



*Aloha*

& Willkommen zu deinem Workshop

## Entwickle dein wahres Potenzial

Warum ein positives Mindset  
maßgeblich zu deinem Erfolg beiträgt.

Inkl. Coaching Übung: blockierende Glaubenssätze transformieren.

von Marguerite Harnoncourt  
Dipl. Psychologische Beraterin | LSB

# Die erste Aufgabe

---



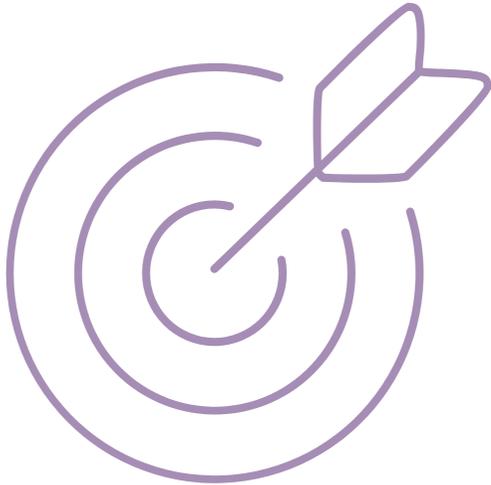
Welchen Herzenswunsch -  
privat oder beruflich - habe  
ich, bezweifle aber ihn je  
realisieren zu können?

*(Formuliere deinen Wunsch in der Gegenwartsform, so als wäre  
er schon da.)*

Dies bleibt anonym und ist nur für deine eigenen Augen bestimmt.

# Das Ziel

---



- Ein erster Schritt hin zur Entwicklung deines wahren Potenzials.
- Das Vertrauen, dass du etwas bewirken kannst.
- Die Zuversicht, im besten Fall die Gewissheit, dass dein Herzenswunsch Realität werden kann.

# Die Fakten

---

## Ein positives Mindset:



- Trägt maßgeblich zum Erreichen deiner Ziele bei.
- Reduziert Stress & fördert deine mentale sowie körperliche Gesundheit.
- Lässt dich Herausforderungen gelassener meistern und fördert zudem deine Resilienz.
- Macht dich allgemein glücklicher & zufriedener.

# Der Weg d. Potentialentwicklung



- Psychoedukation - Verstehen ist die Basis für jede Veränderung.
- Das Geheimnis des Gedankenkarussells.
- Praktischer Teil – Coaching Übung: Glaubenssätze transformieren.

# Das Eisbergmodell (nach Sigmund Freud)

---

5-10%

unseres Verhaltens entspringt aus unseren BEWUSSTEN GEDANKEN.

90-95%

aus unserem UNTERBEWUSSTSEIN.

# Raum schaffen

---

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.“ Viktor Frankl



Wenn wir wieder so handeln wie es uns entspricht, leben wir unser wahres Potenzial.

# Potenzial

---



Unser Potenzial ist unsere wahre und einzigartige Essenz und trägt alles in sich.

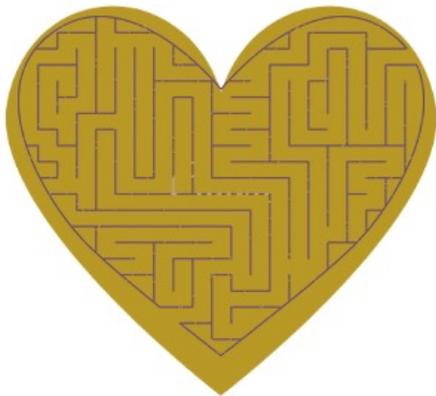


Frühkindliche Prägungen, Erfahrungen und Glaubenssätze legen sich wie ein Wickel um unser Potenzial.

Uns von diesem Wickel wieder zu befreien, bringt unser wahres Potenzial wieder zum Vorschein.

# Prägungen

---



Frühkindliche Prägungen und schmerzhaft Erfahrungen formen unsere Überzeugungen über uns und hinterlassen einen Abdruck, der unser Potenzial bedeckt.

**WICHTIG:** Unser wahres Potenzial ist und bleibt von Anfang an in uns, **TROTZ** unserer Prägungen.

# Glaubenssätze

---



Hinderliche Glaubenssätze sind Überzeugungen, die wir über uns und unsere Fähigkeiten haben. Sie entstehen aus unseren Prägungen & Erfahrungen. Sie machen uns klein.

**UND:** Es gibt natürlich auch Glaubenssätze, die uns stärken und die uns wachsen lassen.

# Zusammenfassung

---



Unser wahres Potenzial ist immer in uns, auch wenn es durch Prägungen und hinderliche Glaubenssätze eingewickelt und dadurch verdeckt ist.

Die Potenzialentwicklung beginnt, wenn wir die Verantwortung für unser Leben übernehmen & uns bewusst entscheiden wieder so zu handeln wie es uns wirklich entspricht.

# Das Geheimnis

---

DAS GEDANKENKARUSSELL DREHT SICH IMMER GLEICH.

Deine Überzeugung über dich = Dein „Ich bin ...“

Gedanken → Gefühle

Gefühle → Entscheidungen

Entscheidungen → Handlungen

Handlungen → Erfahrungen

Erfahrungen → Deine Überzeugungen über dich.



# „Ich bin ...“

---

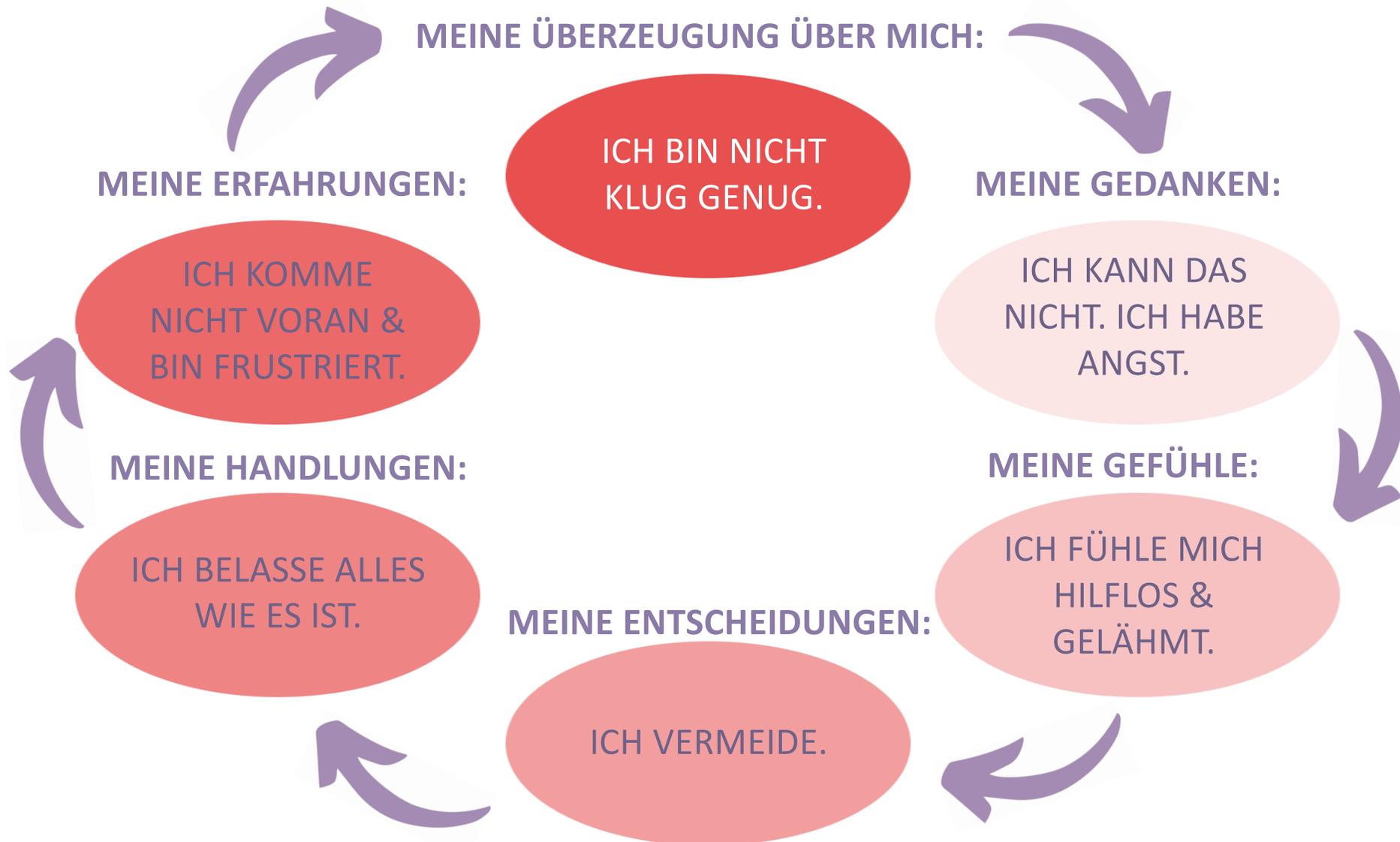
DIE WORTE, DIE NACH „ICH BIN“ KOMMEN, SIND  
BESONDERS MACHTVOLL.

Die Überzeugung, die du über dich hast, bestimmt deine Identität und diese beeinflusst wie du über dich denkst, fühlst, entscheidest und handelst.

Die Worte, die nach „ICH BIN“ kommen, sind essentiell für den Weg, den du gehst.

Dein Mindset hat daher einen maßgeblichen Einfluss, wie erfolgreich du diesen Weg gehst.

# Negatives Gedankenkarussell



# Fragen zur Übung

---

## 1. Meine Überzeugung über mich

Mein Wunsch erfüllt sich nicht, weil ich ...

*(z.B. nicht gut genug bin, nicht klug genug bin, nicht liebenswert genug bin, nicht erfolgreich genug bin, finanziell abhängig bin, alleine bin, verlassen bin, ...)*

# Fragen zur Übung

---

## 2. Meine Gedanken

Welche Gedanken stützen meine Überzeugung über mich? Welche Argumente habe ich weswegen ich nicht für meinen Wunsch losgehen kann? Ich denke, dass ...

*(z.B. ... ich das nie schaffe, weil ich nicht gut genug bin, ...mich so und so keiner wahrnimmt, ... die anderen mehr Glück haben als ich, ... es eh nichts bringt, ... ich es lieber gleich sein lasse, ... ich eh schon alles probiert habe und es nie klappt, ...)*

# Fragen zur Übung

---

## 3. Meine Gefühle

Welche Gefühle habe ich auf Grund dieser Gedanken?

*(z.B. Ängstlich? Wütend? Neidisch? Traurig? Hilflos?)*

Und wo im Körper nehme ich sie wahr?

*(z.B. Enge in der Brust, im Magen, Verspannungen, Kopfschmerzen, ...)*

# Fragen zur Übung

---

## 4. Meine Entscheidungen & Handlungen

Welche Entscheidungen und Handlungen treffe ich auf Grund dieser Gedanken und Gefühle?

*(z.B. Ich ziehe mich zurück. Ich kann mich nicht auf Menschen einlassen.  
Ich bin mehr für andere da, ...)*

# Fragen zur Übung

---

## 5. Welche Erfahrungen mache ich?

Welche Erfahrungen und Erkenntnisse habe ich auf Grund meiner Handlungen?

*(z.B. Ich erlebe immer wieder dasselbe, meine Zweifel bestätigen sich, ich bewerbe mich nicht, ich lerne keine neuen Leute kennen, ich bin alleine, niemand meldet sich bei mir, den Job hat jemand anderer bekommen, ...)*

# Erkenntnis

---



Das, was du über dich denkst, hat einen Effekt darauf, was du in deinem Leben erschaffst.

Bist du bereit dein WAHRES Potenzial zu entwickeln und eine neue Überzeugung von dir zu leben?

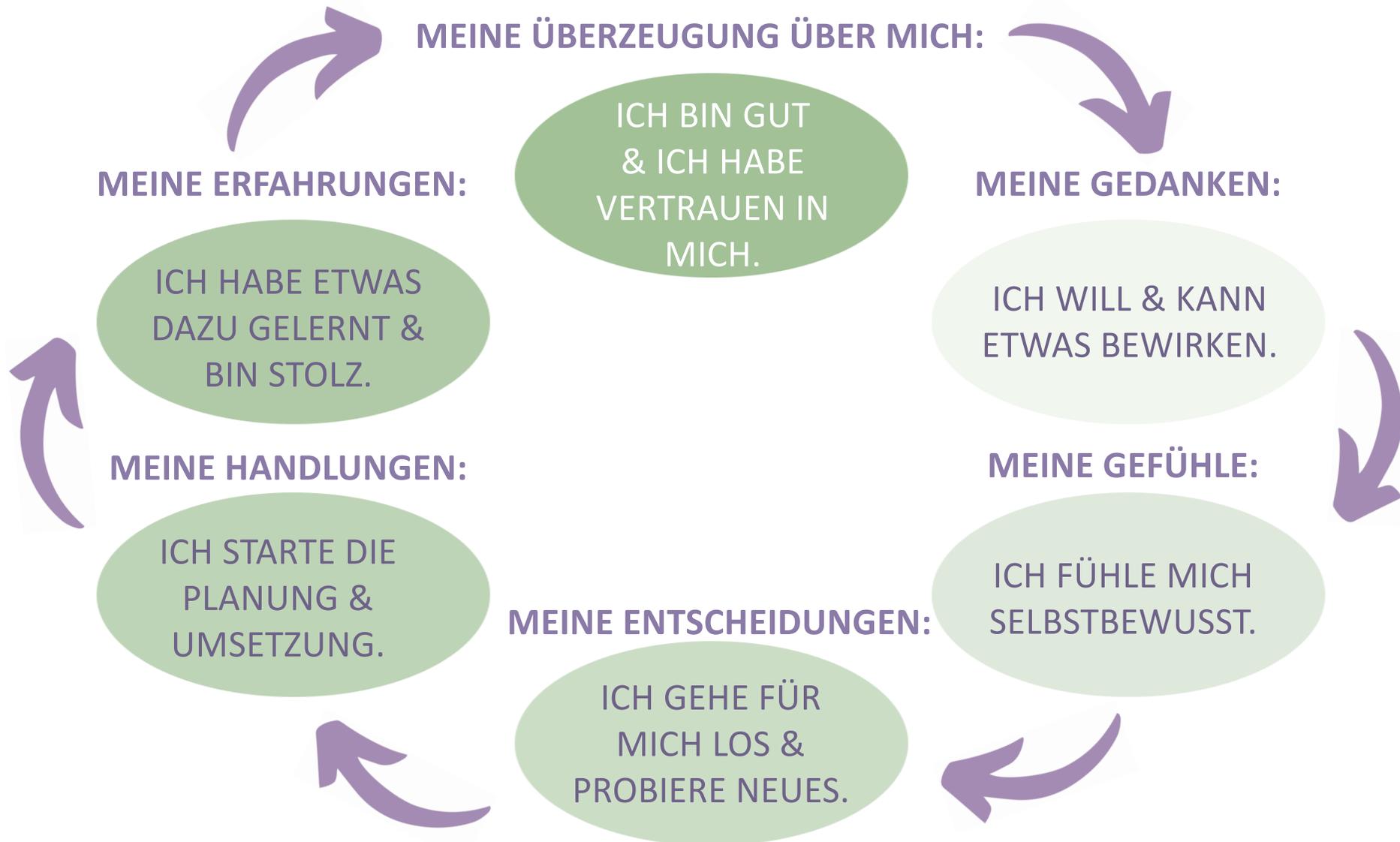
# ALOHA Meditation

---



Diese Meditation findest du auch in der 95. Aloha – Anders leben ohne Angst Podcastfolge. Ab 5.11.2023 überall wo es Podcasts gibt.

# Positives Gedankenkarussell



# Deine neue Identität

---

## 1. Meine neue Überzeugung über mich

Wie lautet mein neues „ICH BIN“, wenn mein Wunsch sich bereits erfüllt hat?

*(z.B.: Ich bin sicher und geborgen. Ich bin gut, genauso wie ich bin. Ich bin wertvoll. Ich bin voller Möglichkeiten. Ich bin voller Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten. Ich bin erfüllt. Ich bin stolz auf mich. Ich bin geliebt. Ich bin erfolgreich, ...)*

# Deine neue Identität

---

## 2. Meine Gedanken

Welche Gedanken stützen meine Überzeugung über mich? Ich denke über mich, dass ...

*(z.B. ich das schaffe, ich etwas bewirken kann, ich Vertrauen in mich und in meine Fähigkeiten habe, ich entscheide was mir gut tut und auch danach handle, ...)*

# Deine neue Identität

---

## 3. Meine Gefühle

Welche Gefühle habe ich auf Grund dieser Gedanken?

*(z.B. Mein Körper entspannt sich, ich fühle mich sicher und geborgen,  
mein Herz öffnet sich, wohliges Gefühl, Freude, Dankbarkeit,  
Erleichterung, ...)*

# Deine neue Identität

---

## 4. Meine Entscheidungen & Handlungen

Welche Entscheidungen und Handlungen kann ich nun auf Grund meiner neuen Gefühle und Gedanken über mich treffen?

*(z.B. ich bewerbe mich, ich gehe unter Leute, ich mache eine Fortbildung, ich ernähre mich gesund, ich beginne zu meditieren, ...)*

# Deine neue Identität

---

## 5. Meine Erfahrungen

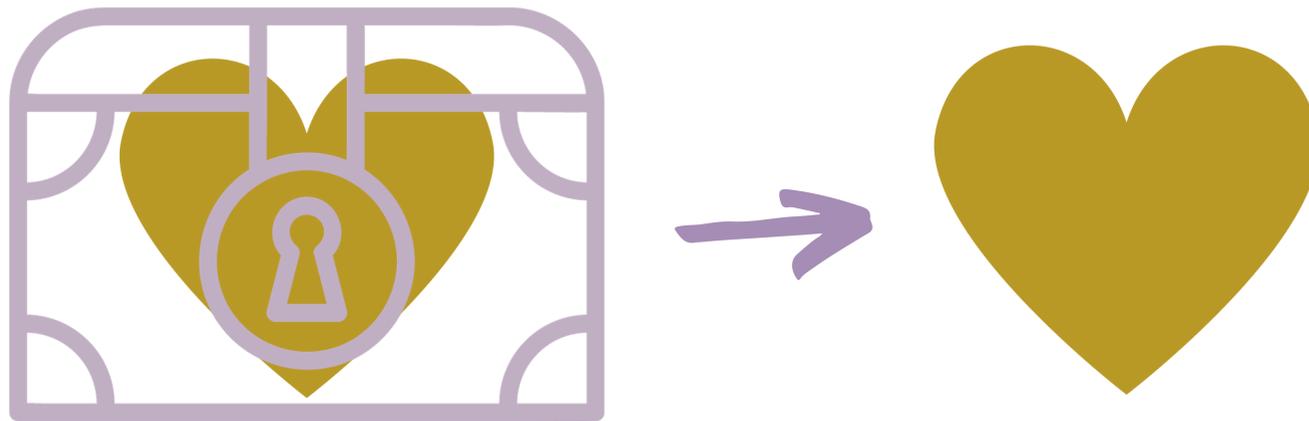
Welche Erfahrungen mache ich auf Grund dieser Entscheidungen und Handlungen?

*(Formuliere diese Gedanken in der Gegenwartsform, das macht sie noch einmal kraftvoller. z.B. Es ergeben sich neue Möglichkeiten für mich. Ich mache neue Bekanntschaften, Ich bin zu Bewerbungsgesprächen eingeladen, ...)*

# Erinnerung

---

Dein wahres Potenzial ist ein Schatz, der immer in dir ist und nur darauf wartet, von dir entdeckt und befreit zu werden.



Indem Du dein Mindset bewusst positiv ausrichtest, an dich glaubst & danach handelst, bist du auf dem besten Weg deine Träume zu verwirklichen.

# Die letzte Aufgabe

---



Welchen ersten Schritt kannst du heute schon setzen, um deinem Wunsch ein Stück näher zu kommen?

Die Präsentation zum Workshop findest du zum Download unter [www.harnoncourt-coaching.com/aloha-workshop-potenzialentwicklung/](http://www.harnoncourt-coaching.com/aloha-workshop-potenzialentwicklung/)

# Mein Geschenk für dich

Das Aloha Glücks Ebook, um dein Mindset ab heute bewusst positiv zu gestalten.



Trage dich in den Newsletter ein und erhalte das Ebook zum Download.

**AUF [WWW.HARNONCOURT-COACHING.COM](http://WWW.HARNONCOURT-COACHING.COM)**

# FEEL GOOD

---

Wenn du diesen Advent deinem Wohlbefinden widmen möchtest, sichere dir jetzt schon den  
ALOHA FEEL GOOD ADVENTKALENDER



**ERHÄLTlich AUF [WWW.HARNONCOURT-COACHING.COM](http://WWW.HARNONCOURT-COACHING.COM)**



*Danke.*

**Marguerite Harnoncourt**  
Dipl. Psycholog. Beraterin I LSB

Praxis Neulerchenfelder Straße 40/3, 1160 Wien  
Tel 0664 83 19 112  
E-Mail [mh@harnoncourt-coaching.com](mailto:mh@harnoncourt-coaching.com)  
[www.harnoncourt-coaching.com](http://www.harnoncourt-coaching.com)

Podcast ALOHA – Anders leben ohne Angst  
Instagram @margueriteharnoncourtcoaching