

# Entdecke die Fülle des Lebens...

...und finde heraus, was wirklich in dir steckt.



„Adler oder Huhn“ Geschichte auf Seite 5

**Es ist nicht genug, zu wissen,  
man muss es auch anwenden.**

**Es ist nicht genug zu wollen,  
man muss es auch tun."**

(J.W. Gothe)



Michaela Brandl | michaela74@live.at | 06502112740  
Einzel - Coaching | Seminare | Workshops | Vorträge  
<http://promo.michaela74.11488.digistore24.com> \*

---

**\*Mentaltrainer ABO – in 52 Wochen ist alles anders, genialer, besser!**

## Das Leben ist ein Spiel!

### Bist du Spieler oder Spielfigur?



#### Mentale Stärke

- ❖ Gibt dir Kraft, dein Leben zu meistern
- ❖ Schenkt dir Begeisterung und Lebensfreude
- ❖ Stärkt deinen Selbstwert
- ❖ Lässt dich erkennen, wie reich und schön dein Leben ist
- ❖ Weckt deine Intuition
- ❖ Führt zu Harmonie, Stabilität & Erfolg

#### Positiv Denken

Jedes Ding hat zwei Seiten. Wir haben stets die Wahl zwischen 2 oder mehreren Möglichkeiten. Auch, ob wir positiv oder negativ denken.

Egal was ich denke (positiv oder negativ) kommt zuverlässig zurück, ob es mir gefällt oder nicht.

### Du erntest was du säst!

- ❖ In jedem Problem die Lösung sehen
- ❖ Den Ist - Zustand akzeptieren
- ❖ Die eigene Gefühle annehmen
- ❖ Niederlagen als Lernprozess sehen

#### Die Kraft unserer Gedanken

Ich lerne die Gedankenkraft zu nutzen, nachdem ich erkannt habe was ich wirklich will.

#### Wer oder was willst du wirklich sein?

Wähle aus was du sein willst und verhalte dich dann so, wie wenn du es schon wärst

Und du wirst zu dem werden was du sein willst.





Michaela Brandl | michaela74@live.at | 06502112740  
Einzel - Coaching | Seminare | Workshops | Vorträge  
<http://promo.michaela74.11488.digistore24.com> \*

---

\*Mentaltrainer ABO – in 52 Wochen ist alles anders, genialer, besser!

## Wünsche und Ziele

### Ziele sollten SMART sein.

**S:** schriftlich (mit der Hand) fixiert

**M:** messbar, in Zahlen ausgedrückt, nachvollziehbar

„Ich habe bis zum 31.10.20.. auf meinem Konto...€.“

**A:** anspruchsvoll, herausfordernd, aber dennoch

**R:** realistisch und erreichbar

**T:** terminiert, auf einen konkreten Zeitraum bezogen.

### Wie gehen wir mit Ärger um?

Den größten Schaden beim Ärgern tragen wir selbst!!!

**Nicht am Ärger festhalten** (Vergleichbar mit einem heißen Stück Kohle das man in der Hand hält)

- ❖ **Keine Erwartungen – keine Enttäuschung**
- ❖ **WAS hat mich geärgert? – Nicht: WER hat mich geärgert?**
- ❖ **Ich ändere das was ich ändern kann UND**
- ❖ **Akzeptiere was nicht zu ändern ist**

Ärger und Stress machen uns sauer!!!

*Saures Milieu ist der beste Nährboden für Krankheiten.*





Michaela Brandl | michaela74@live.at | 06502112740  
Einzel - Coaching | Seminare | Workshops | Vorträge  
<http://promo.michaela74.11488.digistore24.com> \*

---

\*Mentaltrainer ABO – in 52 Wochen ist alles anders, genialer, besser!

**Du entscheidest wie dein Tag wird! LUST oder Frust???**



## Erfolgsregeln für einen schönen Tag

1. **Lächle** und die Welt verändert sich
2. Sei **DANKBAR** für alles (Familie, Gesundheit, Freunde, Arbeit,...)
3. Wünsche dir und allen anderen alles Gute.
4. Nimm Kontakt mit der **Natur** auf( sie zeigt dir wie großartig unser Leben ist).
5. **Thymusdrüse** klopfen( tgl. für 5-10 Sekunden).
6. Lebe bewusst im **HIER und JETZT!** (Gestern ist bereits vorbei !)
7. **Vorausserleben!** Mal dir deinen Tag in den schönsten Farben aus.





---

Einfach zum Nachdenken

## Der Adler

Einst fand ein Mann bei einem Gang durch den Wald einen jungen Adler. Er nahm ihn mit nach Hause auf seinen Hühnerhof, wo der Adler bald lernte, Hühnerfutter zu fressen und sich wie ein Huhn zu verhalten.

Eines Tages kam ein Zoologe des Weges und fragte den Eigentümer, warum er einen Adler, den König aller Vögel, zu einem Leben auf dem Hühnerhof zwingt.

„Da ich ihm Hühnerfutter gegeben und ihn gelehrt habe, ein Huhn zu sein, hat er nie das Fliegen gelernt!“ antwortete der Eigentümer. „Er verhält sich genau wie ein Huhn, also ist er auch kein Adler mehr!“

„Dennoch“, sagte der Zoologe, „hat er das Herz eines Adlers und kann sicher das Fliegen lernen.“

Nachdem sie die Sache beredet hatten, kamen die beiden Männer überein, zu ergründen, ob das möglich sei. Behutsam nahm der Zoologe den Adler in die Arme und sagte. „Du gehörst den Lüften und nicht der Erde! Breite deine Flügel aus und fliege!“

Doch der Adler war verwirrt, er wusste nicht wer er war, und als er sah, wie die Hühner Körner pickten, sprang er wieder hinab, um zu ihnen zu gehören.

Unverzagt nahm der Zoologe den Adler am nächsten Tag mit auf das Dach des Hauses und drängte ihn wieder:

„Du bist ein Adler! Breite deine Flügel aus und fliege!“ Doch der Adler fürchtete sich vor seinem unbekanntem Selbst und der Welt und sprang wieder hinunter zu dem Hühnerfutter.

Am dritten Tag machte sich der Zoologe früh auf und nahm den Adler aus dem Hühnerhof mit auf einen hohen Berg. Dort hielt er den König der Vögel hoch in die Luft und ermunterte ihn wieder. „Du bist ein Adler! Du gehörst ebenso den Lüften wie der Erde. Breite jetzt deine Flügel aus und fliege!“

Der Adler schaute sich um, sah zurück zum Hühnerhof und hinauf zum Himmel. Noch immer flog er nicht. Da hielt ihn der Zoologe direkt gegen die Sonne, und da geschah es: Der Adler begann zu zittern und breitete langsam seine Flügel aus. Endlich schwang er sich mit einem triumphierenden Schrei hinauf in den Himmel und flog der Sonne entgegen.

Es mag sein, dass der Adler immer noch mit Heimweh an die Hühner denkt. Es mag sein, dass er hin und wieder den Hühnerhof besucht. Doch soweit irgendjemand weiß, ist er nie wieder zurückgekehrt und hat das Leben eines Huhns wieder aufgenommen.

Er war ein Adler, obwohl er wie ein Huhn gehalten und gezähmt worden war!

Eine Parabel von James Aggrey