

DEIN WORKBOOK

LIFEworkshop

„Unbox your life“

mit Tobias Beck &
Alexander Müller

10 Lektionen für ein
glückliches Leben

10



Herzlich willkommen zum LIFEworkshop

Schön, dass du dabei bist.

Wir freuen uns, dass wir dir zusammen mit **Tobias Beck** ein kleines Workbook präsentieren dürfen. Mit Tobias haben wir einen tollen LIFEcoach gefunden, der genau weiß, wie du das Beste aus dir hervorholst. Tobias Beck ist ein unglaublicher Speaker, der seit vielen Jahren Tausende Menschen inspiriert und begeistert.

Tobias Beck war bei uns zu Gast und hat gemeinsam mit GEDANKENTanken-CEO und LIFEcoach *Alexander Müller* einen Workshop für dich erstellt. Passend dazu erhältst du, als exklusives LIFEmitglied, zum Einstieg des Workshops dein Workbook - mit 10 Lektionen. Erfahre, wie du ein erfolgreiches und glückliches Leben führen kannst. Mithilfe der Übungen kannst du dich selbst näher kennenlernen.



Nutze deine LIFE® Community und tausche dich mit deinen Coaches und anderen Club-Mitgliedern aus. Wir freuen uns auf deine Ergebnisse!

Viel Spaß wünscht dir dein

LIFEclub®

Lektion 1

Die Entwicklung deiner Persönlichkeit **1**

Warum ist deine Persönlichkeitsentwicklung so wichtig?

Dein Leben besteht zu 50 Prozent aus der Entwicklung deines Geistes und zu 50 Prozent aus Persönlichkeitsentwicklung. Die Entwicklung deiner Persönlichkeit nimmt also einen großen Teil deines Lebens ein. Dabei wirst du oft mit **Mittelmäßigkeit** konfrontiert. Achte doch mal bewusst darauf: Mittelmäßigkeit zieht sich durch dein Leben. Es wird dir vermittelt: Sei mittelmäßig, fahre ein mittelmäßiges Auto, führe ein mittelmäßiges Leben.

3

Aber willst du das wirklich?

Trau dich auszusteigen. Denn: du hast es in der Hand. Mach das Gegenteil von dem, was alle anderen machen! Das ist der Kern der Persönlichkeitsentwicklung. Raus aus der Mittelmäßigkeit und hinein in dein Leben. Es ist Zeit für einen Mutausbruch!



Wie kannst du das schaffen?

Orientiere dich an deinen Vorbildern. Wer ist wichtig für dich? Wer hat etwas erreicht, wovon du träumst? Du kannst deine **Weiterentwicklung** in die Hand nehmen, indem du dir selbst große Ziele setzt und dich stets weiterbildest. Recherchiere. Lese die Bücher deiner Vorbilder. Informiere dich! Eine Option ist dein Workshop mit Tobias Beck, exklusiv für LIFE-Mitglieder.

Stoße an deine persönlichen Grenzen - denn nur dann kannst du deine 100 Prozent neu definieren.

Lektion 2

Deine Spiegelneuronen

2

Mach deinen Gartenparty-Check!

Du imitierst dein Umfeld. Das bedeutet, dass du aufpassen solltest, mit welchen Menschen du deine Zeit verbringst. Stell dir vor, du veranstaltest eine Gartenparty.

Wer wäre dabei?

Sind es Menschen, die dich weiterbringen? Sind deine Gäste Menschen, die dich inspirieren und deine persönlichen Vorbilder sind? Menschen, die wissen, wohin ihr Lebensbus fährt? Oder stehen bei dir griesgrämige Muffelköpfe, die permanent über das Wetter meckern, im Garten?

**Nutze deine LIFE® community um dich weiterzuentwickeln**

Deine LIFEcommunity gibt dir die Chance, genau diese tollen und inspirierenden Menschen kennenzulernen. Warte nicht, sondern nutze diese Möglichkeit und tausche dich aus. In deiner Community sind Menschen, die den gleichen Weg gehen wie du. So kannst du dir Jahre an Zeit sparen, indem du auf die Erfahrungen anderer zurückgreifst.

LIFEclub®

Lektion 2

Dein persönliches Umfeld

ÜBUNG

Schreibe nun die Namen der fünf Personen auf, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Wer sind diese Menschen und welche besonderen Eigenschaften haben sie?

● Name: _____

● Name: _____

● Name: _____

● Name: _____

● Name: _____

Lektion 2

ÜBUNG

Welche Menschen gibt es in deinem Umfeld, die dir weniger gut tun oder deine Energie rauben? Hier hast du die Möglichkeit deine „Bewohner“ aufzulisten. Was sind die negative Eigenschaften? In welchen Lebensbereichen triffst du auf deine Energie-Klauer?

● Name:

● Name:

● Name:

● Name:

● Name:

6

Menschen, die dich runterziehen: Deine Bewohner

Bewohner sind Menschen, die ständig vor sich hin jammern. Menschen, die dich und ihr Umfeld runterziehen. Und dabei wollen sie nur deine Aufmerksamkeit. Halte dir diesen Menschentyp am Besten vom Leib - bevor du Dank der Spiegelneuronen selbst ein Bewohner wirst.

Lektion 3

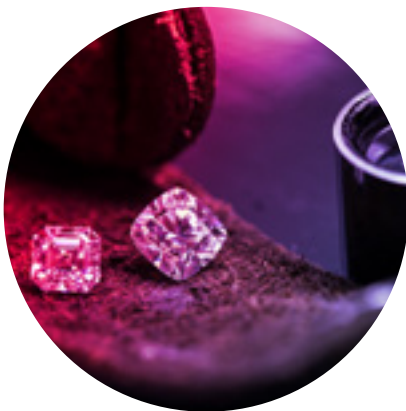
Diamanten - von Druck & Glanz

3

Bist auch du ein Diamant?

Diamanten sind Menschen, die einen Raum betreten und das Licht geht an. Sie gehören zu dem Typ Mensch, der nicht bei jeder Gelegenheit motzt, sondern die Hindernisse nutzt, die ihm in den Weg gestellt werden. Ein Diamant lässt sich schleifen. Er bildet sich fort. Er steht in seiner Mitte. Diamanten sind Menschen, die etwas ändern!

7

**Deine Persönlichkeitsentwicklung ist ein langer Weg.**

Stell dir vor, deine Reise beginnt für dich als Rohdiamant. Deine Persönlichkeit wird geschliffen, bis du strahlst. Es wird viel Druck auf dich zukommen. Druck von allen Seiten. Und das kann anstrengend werden. Aber gib nicht auf. Denn du hast dir Großes vorgenommen und wirst dein Potential entfalten können!

Lektion 3

ÜBUNG

Von welchem Diamanten möchtest du geschliffen werden? Liste hier die Menschen auf, die sich dafür eignen. Wer beeinflusst dich **positiv** und warum?

● _____

_____ ●



Höre auf dich selbst für
mittelmäßig zu halten!

Tobias Beck



Lektion 3

Starte JETZT - finde deine Passion

Erlaube dir zu träumen

Und nun gehe weiter und erlaube dir zu träumen. Wenn alles möglich wäre, wie würde dein Leben aussehen? Mit Hilfe der nächsten Übung kannst du deine Wünsche und Visionen visualisieren. Erstelle dir dein persönliches **Dreamboard** und lass die Vision von deinem Traumleben Wirklichkeit werden.

9

**Wie das funktioniert?**

Nimm dir Zeit. Ein **Dreamboard** erstellt sich nicht von jetzt auf gleich. Gönn dir eine Auszeit.

Geh zum nächsten Kiosk und kaufe dir ein paar Magazine, suche dir Inspirationsbilder aus, schneide alles aus und klebe dir dein Traumhaus, deinen Traumpartner, all das, was du wirklich im Leben erreichen möchtest, auf eine Pappe. Erstelle die Collage deiner Träume. Fühl in dich hinein und stelle dir alles ganz genau vor. Das ist deine Reise!

Verankere deine Visionen in deinem Unterbewusstsein

Wenn du dein Visionboard erarbeitet hast, kannst du es ausdrucken und überall hinkleben. Lass es dich stetig daran erinnern, was du in deinem Leben erreichen möchtest. Kleb es in die Innenseite deines Badezimmerschranks, hefte dein Visionboard an deinen Kühlschrank, lass dich überall in deinem Umfeld an deine Visionen erinnern. Dein Unterbewusstsein wird deine Visionen aufnehmen. Und mit deinen Wünschen arbeiten.

Lektion 3

ÜBUNG

Was soll auf dein Visionboard? Mach dir die ersten Notizen und liste auf, was du dir für die Zukunft wünschst. Betrachte alle Lebensbereiche.

● _____

_____ ●

10

Dein LIFE® Tipp:

Sei mutig und schreibe eine Jahreszahl auf dein Visionboard.

Lektion 3

Dein digitales Visionstool

Du möchtest lieber **digital** an deinen Visionen arbeiten?
Dann sieh dir doch mal **Mindmovies** an – die digitale Form deines Visionboards. Mit deinem Mindmovie hast du die Möglichkeit dir deinen eigenen Film zu erstellen, mit tollen und inspirierenden Bildern und deinem eigenen Soundtrack zum Leben.

Was bringt so ein Mindmovie?

- Er schafft *Klarheit*, was du dir in deinem Leben wünschst.
- Du hast deinen *Mindmovie* immer dabei.
- Du kannst ihn leicht auf dein Smartphone laden und mehrmals am Tag ansehen.
- Du kannst ihn mit einer Musik unterlegen, die dich berührt und begeistert. Musik transportiert wunderbar Emotionen. Und ein klarer Gedanke und eine hochschwingende Emotion können deine Wirklichkeit erschaffen.
- Die Online-Software ist leicht zu bedienen und selbsterklärend.



Und das Beste:

Du kannst dir deinen Mindmovie jederzeit anschauen und dein Potential entfalten.

<https://www.meinerfolgsshop.de/ref/69012291.html>

Lektion 4

Dein Umgang mit Rückschlägen **4**

Du kennst das bestimmt: Manchmal will und will einfach nichts gelingen. Dann folgt ein Rückschlag nach dem anderen. Aber das bedeutet nicht, dass die ganze Welt gegen dich ist. Im Gegenteil: Sieh deine Rückschläge als Prüfungen in deinem Leben. Sie helfen dir, deine Persönlichkeit zu schulen.

Und wenn es dir momentan nicht gut geht, dann ist **JETZT** der Zeitpunkt, das zu ändern. Gib dir einen Ruck und steh auf. Du hast dein Leben in der Hand. Nichts kann dich aufhalten. Du stehst schließlich mit niemandem im Wettbewerb. Es gibt aber Tipps und Tricks, was du tun kannst, wenn sich dir doch ein Rückschlag in den Weg stellt.

12

Du kannst deine **LIFEcommunity** nutzen und dich mit anderen Mitgliedern über deine Erfahrungen und Rückschläge austauschen.



Lektion 4**ÜBUNG** - Deine Dankbarkeitsliste

Erstelle dir eine Liste mit über **100 Dingen**, für die du dankbar bist. Das können auch Sachen sein, die du für selbstverständlich hältst. Nimm all deine Lebensbereiche unter die Lupe. Was macht dich dankbar in deinem Leben?

Ich bin dankbar für ...

● _____

_____ ●

... **98, 99, 100**

Lektion 6

Entdecke deine Einzigartigkeit

6

ÜBUNG - Befrage dein Umfeld

Entfalte dein Potential und erkenne deine Einzigartigkeit. Denn du hast größere Visionen als dein Umfeld. Die nächste Übung hilft dir dabei, dein Potential zu entfalten und deine Einzigartigkeit zu erkennen. Schreibe hier auf, was dein Umfeld über dich denkt.

● Name:

● Name:

● Name:

● Name:

Lektion 7

Unterstelle dich deiner Vision

7

ÜBUNG

Suche nicht nach einer Bestätigung von außen. Gib der Gesellschaft etwas zurück. Was kannst du an die Gesellschaft zurückgeben? Schreibe es hier auf.

• _____

•



Lektion 8

Der Umgang mit Erfolg

8

Wie gehst du mit deinem Erfolg um?

Und wenn du nun Erfolg hast? Erfolg kann dich verändern. Wie kannst du es schaffen, dass du nicht abhebst? Damit du auf dem Boden bleibst, musst du Wege finden, dich immer wieder zu erden. Es gibt verschiedene Varianten, die dir dabei helfen.

17

Auch wenn du dich bereits weit entwickelt hast – begib dich doch immer wieder in die Situation des Schülers. Lerne von den Besten. Lass dich coachen. Und du wirst automatisch geerdet. Der Workshop mit **Tobias Beck** und **Alexander Müller** hilft dir dabei. Auch Dankbarkeitsmeditationen können dir helfen. Oder besinne dich auf deine **Dankbarkeitsliste**, die dir hilft, nicht die Bodenhaftung zu verlieren.



Lektion 9

Eine Affäre mit deinem Leben **9**

Dein Leben ist jetzt

Und deshalb solltest du **All-In** gehen. Beginne eine Affäre mit deinem Leben. Geh das Risiko ein. Natürlich kannst du auch verletzt werden und scheitern – aber du möchtest doch raus aus der Mittelmäßigkeit, oder?

18

Verliebe dich in dein Leben und gehe deinen eigenen Weg.



Eine Affäre bedeutet aber nicht nur Abenteuer und Aufregung. Eine Affäre bedeutet auch, dass du ein Risiko eingehen wirst. Es werden Herausforderungen auf dich zukommen. Und wenn etwas passiert, kannst du es in den seltensten Fällen ungeschehen machen. Aber was bringt dir ein Leben auf Sparflamme?

Trau dich!

Lektion 10

Deine Glücksformel

10

Deine Glücksformel

Verliere nicht dein inneres Kind. Lass es raus und gib ihm die Freiheit, dein Leben mitzugestalten. Umgib dich mit Abenteurern, die so ticken wie du. Sieh die Welt als deinen Abenteuerspielplatz!

19

- Bleib auf deinem Weg!
- Bleib am Ball und fokussiere dich auf deine Ziele.
- Zeige Mut zu **Veränderungen**: Du darfst dich nicht weiterhin kleinmachen und dich verstecken. Das hilft niemanden - und am wenigsten dir selbst.
- Seh in der Veränderungen einen Weg.
- Vertraue auf dich, deine innere Stärke.
- Jeder hat seine Stärken und Schwächen! Feiere deine Ecken und Kanten. Denk immer daran: Diamanten sind nicht rund. Die schönsten Diamanten werden am aufwendigsten geschliffen.



UNBOX YOUR LIFE

Sicher kennst du auch ein paar „Bewohner“: Das sind die Leute, die den ganzen Tag jammern, denen nichts recht ist, die immer das Opfer sind. Das Wetter ist mies, es ist Montag, der Nachbar hat schon wieder falsch geparkt und zu allem Überfluss hat auch noch der Donut ein Loch! Solche Typen können ihr ganzes Umfeld mit ihrer Übellaunigkeit herunterziehen.

20



Bewohnerfrei® zu leben heißt, die Welt zu akzeptieren, wie sie ist, und dem Gejammer ein Ende zu setzen. Es heißt, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und sich mit Menschen zu umgeben, die anpacken statt zu lamentieren. Die Bewohnerfrei®-Philosophie führt Menschen vor Augen, dass sie wirklich glücklich und erfolgreich werden, wenn sie Gutes für andere Menschen tun und immer in ihrem besten Gewissen handeln. Kurz: Bewohnerfrei® ist eine Anleitung zu einem selbstbestimmten Leben.

Tobias Beck motiviert dich, gibt dir konkrete Tipps und zeigt Wege auf, wie du dich frei machst von allem, was dich niederdrückt, was dich klein hält. Lerne, in Chancen und Möglichkeiten zu denken, statt in allem zuerst Probleme und Risiken zu sehen. Geh deinen eigenen Weg und lass dich darauf von deinen Träumen und Visionen leiten. Und vor allem suche dir Menschen, die dich dabei unterstützen, die dich wachsen lassen und weiterbringen – so lebst du BEWOHNERFREI® erfolgreich und authentisch dein eigenes Leben.

Dein LIFEfest



21

Du möchtest **Tobias Beck** live erleben? Dann sei dabei und nutze deine Chance! Erlebe das größte LIFEfest für Glück & Erfolg!

Mehr Informationen findest du unter: <https://www.life.club/fest>

Über uns:

LIFE ist eine Marke von GEDANKENTanken, und deine Community für Glück und Erfolg. Wir wollen dich bei deiner Selbstverwirklichung unterstützen und bieten dir dafür die Top-Experten und die richtigen Tools. Zu Themen wie Erfolg, Ernährung, Beziehung, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstverwirklichung findest du kostenlose Informationen, die du als LIFEclub Mitglied exklusiv nutzen kannst.

LIFEclub®

IMPRESSUM

Tobias Beck

10 Lektionen
Unbox your life

Redaktion

Julia Regett

Lektorat

Sandra Redegeld

Konzeption und Design

Natasha Cvetkovic, Julia Regett

Bildnachweis

S.2 Sandra Redegeld
S.3 Shutterstock
S.4 Shutterstock
S.7 Shutterstock
S.9 Milan Popovic
S.17 Shutterstock
S.18 Shutterstock
S.19 Sebastian Leon
S.20 Gabal Verlag
S.21 LIFE

22

Herausgeber

GEDANKENTanken GmbH, Köln
www.life.club

LIFEclub®

© 2018 by GEDANKENTanken

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.