

10x

Yourself

How to light up and lead!

Ohne Überforderung und Hamsterrad-Lebensstil.



von Hedi Schaefer

Eine Frage, die mein Leben veränderte: „Was wäre, wenn ich in dem, was ich tue und gebe, die Beste bin? Und was, wenn das alles leicht wäre? Im Flow?“ Wie ich damals, denken die meisten Menschen, dass Erfolg und Erfüllung völlige Verausgabung bedeutet. Aber das ist eine sichere Burnout-Strategie! Und das Gegenteil ist die Wahrheit. Wir Menschen sind zustandsabhängige Wesen und wenn wir mit Sinn, authentischen Werten und in einem Flow-Zustand arbeiten, erreichen wir einen gesünderen und positiveren Zustand. Sind voller Energie statt ausgelaugt und können viel mehr in kürzerer Zeit erledigen. Es geht nicht darum, wie viel wir tun. Sondern warum und wie.



Wusstest du, dass du nur 2 Stunden und 23 Minuten täglich produktiv bist?! Warum arbeiten dann die meisten Menschen 8 Std. oder gar mehr? Mehr zu der Forschung findest du hier.

Was ist ein "Flow-Zustand"?

Flow-Zustand ist das ideale Gleichgewicht zwischen den Anforderungen einer Aufgabe und den Fähigkeiten einer Person (Nakamura und Csikszentmihalyi, 2002).

Mit anderen Worten:

- Du bist weder überfordert noch gelangweilt von dem, was du tust. Du liebst es. Es fließt.
- Eine maximale intrinsische Motivation tritt ein und du gehst in der Tätigkeit förmlich auf.
- Du vergisst die Umgebung und konntest dich voll konzentrieren.

Hier können Wissenschaftler einen enormen Anstieg positiver Emotionen und Geschwindigkeit messen! WOW.

Ich wusste, dass ich mich selbst, mein Business und mein gesamtes Leben auf die Wunderstufe heben wollte. Ich wollte nicht mehr überleben. Ich wollte **LEBEN!** Aber ich hatte keine Ahnung, wie. Meine nächsten Jahre widmete ich also voll und ganz der Mission, den besten Weg dorthin, die effektivsten Tools und Strategien, zu finden. Und fügte meine 10-jährige Erfahrung als Innovationsberaterin hinzu. **Und alles verschmolz schließlich zum InnovationsKanon. Der Weg in dein Licht.**



“Success is 20% skills and 80% strategy.” Jim Rohn

1. KLARHEIT

Die meisten Menschen wissen, woraus sie wollen. Aber nicht, wohin sie wollen und warum. Sie bleiben im Warten, in der Angst und in der Überforderung stecken.

Die Klarheit von

- Deiner Bestimmung (warum du die Dinge tust, die du tust),
- Deinen Werten (wie du sie umsetzt und wofür du stehst) und
- Deinen Visionen (was du erschaffen möchtest) sind der Schlüssel zu deinem Erfolg, Fokus, Leichtigkeit und Flow.



Wir sind Zustands-Abhängige Wesen. Wenn Du Dich in einem Zustand der RUHE befindest, bist du kreativ, kannst Probleme lösen, abstrakt denken und hast einen funktionalen IQ von 100–120.

Wenn du dich jedoch in einem Alarm- oder Angstzustand befindest, sinkt dein IQ auf bis zu 70 und du gerätst in einen lähmenden Kampf-Flucht-Zustand, suchst nach äußerer Führung, bist emotional und stehst "neben dir."

Siehe State Depending Functioning, Bruce D. Perry (Neuroscientist & Child Psych.), What happened to you?, P.90/91, 2021

2. KLÄRUNG

- Die meisten Menschen setzen ihre Träume nie um, weil sie voller Zweifel, Ängste und limitierender Glaubenssätze sind, wie zum Beispiel „Ich bin nicht gut / würdig genug.“
- Sie leben im Überlebensmodus, nicht im Kreativeinsmodus. Und durch äußere aber keiner inneren Führung angetrieben.
- Der Schlüssel liegt nun darin, dich selbst zu meistern. Indem du deine inneren Blockaden klärst. Dein Unterbewusstsein und Energiekörper neu programmiert und Ängste, (Generations-) Traumata, toxische Muster und Gewohnheiten transformierst.

Sprich mir nach: Ich bin gut genug! Ich bin es wert!

“You have a plan until you'll get punched in the face.” Myke Tyson

3. KREATION.

- Die meisten Menschen fangen nie an, ihre Ideen und Träume umzusetzen, weil sie Angst vor dem Scheitern haben und darauf warten, dass ein großer Plan enthüllt wird.
- Der Entstehungsprozess ist kein Plan, sondern ein kreativer Prozess: niemals linear, sondern iterativ. Schritt für Schritt vorgehen und mit hoher Geschwindigkeit lernen. Also: Erstelle ein Produkt/eine Dienstleistung, indem du es mit deinen Seelenkund:innen testest. Bleibe mit sog. MVPs kostengünstig und in völliger Einfachheit. So lernst du sofort, was funktioniert und was nicht, wirst immer besser und erschaffst schließlich ein echtes Meisterwerk.
- Diese Phase 3 bringt dein Ihr Licht dann auf die Straße und erweckt deine Klarheit nach der Reinigung zum Leben. Du verlässt den Opfermodus und wirst zum SCHÖPFER, INNOVATOR und alles andere, was du schon immer sein wolltest.

