieben hast und stell Dich darauf.
3. Fühle Dich in die Person ein, die Du herausgearbeitet hast.
4. Versetze Dich mit dieser Persönlichkeit in Deine gewünschte Vision und beantworte aus diesem Zustand heraus die folgenden Fragen:



.....	Wie lebe ich so?	Was tue ich am liebsten?
●
●
●
.....	Was ist meine Aufgabe? (Tagesablauf)
●
●
.....	Was kann ich schmecken, sehen, fühlen, riechen, hören?
.....	Wie verhalte ich mich dabei? (Familie, Freunde, Team...)
●
●
●
●
●
●
●



Brücke zur Vision

1. Drucke diese Seite aus und Nimm Dir einen Stift dazu.
2. Nimm das A4 auf das Du bereits Deinen Namen und Dein Symbol geschrieben hast und stell Dich darauf.
3. Fühle Dich in die Person ein, die Du herausgearbeitet hast.
4. Versetze Dich mit dieser Persönlichkeit in Deine gewünschte Vision und beantworte aus diesem Zustand heraus die folgenden Fragen:



..... Wie bist Du zu Deinem Ziel gekommen?

..... Was war der schwerste Schritt?

●	●
●	●
●	●
●	●

..... Mit welchen 5 Etappen hast Du begonnen?

●	●
●	●
●	●
●	●
●	●

..... Wie bist Du Deinen Weg dennoch gegangen?

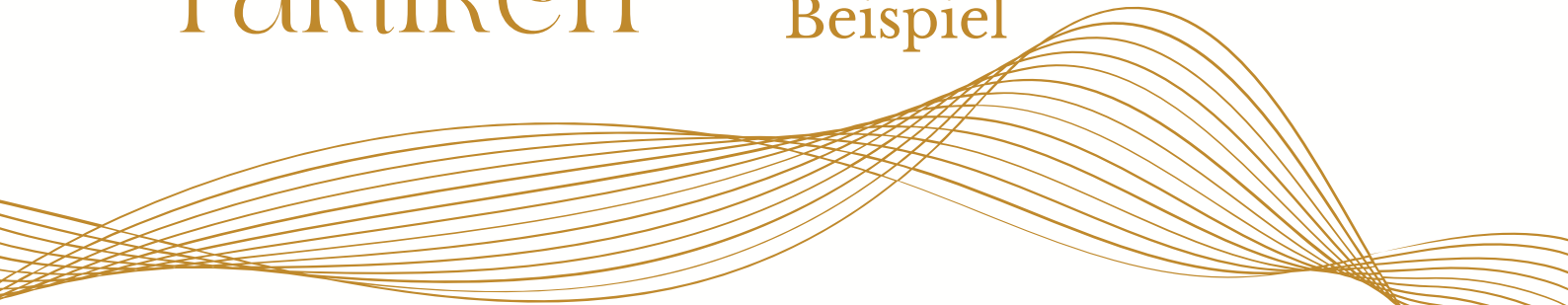
..... Welche Widerstände haben Deinen Weg gekreuzt?

●	●
●	●
●	●



Etappenziele & Taktiken

Beispiel

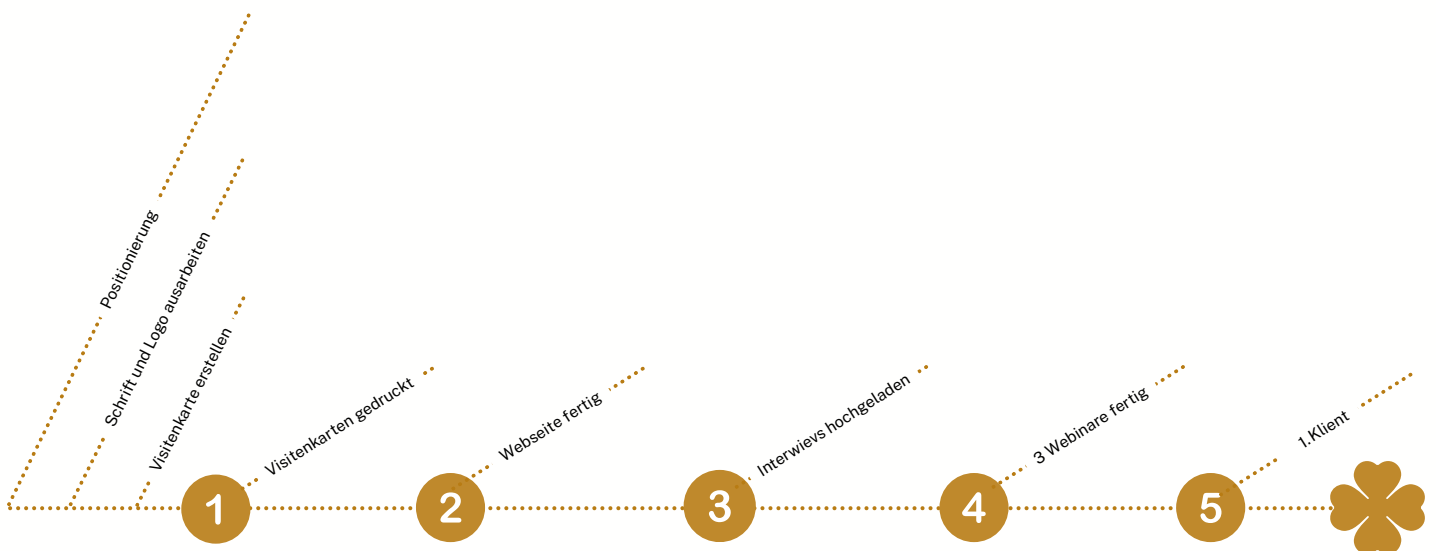


Welcher Erste Schritt ist notwendig und wie gehe ich ihn an?

Wie stelle ich sicher, dass ich ihn tue?

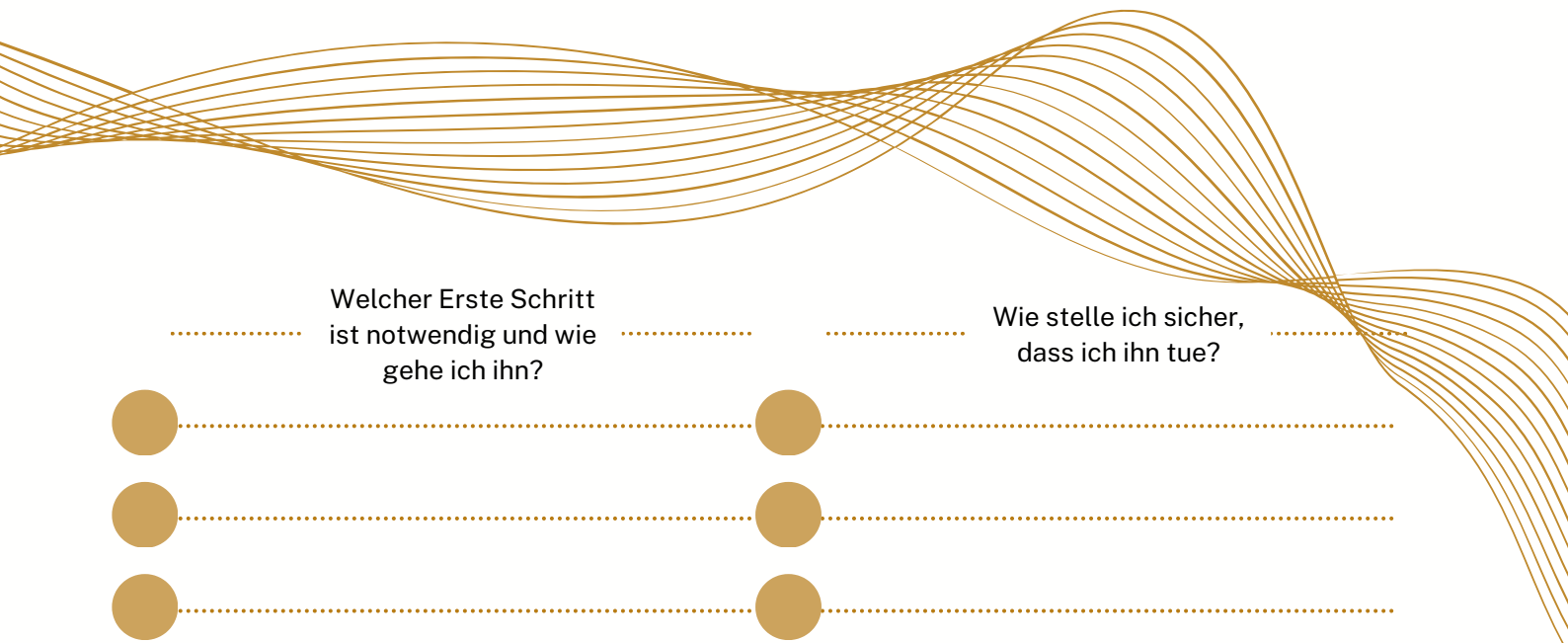
- | | |
|---|---|
| ● Positionierung | ● ich datiere ihn mir mit Weckfunktion |
| ● ich nehme mir Zeit und recherchiere | ● Ich bitte einen Freund mich zu unterstützen |
| ● ich stelle mir die richtigen Fragen oder frage Grok | ● wenn ich ihn nicht tue, muss ich eine Strafe zahlen in meine Urlaubskasse |
| ● ich frage Freunde nach Feedback | ● Ich ersetze das Datum sofort, wenn mir etwas dazwischen kommt. |

Trage die ersten 3 Schritte (Taktik), sowie Deine Etappen ein.



Etappenziele und Taktiken

- Drucke diese Seite aus und Nimm Dir einen Stift dazu.
- Du kannst das mit jeder Etappe neu machen
- So kannst Du sowohl Vision als auch die Mission flexibel halten.

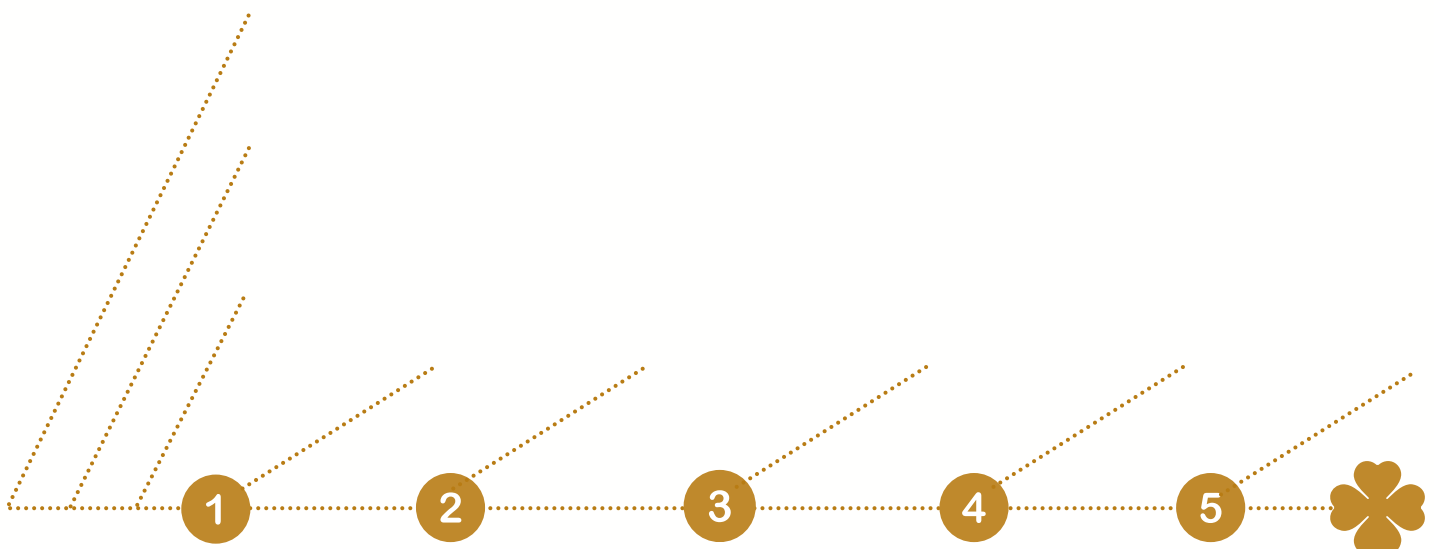


Welcher Erste Schritt
ist notwendig und wie
gehe ich ihn?

Wie stelle ich sicher,
dass ich ihn tue?

●	●
●	●
●	●
●	●

Trage die ersten 3 Schritte (Taktik),
sowie Deine Etappen ein.



Routinen bauen

bewegen & fühlen

Vorschlag:

- 30 Minuten Spaziergang, dabei Notizen fühlen. (z.B. mit Audioaufnahme)
- Hinweg: Eigenschaften aus Liste fühlen
Rückweg: Vision aus Gegenwart fühlen
- 10 Minuten Meditation (nur atmen)

Beispiele: bewegen + fühlen

- *Jogging + Eigenschaften & Vision* —
- *Spaziergang + Eigenschaften & Vision* —
- *Klopftechnik + Eigenschaften & Vision* —
- *leichte Gymnastik +
Eigenschaften & Vision* —

Wozu ist das gut:

- Der Körper speichert alles ab. Er ist der physische Datenträger unseres Unterbewusstseins.
- Wenn Körper und Geist in Einklang sind, kann Veränderung effektiver gestaltet werden.
- Ich empfehle früher aufzustehen und den Tag mit bewussten Übungen zu starten.
 - Mach eine Audioaufnahme mit Deinen erarbeiteten Eigenschaften und Deiner Vision.
 - Bewege Deinen Körper z.B. durch joggen oder irretiere ihn z.B. durch Klopftechnik. Während dessen fühle jede Eigenschaft und Deine Vision nach, indem Du Deine Audioaufzeichnung dabei hörst.
 - Bau Dir Deine Routine, in der Du Dich körperlich in Bewegung versetzt. Gestalte leichte Routinen zb: Joggen, Dehnungsübungen, Spaziergang, leichte Gymnastik, Massage oder Klopftechnik.

HAUPTSACHE DIE KÖRPERWAHRNEHMUNG WIRD MIT DEM GEFÜHL GEKOPPELT

MORGEN ROUTINE BEISPIEL

01.04.2026

HORST WURST

AUFSTEHEN



- BETT MACHEN
- SOCIAL MEDIA MEIDEN
- WASSER TRINKEN
- ZÄHNE PUTZEN

KÖRPER



- 5 MIN DEHNEN
- SPAZIEREN
- LISTE/ VISION FÜHLEN
- DUSCHEN

MENTALE GESUNDHEIT

- MUSIK HÖREN/TANZEN
- MEDITATION



- NÄCHSTEN SCHRITT TUN
- VISION ANPASSEN

FERTIG MACHEN



- DUSCHEN / WASCHEN
- FRÜHSTÜCK/KAFFEE
- OUTFIT AUSSUCHEN
- SACHEN PACKEN

ZUHAUSE



- AUFRÄUMEN
- LÜFTEN
- WÄSCHE WASCHEN
- ORDNUNG MACHEN

MORGEN ROUTINE TRACKER

DATUM

NAME

AUFSTEHEN



-
-
-
-

KÖRPER



-
-
-
-

MENTALE GESUNDHEIT

-
-



-
-

FERTIG MACHEN



-
-
-
-

ZUHAUSE



-
-
-
-



Persönlicher Tagesplan

DATUM: _____

M D M D F S S

PRIORITÄT DES TAGES

- _____
- _____
- _____
- _____

NOTIZEN

ENERGIELEVEL



Meine Vision:

WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR:

MEIN TAGESABLAUF

- 06 -----
- 07 -----
- 08 -----
- 09 -----
- 10 -----
- 11 -----
- 12 -----
- 13 -----
- 14 -----
- 15 -----
- 16 -----
- 17 -----
- 18 -----
- 19 -----
- 20 -----
- 21 -----





Wochenplan

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

HANDLUNGEN

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____





Mental Gym
Lija Schneider

Weiterführende Unterstützung

DU KANNST DEINEN
VERÄNDERUNGSPROZESS GERN
VON MIR PERSÖNLICH BEGLEITEN
LASSEN. ICH ARBEITE SYSTEMISCH.

Präsenz in Berlin

Im Büro, im Wald
oder bei Dir.

Online

Bequem von
überall.

Am Telefon

Manchmal
funktioniert der
Fokus auf die
Weise besser.

Lija Schneider
Systemisches Coaching

Tel: 0152 5383 0015
info@kostbarkeit-lebenszeit.de
www.kostbarkeit-lebenszeit.de