Solved v1.0 - Dein Life*HACK* Magazin

FSK 18

Klick hier für
Dein gratis Update.

Unterhaltung,
LifeHACKS
& Lösungen ...

für Deinen Alltag

Gestalte mit mir zusammen Dein Magazin

Lies Deine Kommentare, Gedanken & Anregungen noch in dieser Ausgabe

Danke, dass Du Dir vertraust und **Thomas Carle** Artikel liest & Dich interessierst

© 2018 - **Impressum & Kontakt**

Solved it

- Dein Life*HACK* Magazin

Klick hier für
Dein gratis Update.

- Eine Ausgabe
- 6 Monate Laufzeit
- Updates mit Deinen Anregungen

Gestalte mit mir zusammen Dein Magazin

Lies Deine Kommentare, Gedanken & Anregungen noch in dieser Ausgabe

© 2018 - Impressum & Kontakt

Du bist cool und ich mag Dich

Herzlich willkommen

Zu Deiner ersten Ausgabe von **CoolStyle - Dein Magazin.** Auf einen Blick zeige ich Dir **wertvolle Tipps** zum **ansehen**, darüber direkt **reden** und **austauschen**, die Du **direkt anwendest** und Deinem Alltag **einen extra Kick** geben kannst. Veschlinge Dein Magazin und freu Dich **auf eine angenehme Erfahrung mit Unterhaltungseffekt.**

Ich bin Thomas und **danke Dir von Herzen**, dass Du Dich interessierst und meinem kleinen Mega-Projekt **Deine kostbare Zeit schenkst.** Hier findest Du **Tipps, Tricks, Lösungen, Hacks** und einfach ein paar **schöne Erfahrungen**. Genieße Deine Ausgabe von CoolStyle und lass Dich von Deinem Magazin inspirieren.

Lade Dir Deine aktuelle Ausgabe von **CoolStyle - Dein Magazin** im praktischen PDF Format herunter und teile es **kostenlos mit allen Deinen Freunden. Einfach kopieren** und sende es per Email **an die Menschen,** denen Du eine **Freude** machen möchtest.

Du machst den Unterschied - Dein Magazin lebt und wächst:

CoolStyle ist Dein Magazin mit **organischem Wachstum**. Eine in sich geschlossene Ausgabe war gestern. In **regelmäßigen Updates** werde ich **Deine Leserbriefe und Fragen, direkt** in dieser aktuellen Ausgabe gerne **ergänzen und beantworten**. Du hast eine **Frage oder Anmerkung** zu Deinem Magazin? Einfach zusenden und einreichen. Melde Dich an für **Deinen gratis Infostrain** und erhalte aktuelle **Updates und** neue **Infos direkt** als einer der **Ersten**. Völlig **gratis** und ganz **bequehm** in Dein Postfach. Neues Update Deiner Ausgabe von **CoolStyle - Dein Magazin?** Alles easy... Du findest den Link zu **Deinem aktualisierten Magazin** Download von CoolStyle direkt in Deiner Email. Klick und schon wirst Du ganz einfach zu Deiner **aktualisierten Ausgabe** von CoolStyle weitergeleitet. Genieße Dein Magazin und teile es mit den Feunden, **die es Dir wert und wichtig sind**.

Sieh es Dir an, **hör** wie ich Dir helfe und verschaffe **Dir selbst** das Gefühl einer **schönen und neuen Erfahrung**.

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag

#Follow Dein Kommentar

#Like Dein Leserbrief

© 2018 - **Impressum & Kontakt**

Sag deutlich, welche Hilfe Du brauchst
Social Proof in Action

Menschen helfen, wenn sie eine Notsituation klar als Solche erkennen

Immer wieder siehst Du, in den verschiedensten Medien, Berichte über Fälle, in denen Menschen an einem **hilflosen Menschen** in einer **objektiv klaren Notsituation** einfach vorbei gehen. Menschen versammeln sich um einen Unfallort und keiner hilft. Für mich stellt sich hierbei immer eine konkrete Frage:

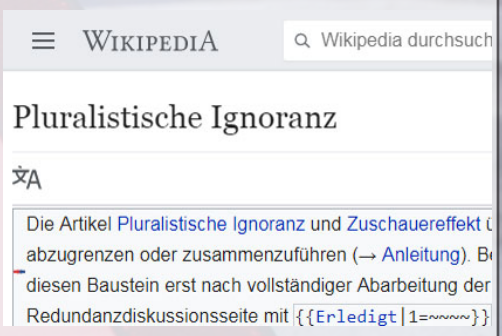
Was kannst Du in einer solchen Situation machen, um Hilfe zu bekommen?

Zunächst einmal möchte ich an dieser Stelle klären, weshalb ich **die Menschen** in unseren Städten dennoch als **hilfsbereit** betrachte und mich damit gegen die verbreitete Meinung „der kalten Menschen“ ausspreche.

Die Ursache liegt in einem Phänomen, welches in der Psychologie als **„Pluralistische Ignoranz“** durchaus bekannt ist. Leider finde ich die Erklärung zu diesem Thema auf Wikipedia etwas trocken und schwer verständlich. *(Lies mehr auf der nächsten Seite)*

Notizen & schreib mir

Quellen, Links & Youtube



Klick hier zu Wikipedia

Polizei wähl 110

Feuerwehr & Ambulanz 112

© 2018 - **Impressum & Kontakt**

Für Dich habe ich meinen fiktiven Freund, **„Dr. F.“** gebeten, **die wesentlichen Punkte etwas anschaulicher zusammenzufassen** und anschließend werde ich Dir ein paar **einfache Regeln und Handlungsempfehlungen** geben, wie Du zu Hilfe kommst, wenn Du in Not bist und alle um Dich herum nur zusehen.

Bitte erklär mir und meinen Lesern das Problem mit der Pluralistischen Ignoranz Doc.

„Dr. F.: *Das Kernproblem ist einfach zu verstehen. Befindest Du Dich in einer Situation* **umgeben von vielen fremden Menschen**, *richtest Du* **Deine Bewertungen** *dieser Situation* **an dem Verhalten** *der Menschen in* **Deiner Umgebung** *aus.*

1. *Zeigt niemand Anstalten von Panik, schließt Du unterbewusst daraus, dass keine echte Gefahrensituation besteht.*
2. *Greift niemand sichtbar ein, sagt das Deinem Unterbewusstsein, dass vermutlich gar kein Eingreifen erforderlich ist.*
3. *Jemand anderer hat sicher schon Hilfe gerufen, also kümmerst Du Dich nicht darum.*

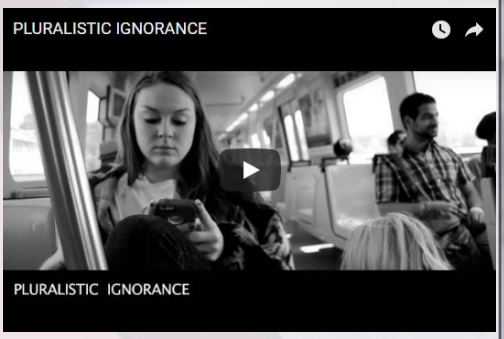
Das Problem an diesem Effekt ist, dass er Dich genauso **in seinen Bann zieht**, *wie jeden anderen um Dich herum. Bei den Menschen um Dich herum läuft der selbe,* **unterbewusste Prozess** *ab. Die komplette Menschenmenge verharrt in Regungslosigkeit und in dem Gefühl dass direkte soziale Umgebung beweist, dass kein Eingreifen erforderlich ist. Eines der gefährlichsten Phänomene im Bereich „Social Proove“. Jedenfalls für Dich als Betroffene/n in einer Gefahrensituation.“*

Danke Doc, für diese anschauliche Zusammenfassung. Falls Du noch weitere **konkrete Fragen** zu diesem Thema hast, schreib mir **einfach einen Kommentar oder eine Email.**

Das Video zeigt dieses Phänomen mit einem anschaulichen, wenn auch harmlosen Beispiel. Obwohl sich jeder Fahrgast deutlich gestört fühlt, unternimmt niemand etwas. Jeder sieht, dass **alle** anderen die Situation **ignorieren** und ignoriert die Belästigung **ebenfalls**. Anschließend zeige ich Dir **konkrete Schritte**, wie Du Menschen dazu bringst, **Dir zu helfen.**

Notizen & schreib mir

Quellen, Links & Youtube



Klick hier zum Video

© 2018 - **Impressum & Kontakt**

Brauchst Du Hilfe, agiere direkt und konsequent.

Zunächst nochmal die Kernprobleme, die das Zögern innerhalb einer Menschenmenge auslösen und verstärken.

1. Die Gefahrensituation / Notlage ist **nicht eindeutig** als Solche erkennbar
2. **Niemand** fühlt sich verantwortlich, ein/e Andere/r wird schon helfen
3. **Niemand** in der Menschenmenge **reagiert** und so **verstärkt** sich **das Zögern** immer mehr

Du bist in einer Gefahrensitutation oder akuten Notlage, dann handle direkt.

1. **Zeige** auf die nächste Person **und ordne** an:
- "Du mit dem Gelben T-Shirt, ich brauche Hilfe. Wähl 110 und ruf die Polizei! Los.
- "Du mit der grünen Bluse, ich brauche Hilfe. Wähl 112 und ruf den Krankenwagen! Schnell.
- "Du und Du... herkommen! Ich brauche Eure Hilfe. Jetzt."

Die Regeln in einer solchen Situation sind einfach:

1. Du nimmst eine konkrete Person in die **sofortige Verantwortung**
2. Du bezeichnest die Situation als **eindeutige Notlage**
3. Du klärst auf, um was für einen Notfall es sich handelt und wen Du brauchst
- Bei akuten **medizinischen Notfällen** direkt den **Krankenwagen**.
- Bei allgemeiner Gefahr, die **Polizei**.
4. Du nennst die jeweilige Nummer, um den Vorgang zu beschleunigen. Wenn Du die Nummer nicht mehr nennen kannst, genügt der jeweilige Hinweis auf Polizei und Rettungsdienst.
5. Du setzt **ein direktes Kommando hinterher**, um ein mögliches Zögern in der Denkroutine des Angesprochenen zu verhindern. Zum Beispiel:
- Los
- Jetzt
- Schnell

Lies auf der nächsten Seite, wie Du handelst, wenn Du zu einer Notlage dazukommst und keine Hilfe erkennbar ist.

Notizen & schreib mir

Quellen, Links & Youtube

Feuerwehr & Krankenwagen:
112

Polizei:
110

© 2018 - **Impressum & Kontakt**

Du handelst in einer unklaren Situation

Kommst Du als Unbeteiligter an eine Gefahren / Notfallstelle und siehst **keinerlei Hilfsmaßnahmen**, beginne sofort zu handeln und verschaffe Dir einen Überblick. Lieber schenkst Du ein paar Augenblicke und stellst fest, dass es keine Gefahr gibt, als Dich in den Strudel der Menschenmenge ziehen zu lassen.

Erkennst Du eine Situation als potentielle Gefahren- / Notlage... Nimm **den nächsten Passanten** um Dich herum in die Verantwortung und **lasse ihn die Polizei / Rettungsdienste rufen.**

Die Regeln kennst Du nun. Hoffe mit mir, dass Du sie niemals brauchen wirst und setze sie ein, wann immer Du selbst, oder ein Mensch um Dich herum in Gefahr/Not ist. Danke dass Du mir hilfst, **die Welt um eine Lösung reicher zu machen**, die uns alle betreffen kann und hilft.

Liebe Grüße,
Thomas

Notizen & schreib mir

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag
#Follow Dein Kommentar
#Like Dein Leserbrief

© 2018 - **Impressum & Kontakt**

Deine Reise zum Träumen: Sammle schöne Erfahrungen

Einmal hin... und dann immer weiter.

Eine Reise durch **Gedanken**... **Bilder**... **Gefühle**... und durch **Erfahrungen**. Genieße mit mir gemeinsam einen Weg, der uns alle einander näher bringen soll und bereichere Deine Gedanken und Dein Leben.

Diesen Weg widme ich meinen **Eltern, meinem Bruder und seiner Familie, sowie meiner Familie im erweiterten Sinne...** und natürlich allen Menschen, denen wir auf unserem gemeinsamen Weg durch dieses Leben begegnen. Mit denen wir gemeinsam diese Reise teilen werden.

Diese Reise beginnt heute. Wann sie enden wird und wohin sie uns führt? Das weiß ich noch nicht. Du wirst das vermutlich und hoffentlich erst in vielen Jahren und nach vielen einzelnen Kapiteln erfahren.

Diese Kapitel werde ich nach und nach mit Dir teilen. Zu **verschiedenen Festen, besonderen Ereignissen und Tagen,** die uns im Laufe der Zeit begegnen, um noch viele Jahre davon zu erzählen. Und nun beginne diese Reise gemeinsam mit mir.

Wann immer ich ein neues Kapitel schreibe, werde ich dieses Kapitel an dieser Stelle veröffentlichen, wo Du es jederzeit lesen und Dich daran erfreuen kannst. **Nun gehe Du mit mir... und ich mit Dir... und all die lieben Menschen um uns herum... auf diese Reise.**

Kapitel 1 Deiner Reise findest Du weiter hinten in dieser Ausgabe von CoolStyle - Deinem Update Magazin. Genieße eine schöne Erfahrung und viel Spaß beim Lesen.

Dein Thomas

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag
#Follow Dein Kommentar
#Like Dein Leserbrief

© 2018 - Impressum & Kontakt

Die effektive Website: Präsentiere effektiv!

Die gestellte Frage: "Wie präsentiere ich mein Unternehmen am Besten im Internet?"

Stell Dir stattdessen lieber die Frage und komme auf den Kern Deiner Website:

Wie zeigte ich meinen Besuchern, dass ihre Probleme durch mich gelöst werden?

Präsentiere effektiv!

1. Deine Lösung
2. Dein Know How
3. Dein Hintergrund / Die Entwicklung Deiner Kompetenz

Effektiv zu präsentieren bedeutet:
Zeige und erkläre Deinem Besucher dass Du sein Problem **verstehst** und führe ihn direkt zu den **Informationen**, die Dein Besucher **benötigt**. In der Regel führe Deinen Besucher entweder zu Deinem Angebot oder Produkt. Stelle auf einem Bild dar und sage ihm direkt, was Du mit Deinem Angebot anpackst und **löse sein Problem direkt auf seinem Bildschirm.** Ist er anschließend von Deiner Lösungsdarstellung überzeugt, fühlt sich bei Dir verstanden und sieht den Nutzen... ist es nur noch ein Klick zur **Anfrage** oder direkten **Bestellung**.

Überzeuge Dich selbst von dem, was hinter dieser Aussage steckt

Dein Besucher kommt auf Deine Website, um **eine Lösung für sein Problem** zu finden. **Du möchtest aus der Masse heraustreten,** in der Unternehmen sich selbst und all die Features ihrer Angebote über den grünen Klee loben? Ganz einfach, weil Du möchtest, dass **die Kommunikation Deiner Website** sich fokussiert. **Auf die Lösung** der Probleme **Deiner** Besucher und potentiellen **Kunden**.

Folge mir ganz kurz auf ein einfaches Gedankenbeispiel.
Öffne einen Moment Dein inneres Auge, hör auf Dein Bauchgefühl und stell Dir vor Du möchtest einen Apfel schneiden. **Ein bewusst einfaches Beispiel** und schon erkennst Du, dass Du gerade gar kein Apfelmesser in der Hand hälst. Du beschließt nun, meiner Empfehlung zu folgen **und möchtest gerne den Apfel schneiden,** anstatt abzubeißen.

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag
#Follow Dein Kommentar
#Like Dein Leserbrief

Link zur Website:

die-effektive-website.de

© 2018 - **Impressum & Kontakt**

Die effektive Website: Präsentiere effektiv!

Das ist nun **unser definiertes Problem**, dass du gerne im Internet lösen möchtest. Du möchtest Dir ein Apfelmesser übers Internet kaufen. Nur welches möchtest du kaufen? Du suchst kurz in der bekannten Suchmaschine mit dem bekannten “G” und findest auf der ersten Seite die Top Anbieter für Messer & Besteck aller Art.

Anbieter A

1. Du kommst auf die Startseite und wirst direkt erschlagen mit all den tollen Löffeln, Gabeln, Salatbestecken, Kuchenhebern, Fleischmessern, Kaffeelöffeln, Kuchengabeln, Filetiermessern, Fleischspießen, Vespermessern, Obstmesser...
2. Falls Du jetzt alles gelesen hast, oder auch nicht, meinen Respekt hast Du.
3. Ich hab die Geduld nicht, mich direkt durch diese Masse an Artikeln und deren tollen Top-Features zu ackern. Du wirfst einen Blick darauf...
4. ... und schon läuft bei Dir der Zweifel, ob Du wirklich das findest, was Du suchst.
5. Im nächsten Moment klickst Du bereits zurück zur Suche und öffnest die nächste Seite.
6. Einen potentiellen Kunde hast Du damit verloren

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag
#Follow Dein Kommentar
#Like Dein Leserbrief

Link zur Website:

die-effektive-website.de

© 2018 - **Impressum & Kontakt**

Die effektive Website: Präsentiere effektiv!

Anbieter B

1. **Auf der Startseite siehst Du** ein saftiges Steak, dass gerade sauber durchgeschnitten wird. Direkt daneben **das Bild** von einem Brett, auf dem verschiedenes Obst zerteilt wird. Dein Blick fällt natürlich sofort auf **den Apfel,** der da **so lecker zerteilt** liegt und Dir förmlich zuruft, ihn zu essen. Den geschnittenen Kuchen und die Torten im dritten Bild, nimmst Du nur noch am Rande wahr.

2. **Du klickst auf den Link zu den Obst-Messern.** Dort erkennst Du direkt die Kategorie Deines Interesses. Ohne suchen zu müssen. Du entscheidest Dich für das, was Dich anspricht, liest kurz die Merkmale, lässt das Bild wirken und verschaffst Dir ein Gefühl dass es passt. Danach einfach anvisieren, Maus drauf und klicken.

3. **Ruck zuck findest Du dein Apfelmesser und kaufst es.** Dein Problem ist gelöst, Du folgst meiner Empfehlung und probierst einen geschnittenen Apfel, nachdem Dein Messer angekommen ist.

Zugegeben, es ist als **Beispiel** ein wenig an den Haaren herbeigezogen. Es zeigt dir dafür **die eine Kleinigkeit**, auf die ich hinaus möchte. **Der grundsätzliche Aufbau** einer effektiven Kommunikation auf Deiner Website **ist unabhängig von "WAS"** Du anbietest. Dich interessieren **die Prinzipien** dahinter.

Der großen Strategie folgen, anstatt blinde Taktiken einzusetzen. Du holst Deinen Besucher **bei seinem Problem** ab **und löst es** für ihn. Direkt **vor seinen Augen** und scheinbar **zum greifen nah.**

Genau an dieser Stelle setzen künftig mein Buch und meine Website an. Einfache Regeln aufzuzeigen, um das Wesentliche kommunizieren zu können. Meine Erkenntnisse findest Du bereits heute in der Rohfassung auf meiner Website.

Der kostenlose Zugang zu meiner Website interessiert Dich? **Schreib mir einfach und ich poste den Link zu diesem Artikel dazu.** Dort holst Du Dir dann direkt auch meine **erste Version für Dein Basiskonzept.** Einmal ausgefüllt, wirst Du damit **die Kommunikation optimieren** und **minimierst die unnötigen Kosten** bei der Umsetzung.

Ich freue mich, Dir zu helfen. LG Thomas

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag
#Follow Dein Kommentar
#Like Dein Leserbrief

Link zur Website:

die-effektive-website.de

© 2018 - Impressum & Kontakt

Heißes Autokino: (Kapitel 1)

“Zwei Tickets bitte.” Ich lächle die Frau am Ticketstand freundlich an und reiche ihr das Geld. Mit einem Lächeln erhalte ich die Karten und mein Wechselgeld zurück. Ich drehe mich zu Sophie um und reiche ihre Karte weiter. “Pass auf meine auch gleich auf, Süße.” Mit einem Kuss drücke ich ihr meine Karte ebenfalls in die Hand. Ich lege meine Hand fest auf ihre Tallie und ziehe sie dicht an meine Seite. Ihre Hand legt sich um mich und landet mit einem frechen Klatschen direkt auf meinem Po.

“Aufbewahrungsgebühr.” Grinst sie mir frech ins Gesicht. Wir setzen uns in Bewegung und schlendern zum Auto zurück. Meine Hand gleitet langsam über ihren Rücken nach unten. “Retourkutsche Sweetheart.” Mit diesen Worten greife ich ihr mit der Hand fest in ihre Pobacke. Fahre dabei unter den Saum ihres Rockes und streichle über die samtige Haut auf ihrem süßen Arsch. Ein kehliger Brummton dringt mir dabei aus meiner Kehle. Ich öffne den Wagen und halte ihr die Türe auf. “Ab auf den Rücksitz mit Dir. Kleine Mädels dürfen hinten sitzen.” “Nur wenn sie von großen Jungs Gesellschaft bekommen.” Kontert sie und schiebt sich sexy auf die Rückbank. “Darauf darfst Du Dich gerne verlassen. Sobald ich den Wagen vernünftig geparkt habe.”

Mit diesen Worten schließe ich ihre Türe und steige auf den Fahrersitz. Nur wenige Minuten später steht der Wagen in Position mit einem hervorragenden Blick auf die Leinwand. Ich stelle das Radio auf die Sendefrequenz des Kinos ein und stelle den Motor ab. Sekunden später befinde ich mich direkt neben ihr auf dem Rücksitz. Mein Blick fesselt gebannt ihre Augen. Mein Herzschlag beschleunigt sich und ich beginne bereits, mich tief in ihr zu verlieren.

Freue Dich auf Kapitel 2.

LG Thomas

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag
#Follow Dein Kommentar
#Like Dein Leserbrief

Link zur Website:

tcGrey.de

© 2018 - Impressum & Kontakt

Meine besten Tipps: Du darfst glücklich werden

Kann man eine Depression überwinden?

Ist es möglich, dass Du glücklich bist? Selbst wenn die Kacke mal wieder am dampfen ist...

Vorab muss ich Dir Eines ganz klar sagen:

Mit einer Depression ist nicht zu spaßen.

Wenn Deine Depression biochemisch oder neurologisch verursacht wird, wende Dich unbedingt an Deinen Arzt, um die Ursache aufzulösen. Mentale Techniken werden in so einem Fall nur sehr bedingt, bis gar nicht helfen.

Bei akuten Problemen und Leidensdruck brauchst Du deutlich mehr Hilfe, als ich sie Dir hier geben kann und werde.

Es gibt einen anderen Bereich, in dem ich Dir helfe

Gerade mit den Tipps, die immer wieder helfen, durch Stimmungsschwankungen durchzukommen. Du kannst nicht glücklich sein? Du darfst glücklich sein und zwar mit den Möglichkeiten Deiner eigenen Wahl. Du nutzt das, was Du selbst kontrollieren kannst.

Warum erwähne ich das so explizit?

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag

#Follow Dein Kommentar

#Like Dein Leserbrief

© 2018 - **Impressum & Kontakt**

Meine besten Tipps: Du darfst glücklich werden

Oftmals legen wir als Kriterium für unser Glück äußere Gegebenheiten.

Nach dem Motto: Du bist glücklich

wenn...

... ich mit meinem Partner / meiner Partnerin zusammen bin
... ich mich mit meinen Freunden treffe
... Betrag xy auf meinem Konto gespart ist und ich mir was lang Erträumtes gekauft hab
... ich mich in der freien Natur befinde und einfach die Umgebung genieße
... mein Verein sein Spiel/Turnier gewinnt

Das sind jetzt einfach mal 5 willkürliche Beispiele. Jedes dieser Beispiele hat eines gemeinsam. Du bist glücklich, wenn ein äußerer Faktor erfüllt ist. Dann hast Du es geschafft, Du fühlst Dich gut... Was aber, wenn diese Situation endet, die Dich glücklich machen soll? Wenn eine Partnerschaft zerbricht, werden Menschen darunter leiden, die ihr ganzes Glück aus dem Zusammensein mit dem Partner oder der Partnerin ziehen wollen.

So kann es mit jeder einzelnen Stuation passieren, in der wir unser Glück an äußere Umstände binden. Binde Dein Glück an Handlungen und Aktivitäten, die du kontrollierst. Du bist glücklich und kannst dieses Glück aktiv aus Dir heraus selber machen. Ohne von anderen Menschen und äußeren Umständen abhängig zu sein.

Du selbst weißt am Besten, bei welchen Aktivitäten Du glücklich bist. Ich möchte Dir nacholgend einfach ein paar meiner Tools vorstellen, die mir beim bewussten Steuern meines Biofeedbacks helfen und mir ein positives Gefühl geben. Mein Leben ist täglich gefüllt mit Probemen und Aufgaben, die einfach nicht funktionieren wollen. Jedes Problem wirft einen Haufen auf, der scheinbar nicht zu lösen ist. Und doch löst Du jedes Problem, mit der richtigen Herangehensweise.

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag
#Follow Dein Kommentar
#Like Dein Leserbrief

© 2018 - Impressum & Kontakt

Meine besten Tipps: Du darfst glücklich werden

Probleme aktiv lösen
Das “Warum” spielt bei Problemen keine Rolle. Die Erkenntnis, warum wir ein Problem haben, oder wer Schuld sein könnte, löst keine Probleme. Gehe immer die Schritte, die jetzt sofort machbar sind und damit die falschen Wege ausschließen. Ein falscher Weg führt ganz einfach nicht zur Lösung. Kommst Du nicht weiter, probierst Du etwas anderes aus. Gehe einen neuen Weg und finde heraus, wie er zu Deinem Ziel führt.

Zuerst einmal die wichtigsten Fragen, die Dich der Lösung eines Problems näher bringen.

1. **Welche Information brauche ich, um dieses Problem zu lösen und woher bekomme ich diese Hilfe?** Geh jetzt sofort zu dieser Quelle und bitte um die Information und um die Hilfe, die Dein Problem löst.
2. **Welchen Schritt kann ich jetzt sofort gehen, ohne auf jemand anderes warten zu müssen?** Dann geh diesen Schritt sofort und direkt.
3. **Wie viel Geld kann ich jetzt zahlen und welche Rate kann ich mir leisten, um den Rest aufzubringen?** Überweise sofort, was Du kannst und bitte anschließend darum, den Rest in Raten abbezahlen zu dürfen.

Du merkst vermutlich bereits ein kleines Detail... Frage nach dem, was Du machen kannst und ignoriere zunächst die unmöglichen Probleme. Meistens fehlt für diese unmöglich lösbaren Probleme einfach nur die passende Information. Konzentriere Dich immer darauf, die möglichen Handlungen auszuführen. Der Rest entwickelt sich aus dem Prozess heraus.

Was aber machst Du, wenn Du akut geknickt und down bist? Wenn Du gerade mal wieder das Gefühl haben solltest, dass alles um Dich herum doof sein und zusammenbrechen möchte.

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag
#Follow Dein Kommentar
#Like Dein Leserbrief

© 2018 - Impressum & Kontakt

Fitness: Stärke Deine Motivation & finde Deine Begeisterung

Motivation beinhaltet Dein Motiv. Das setzt sich aus Deinem “Ziel” und Deinem “Warum” zusammen.

Deinem Post entnehme ich, dass Du Dich gerne wohler fühlen und Deinen Anblick im Spiegel mehr genießen möchtest. OK... Da hab ich als Mann nen klaren Vorteil... 2 Sekunden im Spiegel... Geil... Passt

Ich würde Dir folgende Vorgehensweise empfehlen.

1. Definiere klar und eindeutig Dein Ziel. Was möchtest Du sehen, fühlen und von Dir selbst sagen können.

Beispiel.

“Ich trainiere 3x pro Woche xxxDeineWunschtätigkeitxxx, um meinen Körper auf ein neues Fitnesslevel zu heben und Kleidergröße xy zu erreichen und mich rundum wohler zu fühlen.”

2. Dein Commitment. Motivation kommt aus Dir selbst heraus. Such Dir eine Aktivität aus, die Dir Spaß macht. Dann binde Dich mit Deinem eigenen Wort zu dem oben genannten Ziel. Schreib es auf, von Hand und mit Unterschrift. Es ist ein Vertrag mit Dir selbst.

3. Dein Erfolgsteam. Such Dir Freunde, die mitmachen. Egal ob diese sich direkt an Deiner Aktivität beteiligen, oder Dich mental unterstützen.

Committe Dich sowohl für Dich selbst, als auch mit anderen. Genau genommen... Je mehr wichtigen Menschen Du Dein Wort gibst, desto stärker Dein Wort.

Desto größer Dein Wunsch, dieses Versprechen zu halten.

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag
#Follow Dein Kommentar
#Like Dein Leserbrief

© 2018 - **Impressum & Kontakt**

Fitness: Stärke Deine Motivation & finde Deine Begeisterung

4. Der Weg ist das Ziel. Es ist egal, wie lange Du brauchst, um Dein Ziel zu erreichen. Wichtig ist, dass Du anfängst und den Spaß daran entwickelst. Mach es zu Deiner Leidenschaft. Fühle die Veränderung im Prozess und Sieh Dir die Bewegung an. Dazu hör hin, wenn positives Feedback kommt.

Irgendwann fühlst Du die Freude und Energie, die Dich dabei erfüllt und Deine Veränderung gewinnt an Moment. Dann stellst Du fest, dass es Dir bereits zur Gewohnheit geworden ist und lass es einfach im Fluss laufen...

Der Weg ist Dein Ziel.

LG Thomas

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag
#Follow Dein Kommentar
#Like Dein Leserbrief

© 2018 - Impressum & Kontakt

Sei Glücklich:
Der erste Schritt in Dein eigenes Glück

“Wie soll mich jemand anderes lieben, wenn ich mich selbst nicht liebe?”

Das führt natürlich zum nächsten Schritt...

Genau genommen zu einem konkreten, ersten Schritt...

Finde heraus was Dich begeistert und schreibe es auf... Von Hand und formlos auf ein Blatt Papier, oder auf Karteikarten.

Indem Du einfach alles aufschreibst, was Dir einfällt, kannst Du bewusst Deine Kreativität anregen. Schließe einfach für einen Moment die Augen und stell Die vor, alles ist möglich und es existieren keine Grenzen. Gehe Durch Deine eigene Phantasie...

Sieh Dir an und fühle die Begeisterung, die Deine innere Stimme Dir vorschwärmt. Und dann denke Dich in eines dieser Erlebnisse hinein. Blicke darauf was Dich umgibt und fühle die Begeisterung. Sie nimmt Dich in Besitz und flüstert Dir ins Ohr und erzählt Dir alles, was Du in diesem Moment sehen wirst...

Und Du fühlst das Kribbeln durch Deinen Körper streicheln und atme den Duft der Umgebung ein... Genieße diesen perfekten kleinen Moment des vollkommenen Glücks... Und fang nun einfach an zu schreiben und reihe willkürlich alles aneinander, was Dich begeistert und erzähle Dir selbst die Erlebnisse, die Dich noch begeistern würden. Nimm Dir einfach mal eine Stunde, ganz alleine für Dich und schreib alles auf, mit dem Du Dir gerne Freude schenkst.

Später such Dir ein erstes Erlebnis davon aus und lege fest, welche Bedingungen erfüllt sein müssen, um dieses Erlebnis zu erfüllen, so dass Du es genießt, etwas Glück kreiert zu haben. Und überlege dir den ersten kleinen Schritt, der für die Erfüllung machbar ist... Der erste kleine Schritt in Richtung Ziel und fühl die Dankbarkeit in dem Moment des ersten, bewussten Handelns.

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag
#Follow Dein Kommentar
#Like Dein Leserbrief

© 2018 - Impressum & Kontakt

Dein Picknick am See
Genieße Dein heißes Picknick

Stell Dir vor wir sind an einem einsamen Strand. Nur Du und ich, Dein süßer Traum. Die Sonne scheint uns auf die Haut. Im Hintergrund plätschern die Wellen ans Ufer. Ein sanfter Wind sorgt für eine leichte Erfrischung. Wir liegen auf einer Decke und genießen ein leckeres Glas Wein. Und blicken einander tief in die Augen. Meine Hand streichelt zärtlich über Deine Wange. Fährt in Deinen Nacken und spielt mit Deinen Haaren. Dann stelle ich mein Glas zur Seite.

Zärtlich lege ich meine Lippen auf Deine. Lecke mit der Zunge darüber. Dann öffne ich Deine Lippen. Lasse meine Zunge langsam in Deinen Mund gleiten. Beginne sanft damit, Deine Zungenspitze zu massieren. Und höre nicht mehr auf, Dich genussvoll zu küssen. Dich zu schmecken. Deinen Duft einzuatmen und Deine Nähe zu genießen.

Nun möchtest Du wissen, wie es weitergeht? Dann freue Dich einfach auf den zweiten Teil. Unser kleiner Traum ist bereits sehnsüchtig am warten. Lass Dich verführen, von Deiner eigenen Phantasie.

Dein tcGrey

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag
#Follow Dein Kommentar
#Like Dein Leserbrief

Link zur Website:

tcGrey.de

© 2018 - **Impressum & Kontakt**

Lerne: Lehre, wenn Du lernen willst

Lernen ist individuell und Du kannst viele Techniken und Methoden anwenden. Zum Beispiel die schön geschriebenen Karten auf Deinem Foto. Wirklich wichtig ist die Strategie, mit der Du lernst.

Mal unabhängig vom jeweiligen Thema besteht lerne ich mit so vielen Ebenen wie möglich.

Zum aneignen von neuem Wissen nutze ich meist Hörbücher. Diese wiederhole ich immer mal wieder. Der Vorteil ist klar... Ich lerne während der Arbeit... Im Auto... Eigentlich immer, wenn ich den Kopf frei habe und nicht kommunizieren muss.

Im Kopf wende ich das gelernte dann an und entwickle passende Bilder, Wege und Lösungen für die konkreten Probleme, die mir im Alltag begegnen. Egal ob es meine eigenen sind, oder die von anderen. Damit baue ich mir praktisch bezogene Eselsbrücken und kann das gelernte direkt nutzen.

Wissen ist sinnlos, bis Du es anwendest und nutzt um einen Mehrwert zu kreieren.

Der nächste Punkt wurde bereits mehrfach erwähnt.

“Willst Du etwas verstehen, lehre es.”

Für mich die wichtigste Erkenntnis zum persönlichen Wachstum und gleichzeitig der Punkt mit dem schönsten Spaßfaktor. Es spielt dabei keine Rolle für Dein Bewusstsein, ob Du andere “unterrichtest” oder es Dir selbst erklärst.

Ich nehme mir gerne eine konkrete Frage und schreibe einfach einen Artikel dazu.

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag
#Follow Dein Kommentar
#Like Dein Leserbrief

© 2018 - **Impressum & Kontakt**

Lerne: Lehre, wenn Du lernen willst

Zuerst verstehe ich das Problem. Dann schreibe das allgemeine Konzept, wie es gelöst wird. Anschließend gib noch 1-2 konkrete Tipps und Handlungsempfehlungen, die sich sofort im Alltag anwenden lassen. Sprich die Tipps mit Dir selbst oder Freunden durch und wende Sie selbst an. Auf diese Weise schaffe ich mir einen kontinuierlichen Prozess des Lernens in wiederhole alles regelmäßig.

Es wird Dich überraschen, wie oft man neue Einblicke in ein Thema erhält, wenn man es im Wechsel mit anderen und im Anwenden in der Praxis immer wieder wiederholt. Alleine durch den immer wieder erweiterten Blickwinkel.

Wichtig ist, dass Du das gelernte in irgendeiner Weise direkt mit Deinem Alltag verbindest. Selbst wenn Du es komplett zweckentfremdest und kreativ auslegst. Dadurch wird jedes Wissen nur noch wertvoller.

Ist natürlich nur meine persönliche Vorgehensweise und Du nimmst Dir einfach die Inspiration heraus, die für Dich passt.

LG Thomas

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag

#Follow Dein Kommentar

#Like Dein Leserbrief

© 2018 - **Impressum & Kontakt**

Deine Reise zum Träumen: Einmal hin... und dann immer weiter (Kapitel 1)

Die Reise beginnt jetzt

Öffne nun Dein inneres Auge und nimm die wundervolle Schönheit um Dich herum in Dich auf. Die angenehm warmen Sonnenstrahlen auf der Haut. Eine sanfte Brise raschelt durch das tanzende Laub der Bäume. Umschmeichelt zärtliche Deine Haut und streichelt durch Dein Haar. Um Dich herum versammelt, genießt Du den Anblick all der liebsten Menschen in Deinem Leben. Gemeinsam versammelt an diesem perfekten Tag.

Mit diesem perfekten Wetter, fühlst Du die Geborgenheit. Du fühlst Dich wohl und kannst es heute mit allen teilen, die Du magst und liebst. Ihre Nähe füllt Dich mit Wohlbehagen und Du freust Dich über ihren Anblick, direkt neben diesem wunderschönen See.

Und auf der saftig grünen Wiese, mit all diesen wunderschönen und duftenden Blumen, deren samtig weiche Blüten über Deine Haut kitzeln, genießt Du die Freude, die der Duft Deines Lieblingsgetränks in Deiner Hand verströmt. Euer Picknick ist bereits fertig bereitet und aufgebaut. Der Duft all dieser wunderschönen Speisen erfüllt Deine Sinne. Du schmeckst die Aromen bereits auf Deiner Zunge zergehend. Fühl diese Freude in einem wunderschönen Moment der Sinnlichkeit. Und genieße einen Schluck aus Deinem Glas. Freu Dich an dem herrlich erfrischenden Gefühl und dem sinnlich köstlichen Aroma auf Deiner Zunge. Freu Dich an all den Menschen und Genüssen um Dich herum. Es sind die Menschen, die heute diese große Reise mit Dir beginnen. Mit Dir und mir, direkt in ein Abenteuer voller Liebe. Diese Menschen, Sie sind für Dich da und Du fühlst Dich glücklich.

Gemeinsam eröffnest Du das Picknick und genießt das Essen mit Deinen Freunden, Deiner Familie und den Liebsten um Dich herum. Alle gemeinsam genießen wir diesen Moment. Du lächelst und lässt Dir die leckeren Speisen schmecken. während Du und ich uns mit all diesen Menschen unterhalten. Du bist glücklich und wir teilen dieses Glück und genießen gemeinsam. Die Sonne streichelt uns noch immer angenehm warm über die Haut und wir lächeln. Das Essen erreicht seinen Höhepunkt, wenn der Nachtisch mit all seinen perfekt komponierten Aromen auf Deiner Zunge zergeht, noch während Du Dich an dem Muster erfreust, dass er auf Deinem Teller zeichnet.

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag
#Follow Dein Kommentar
#Like Dein Leserbrief

© 2018 - **Impressum & Kontakt**

Deine Reise zum Träumen: Einmal hin... und dann immer weiter (Kapitel 1)

Ein perfekter Abschluss für ein perfektes Essen und Du freust Dich daran, gemeinsam mit Deinen Liebsten.

Der See zeichnet leise plätschernd seine Wellen auf die Oberfläche, die sich am flachen Sandufer verlaufen und Muster in die winzig weichen Sandkörner malen. Du ziehst die Schuhe aus und läufst mit den nackten Füßen durch den weichen Sand. lässt die Wellen um Deine Füße fließen. Das herrlich angenehme Wasser streichelt um Deine Füße und Du freust Dich an diesem Gefühl, während Du Deinen Füßen zusiehst, wie sie im Wasser verschwinden. Dann tauchen sie schon wieder auf, als die Welle sich zurückzieht und der Wind mit seiner sanften Brise über Deine nasse Haut streichelt. Du genießt diesen Moment, der in einer unendlichen Ewigkeit verbleiben könnte. Eine Ewigkeit, die auch Deine und meine Reise begleiten wird. Du freust Dich darauf und alle gemeinsam lassen wir diesen Wunderschönen Tag ausklingen. Denn nun beginnt unser Weg.

Wohin es uns führen wird? Das findest Du heraus. Das hier ist der erste Schritt unserer Reise. Der Beginn, den Du mit mir genießen konntest und an dem Du Dich noch lange freust, wenn Wir bereits wieder in unserem Alltag angekommen sind. Wann immer Du ein bisschen Freude in Deinem Leben haben möchtest, komme zurück an diesen herrlichen Ort, direkt in diesen wunderschönen Moment. Und freue Dich,dass Du diesen Moment mit all Deinen Liebsten Menschen genießen kannst.

Teile diese Geschichte mit allen Menschen, mit denen Du diese Reise gemeinsam teilen möchtest. Und denke daran, unsere Reise hat gerade eben erst begonnen. Es werden noch weitere Kapitel folgen, zu weiteren Anlässen und wunderschönen Momenten und Orten an denen wir uns gemeinsam wohl fühlen.

Freue Dich auf Kapitel 2, es wird folgen... versprochen.

Dein Thomas

Deine Notizen

Quellen, Links & Youtube

Sei Teil des Updates:

Schreib mir, was Du im nächsten Update sagen und zeigen möchtest

#Klick Dein Beitrag

#Follow Dein Kommentar

#Like Dein Leserbrief

© 2018 - Impressum & Kontakt