



mindmedi
MIND & MEDITATION - CHANGE NOW!

So gehts



Fit Room
über die Hand ins Hirn
Workbook





SO GEHTS: WORKBOOK

Beim **Workbook** habt ihr die Möglichkeit die **mindmedis** schriftlich vor- und nachzuarbeiten.

Aber warum überhaupt etwas handschriftlich festhalten?

Vielleicht habt ihr schon einmal etwa von der Harvard Studie gehört, die bei Studenten untersuchte, welche Auswirkung das Aufschreiben von Zielen auf den späteren Erfolg der jeweiligen Personen hatte. Dabei wurden die Probanden in drei Gruppen aufgeteilt:

- Die erste Gruppe war die Vergleichsgruppe. Diese Studenten hatte keine Ziele notiert und ihr Gehalt wurde später als Maßstab herangezogen.
- Die zweite Gruppe hatte klare Ziele für ihr Leben, hielt diese aber nicht schriftlich fest.
- Die dritte Gruppe formulierte ihre Ziele klar und schrieb diese auf.

Das Ergebnis am Ende der Studie:

Das Einkommen der Teilnehmer, die ihre Ziele formuliert, aber nicht aufgeschrieben hatten, war im Schnitt **dreimal** so hoch wie das der ersten Gruppe.

Die Probanden aus der dritten Gruppe, die ihre Ziele klar formuliert und aufgeschrieben hatten, verdienten im Schnitt **zehnmal** so viel.





So oder so ähnlich kann man in so ziemlich jedem dritten Erfolgsbuch von dieser Studie lesen. Mal abgesehen davon, dass sich sicher vortrefflich darüber philosophieren ließe, ob das Gehalt, ein geeigneter Maßstab für Lebenserfolg ist, ergaben spätere Recherchen, dass diese vielzitierte Studie gar nicht stattgefunden hatte. Erst als das im Rahmen eigener Nachforschungen in Harvard herauskam, führte man diese Studie quasi nachträglich durch, mit ähnlichen Ergebnissen.

Was man am Ende jedoch sicherlich auch für unsere Intentionen festhalten kann ist, dass es in jedem Fall gut ist, Zielvorstellungen zu verschriftlichen. Man ist gezwungen Gedanken zu formulieren und niederzuschreiben. Das schafft häufig noch mehr Klarheit. Und auch die Verbindlichkeit nimmt zu, wenn man Dinge schriftlich festhält.

Um Vorstellungen und Emotionen intuitiv abrufen und sich mit der gewünschten Realität verbinden zu können, ist ein klares geistiges Bild von Vorteil. Daher raten wir sehr, sich immer mal hinzusetzen und die Fragen im Workbook neu zu beantworten. Denn meist ändern sich die Vorstellungen im Laufe des neuronalen Trainings mit den mindmedis.

Bei den Teilnehmer fällt uns immer wieder auf, dass sich während des Kurses neue Erkenntnisse ergeben, die ein nachjustieren bei den Veränderungswünschen automatisch mit sich bringen.