



zieber4life.com

Manuel Zieber

Lebe! – Atme! – Bewege!



Inhalt

1. Vorweg.....	3
2. Mein Erfolgsvertrag mit mir selbst.....	4
3. Anmerkungen zu den einzelnen Punkten.....	6
4. Hinweis und Schlusswort.....	11

Vorweg:

Lieber Leser, liebe Leserin!

Vielen Dank für das Herunterladen dieses eBooks. Als erstes einmal erlaube ich mir, Dich mit „Du“ anzusprechen, da das „Du“ eine engere Bindung schafft und meine Botschaften besser in das Unterbewusstsein eindringen. Sollte ich öfters die männliche Form ansprechen, so sind damit selbstverständlich auch die weiblichen Leser gemeint.

Der Titel dieses eBooks lautet „**Mein Erfolgsvertrag mit mir selbst**“. Was ist damit gemeint? Damit ist schonmal nicht der klassische Arbeitsvertrag mit Deinem Arbeitgeber gemeint, sofern Du einen hast. Sondern ein Vertrag, den Du einzig und allein mit Dir selbst schließt. Ein Vertrag, in dem Du Dich selber verpflichtest, Deine Ziele zu erreichen. Man könnte es auch als Verpflichtungserklärung bezeichnen.

Das Tolle daran ist, dass Du diesen Vertrag vorweg selbst nach Deinen Zielen ausrichten kannst. Wenn er aber fertig und unterschrieben ist, darf er nicht mehr verändert werden. Er ist dann bindend und es gibt **nur eine einzige klare Regel**, die einzuhalten ist:

Der Vertrag ist zu erfüllen!!!

Mein Erfolgsvertrag mit mir selbst

1. Dauer und Kündigung des Erfolgsvertrages

Der Erfolgsvertrag beginnt am (Datum), ist unbefristet und endet erst, wenn meine eigenen Ziele eines passiven Einkommens in dem Maße erreicht sind (meine Einnahmen passiv sind wesentlich höher als meine Ausgaben inkl. Luxus), in dem ich mir alles leisten kann, was ich möchte und somit Zeit für all jene Dinge habe, auf die ich wahrhaftig Lust habe.

Ein Rücktrittsrecht gibt es nicht. Der Vertrag ist zu erfüllen!

2. Arbeit, Arbeitszeiten und Ruhepausen

Die Arbeitswoche beginnt am Montag um (Uhrzeit) und endet am Freitag / Sonnabend um (Uhrzeit). Sonntags kann frei gestaltet werden und gilt als Ruhetag, endet jedoch spätestens um (Uhrzeit). Ein Mittagsschläfchen während des Tages von max. 1 Stunde ist erlaubt (bevorzugt der Schlüsselschlaf). Für ca. 7-8 Stunden Schlaf pro Tag ist zu sorgen.

Insbesondere die Vormittagsstunden sind für das Vorankommen des Geschäfts und damit des Ziels intensiv und konzentriert zu nutzen. Es ist alles Notwendige zu tun, um das Ziel zu erreichen, überwiegend außerhalb der Komfortzone. Anstehende Arbeiten sind nach Priorität umgehend zu erledigen. Aufschieberitis ist nicht erwünscht und nur in absoluten Ausnahmefällen gestattet.

3. Urlaub und Reisen bzw. Unternehmungen

Bei Urlaub, Reisen oder Unternehmungen gilt eine gelockerte Regelung, um auch Kreativpausen einzubinden. Dies gilt für Punkt 2 und Punkt 4. Die Punkte 5 und 6 haben allerdings auch hier Gültigkeit.

4. Sport und Ernährung

Weiterhin ist für mind. 2x Muskeltraining und 2x Ausdauertraining pro Woche (15-30 Min. pro Einheit reichen bereits vollkommen aus) zu sorgen, sowie eine tägliche möglichst vitaminreiche und gesunde Ernährung bestehend aus 3 Hauptmahlzeiten, damit der Körper regelmäßig etwas zum Essen hat und so der Notmodus des Körpers – wo er anfängt, alles einzulagern – vermieden wird. Die zusätzliche Einnahme von hochwertigen Vitalstoffen wird wärmstens empfohlen.

5. Weitere Verpflichtungen

Ich verpflichte mich weiterhin täglich 10 Min. zu meditieren, JEDEN Morgen und JEDEN Abend meine Dankbarkeitsliste aufzusagen, sowie während des Tages energiebringende Mantras auszusprechen.

6. Krankheit / Verletzungen

Im Falle von Krankheit oder Verletzungen ist alles Notwendige und Natürliche zu tun, um die vollständige Gesundheit schnellstmöglich, aber dennoch mit der notwendigen Ruhe für den Körper, wiederherzustellen.

7. Persönlichkeitsentwicklung

Regelmäßige Weiterbildungen durch das Lesen und Hören von zielführender Fachliteratur bzw. Hörbücher, das Ausführen entsprechender Übungen und das Besuchen von Webinaren und Seminaren sind Pflicht.

8. Beschwerden

Beschwerden zählen unter „jammern“ und dies wiederum unter Opfermodus, also außerhalb der Verantwortung und sind zielschädigend und damit nicht zulässig. Einzig das Gesetz von Ursache und Wirkung zählt.

Erst gewinnen, dann beginnen !!!

Goldene Regel:

- ***Ich handle trotz Furcht.***
 - ***Ich handle trotz Zweifel.***
 - ***Ich handle trotz Sorgen.***
 - ***Ich handle trotz Unannehmlichkeiten.***
 - ***Ich handle trotz Unbequemlichkeit.***
 - ***Ich handle auch, wenn ich nicht in Stimmung bin.***
“Ich denke, wie ein Millionär”
-

Ort, Datum

Unterschrift (Vorname, Familienname)

Anmerkungen zu den einzelnen Punkten:

zu Punkt 1:

- Vorher die eigenen Ziele stecken, formulieren und aufschreiben. Das kann alles Mögliche sein. Jeder Mensch hat ein anders Ziel. Die meisten Ziele sind nur erreichbar, wenn die finanziellen Mittel stimmen, also die finanzielle Freiheit erreicht ist. Sie ist nicht erreicht, wenn ich 50.000,- EUR im Monat verdiene (erarbeite), aber dennoch viel Zeit dafür investieren muss. Sondern vielmehr, wenn ich mir ein passives Einkommen geschaffen habe, was so hoch ist, dass es meine Ausgaben übersteigt. Daher wird finanzielle Freiheit wie folgt definiert:

Finanzielle Freiheit = monatliches passives Einkommen ist höher als die laufenden Ausgaben.

zu Punkt 2:

- Überleg Dir vorher gut, wann Deine Arbeitszeiten sind. Wenn Du Angestellter bist, hast Du natürlich ganz andere Zeiten zur Auswahl, als vielleicht ein Selbstständiger, der sich seine Zeit frei einteilen kann.
- Bist Du also Angestellter, so erstelle Dir einen Zeitplan, wo Du z. Bsp. 1, 2 oder 3 Stunden zusätzlich am Tag zu festgelegten Zeiten investierst, um an Deinen Zielen zu arbeiten. Die Zeiten können auch an verschiedenen Tagen unterschiedlich sein. Montags eher von 17-19 Uhr, dienstags vielleicht besser von 20-22 Uhr usw. Aber es sollten dann jeden Tag möglichst die festgelegten Zeiten bleiben, damit eine feste Linie reinkommt.
- Bist Du Unternehmer, so kannst Du möglicherweise – je nach Deinem Geschäft – etwas mehr Zeit in Deine Ziele investieren, wenn sie mit dem Geschäft sowieso im Einklang stehen. Solltest Du neben Deinem laufenden Geschäft gerade etwas zusätzliches aufbauen (also ein neues Ziel), dann lege dafür Deine festen Zeiten fest.
- Achte auf regelmäßige kurze Pausen. Mache alle ca. 50-55 Min. eine kurze Pause von 5-10 Min und wechsele kurz den Ort. Bei viel Büroarbeit bring Deinen Körper etwas in Bewegung und dehne ihn. Am besten an der frischen Luft.
Der Körper hat ca. alle 90 Min. ein kleines Tief. Daher sind die Pausen enorm wichtig. Über die Mittagsstunden bzw. am frühen Nachmittag (meistens zwischen 13 und 14 Uhr) gibt es oft ein etwas größeres Tief. Daher ist in dieser Zeit der ca. 20-minütige Schlüsselschlaf zu empfehlen.

Der Schlüsselschlaf:

Du solltest möglichst ungestört sein. Also Sorge vorab dafür, dass alle möglichen Störquellen weg bzw. aus sind. Jetzt nimm einen Schlüssel in die Hand und lege Deinen Kopf auf ein Kissen auf dem Bürotisch oder einem anderen Tisch ab. Bei zunehmender Schläfrigkeit verlässt Du irgendwann den Alphazustand und rutschst in die Delta-Schlafphase. Würdest Du jetzt weiterschlafen, wachst Du nur sehr schwer auf und würdest Dich gerädert fühlen. Durch die abrupt abnehmende Spannung in der Muskulatur beim Verlassen der Alphaphase fällt der Schlüssel aus der Hand. Davon wirst Du wach und bist wieder fit. Die Alpha-Phase dauert ca. 10 Minuten. Wenn Du weißt, wie lange Du eindöst, kannst Du z. Bsp. auch den Wecker stellen. Dieser Schlüsselschlaf funktioniert genauso auch auf der Couch oder im Bett, solange man die schlüsselhaltende Hand über das Sofa oder dem Bett raushängen lässt, so dass der Schlüssel auf den Boden fallen kann. Liegend auf dem Boden ist er allerdings nicht geeignet, da der Schlüssel hier nicht oder kaum fallen kann.

- außerhalb der Komfortzone bedeutet Dinge zu tun oder zu erledigen, die Du normalerweise ungern tust oder sie lange Zeit vor Dir herschiebst, die aber getan werden müssen. Wenn Du regelmäßig die Dinge angehst, die Du sonst nur schwer ansiehst, wird es Dir von Mal zu Mal leichter fallen, solche oder ähnliche Arbeiten zu erledigen. Zudem wirst Du Glücksgefühle verspüren, die Dich weiter vorantreiben und Du wächst über Dich hinaus.

zu Punkt 3:

- Im Urlaub darfst Du auch gerne mal komplett Dein aktuelles Projekt ruhen lassen. Das wird Dir helfen, die Dinge danach noch klarer zu sehen und zu erkennen, wofür Du das überhaupt machst. Allerdings sollten die Punkte 5 und 6 weiterhin eingehalten werden, was allerdings nur wenige Minuten Zeit in Anspruch nimmt. Und das Meditieren darf auch gern mal mit dem Sonnenbad am Strand auf der Liege in Verbindung stehen. ☺

zu Punkt 4:

- Damit ist nicht gleich Leistungssport oder Bodybuilding gemeint. Aber ein gesunder Geist kann nur gut takten, wenn er einen gesunden Körper besitzt. Ein zu sagen wir mal „schwerer“ Körper ist nun mal nicht sehr leistungsfähig und träge, was sich auch auf die Motivation zwangsweise auswirkt. Beides steht im Einklang. Und ein Körper möchte genauso wie ein Geist beschäftigt, bewegt und trainiert werden. Es reichen dabei nur wenige Minuten am Tag aus und diese Zeit hat jeder Mensch. Es ist schlicht nur eine Prioritätenfrage. Wie genau solch ein kurzminütiger Plan aussieht, das fragst Du am besten bei einem Fitnesstrainer in der Nähe oder holst Dir Tipps aus dem Internet von autorisierten und erfahrenen Trainern.

- Wieso 3 Hauptmahlzeiten? Ganz einfach: Wenn der Körper nicht regelmäßig am Tag was zu essen bekommt, schaltet er irgendwann in den Hungermodus. Das bedeutet er beginnt die Nahrungsmittel im Körper einzulagern, da er durch die unregelmäßige Nahrungsaufnahme denkt, es herrsche eine Notzeit. Dies ist ein uraltes Überlebensprogramm und schaltet sich genau dann immer ein, wenn er zu wenige Mahlzeiten bekommt, und diese auch noch zu völlig unterschiedlichen Zeiten. Es geht nicht darum, zu den Mahlzeiten überwiegend viel zu essen, sondern viel mehr darum dem Körper zu zeigen, dass er regelmäßig gute Nahrung bekommt und keine Notzeit herrscht. Selbsterklärend brauchen Menschen mit viel Sport durchaus noch zusätzliche Zwischenmahlzeiten. Auf genauere Ernährungspläne kann ich hier nicht eingehen, da dies den Rahmen sprengen würde. Daher auch hier der Verweis an einen guten Fitnesstrainer oder Ernährungsberater.
- Was Vitalstoffe angeht, so ist dies ein sehr umstrittenes Thema. Ich habe allerdings die Erfahrung gemacht, was Vitalstoffe im Körper „anrichten“, und das meine ich absolut positiv. Vorausgesetzt es sind wirklich hochwertige Vitalstoffe von Firmen, die darauf spezialisiert sind. Ich habe mittlerweile hunderten Menschen dabei zusehen und unterstützen dürfen, wie die schier unglaublichsten körperlichen Beschwerden allein durch die Einnahme von Vitalstoffen verschwanden. Ich selbst litt bis zu meinem 19. Lebensjahr an starker Schuppenflechte großflächig am Körper, Kopf, Arme und Beine. Durch die Einnahme von bestimmten Vitalstoffen ist so gut wie nichts mehr übrig. Ich könnte unzählige weitere Beispiele nennen. Wer genau wissen möchte, was ich selbst nehme bzw. empfehle, schreibt mich bitte persönlich an, da ich hier keine Werbung machen möchte.

zu Punkt 5:

- Wieso ist Meditation so wichtig? Sie ist deshalb so wichtig, da sie Dich in Deine Mitte bringt, also zu Deinem Ruhepol. Und aus der Tiefenentspannung lässt es sich ruhiger und wesentlich effizienter arbeiten und auch der Umgang mit bevorstehenden Problemen geht viel leichter von der Hand. Und obendrein begegnet man Menschen noch viel angenehmer, da sie die Schwingung wahrnehmen und sich in Deiner Nähe wohlfühlen. Meditieren ist ein weitgefächerter Begriff und kann sehr vieles sein. Es kann reines und fokussiertes Atmen sein, es kann ein tranceähnlicher Zustand sein, es kann eine Konzentrationsübung auf irgendetwas sein, mit Musik, ohne Musik und und und. Am Besten Du machst Dich darüber etwas kundig, falls Du es noch nie gemacht hast und probierst Dich einfach mal aus. Am Anfang wäre eine geführte Meditation von 10-15 Minuten Länge sehr empfehlenswert. Auf youtube gibt es dort genug Material dazu.
- Mach Dir eine Dankbarkeitsliste und lege sie gut sichtbar irgendwo hin. Schreibe also auf einen Zettel 10-20 Dinge, für die Du im Leben dankbar bist. Das kann z. Bsp. sein für Dein Leben, Deine Gesundheit, Freunde, Eltern, Kinder usw. Lese Dir selbst diese Liste jeden Morgen und jeden Abend laut vor und fühle dabei hinein in die Dankbarkeit. Wenn Du das regelmäßig tust, wirst Du erfahren, wie wertvoll diese Liste ist.

- Sage Dir jeden Tag ein paar Mantras auf. Mantren sind heilige Silben, Worte oder ganze Verse aus der altindischen Sprache Sanskrit. Es gibt sie bereits seit Jahrtausenden von Jahren. Mantren haben ihren Ursprung in den frühen indischen, mongolischen und tibetischen Völkern, deren schamanische Seher schon früh die positive Wirkung von rhythmischen Trommeln bemerkt haben. Traditionellerweise wurden sie zu diesen Zeiten von einem Lehrenden an seinen Schüler weitergegeben. Heutzutage gibt es Millionen von verschiedenen Mantren für alle möglichen Lebenssituationen, auf die zurückgegriffen werden kann. Mantren sollen Dir Kraft und Energie geben und Dich in Deinem Tun bestärken. Denk Dir einfach etwas für Dich Stimmiges aus. Das kann z. Bsp. ein Satz sein wie: „Ich bin ein geiler Typ / geiles Weib.“ Oder „Ich schaffe das, weil ich der Beste bin.“ Es soll in dem Falle motivierend sein und am Besten Du sprichst das laut und mit Enthusiasmus vor dem Spiegel aus, und schaust Dir dabei in die Augen. Das verstärkt die Wirkung noch einmal wesentlich. Es gibt keine festgelegten Zeiten, um sie aufzusagen. Spüre einfach in Dich hinein und wenn Du sie aufsagst, mache es einfach gleich 3x hintereinander.

zu Punkt 6:

- Solltest Du krank oder verletzt sein, so benötigst Du natürlich erst mal Ruhe. Allerdings sollte nicht jedes Mal sofort zu Medikamenten gegriffen werden. Ich mache kein Geheimnis daraus, wenn ich sage, dass ich kein Freund der Schulmedizin bin und ich sog. Krankheiten weder als solche sehe, noch definiere. Du kannst schon eine ganze Menge tun, um möglichst wenig „krank“ zu werden. Ich denke es ist recht selbsterklärend, wenn ich sage, dass ein sportlicher Körper mit einem klaren Geist, einer einigermaßen gesunden Ernährung und guten Vitalstoffen wesentlich unanfälliger ist gegen „Krankheiten“ als jemand, der genau das Gegenteil davon ist bzw. macht. Ich würde jedes natürliche Mittel gegen ein schlimmes Symptom vorziehen, als ein vom Arzt verschriebenes Medikament. Ich selbst war seit vielen Jahren nicht mehr bei einem Arzt und habe nicht vor, dies zu ändern. Vom Zahnarzt mal abgesehen. Die Natur stellt uns wirklich alles zur Verfügung, was wir brauchen. Auch dieses Thema ist zu umfangreich und würde hier den Rahmen sprengen. Das Internet bietet uns einfach jede Information dazu. Ich bin kein Arzt und kann und werde Dir daher nicht vorschreiben, wie Du in solch einer Situation zu handeln hast. Ich sage lediglich, wie ICH es handhabe und möchte Dich inspirieren, offen für andere Dinge zu sein.

zu Punkt 7:

- Punkt 7 sollte ziemlich selbsterklärend sein. Ohne Weiterbildung gibt es kein Wachstum. Daher ist es unabdingbar, auf Deinem Gebiet der Beste zu werden, der Du sein kannst. Nutze auch die Zeit im Auto, um sinnvolle und fachspezifische Hörbücher zu hören. Aber denk daran, dass ein Lesen oder ein Hören eines Buches allein nicht ausreicht. Viele Bücher sind Arbeitsbücher, die auch ausgearbeitet werden wollen und die wichtige Übungen beinhalten, welche regelmäßig ausgeführt werden sollten.

- Weiterhin besuche unbedingt zu Deinem Thema weiterführende Seminare direkt vor Ort, nicht nur Webinare. Dort triffst Du auf viele erfolgreiche Menschen, kannst Dich austauschen, neue Kontakte knüpfen und in Erfolgsenergie baden. Dies ist enorm wichtig für das Vorankommen Deines Zieles.

zu Punkt 8:

- Es ist nicht zulässig, ja geradezu verboten zu jammern oder sich zu beschweren. Zum einen bringt es Dich sowieso nicht weiter, denn damit bist Du wieder in Deiner Komfortzone, also außerhalb des Wachstumsbereichs. Und zum anderen hast DU allein die Situation erschaffen, wie sie gerade ist. Das bedeutet DU allein trägst dafür die Verantwortung dafür. Jammern würde bedeuten, dass Du Deine Verantwortung und damit Deine Macht abgibst. Es ist doch viel besser, die Verantwortung zu behalten und damit auch die Macht. Mit jedem neuen Problem wächst Du und Probleme sind unbedingt notwendig, wenn Du zum Ziel kommen willst. Betrachte Probleme also als Deine Freunde.

Es gibt Menschen, die haben für jedes Problem eine Lösung und es gibt wiederum Menschen, die haben für jede Lösung ein Problem.

Zu welcher Sorte Mensch gehörst DU?

Hinweis:

Am besten Du passt den Vertrag an Deine eigene Situation an, druckst ihn aus, unterschreibst ihn komplett und leserlich mit Deinem Vor- und Familiennamen, laminierst ihn ein und legst oder hängst ihn an einen Platz, wo Du ihn regelmäßig siehst und stets daran erinnert wirst.

Schlusswort

Nun wünsche ich Dir von ganzem Herzen viel Spaß beim Erstellen Deines eigenen Arbeitsvertrages und ganz viel Kraft und Freude, Deine Aufgaben und Ziele zu erreichen.

Ich weiß, dass Du das schaffst und ich glaube an Dich.

Dein Manuel