

Mindset matters – Glaube nicht alles, was du denkst



Wie dein Denken dein Leben beeinflusst.

Ein Vortrag für alle, die sich von Selbstzweifeln
nicht länger ausbremsen lassen wollen.



Carina

Mindset- und Hypnose-Coach für nachhaltige
Veränderung

Ich unterstütze Menschen dabei, mentale
Blockaden zu lösen,
alte Muster zu verändern und wieder mit Klarheit
und Vertrauen ihren Weg zu gehen.

👉 „Veränderung darf leicht sein.“

Mein Weg dorthin begann mit einem Gedanken.

Veränderung darf
leicht sein
auch mitten im Leben.





**G l a u b e n i c h t a l l e s ,
w a s d u d e n k s t .**

... denn deine Gedanken sind keine Fakten.

► Was ist eigentlich Mindset?

- Deine innere Haltung – wie du über dich, andere und das Leben denkst
- Entsteht aus deinen Erfahrungen, Erziehung, Umfeld & Überzeugungen
- Beeinflusst deine Entscheidungen, Emotionen und Handlungen
- **Mindset ist formbar** – du kannst es aktiv gestalten



👉 Haltung | 🧩 Erfahrungen | 💭 Gedanken | 🎯 Wirkung

► Gedanken wirken!





Sie wirken auf deinen Körper, deine Gefühle und deine Entscheidungen.

Du kannst entscheiden, welche Gedanken du stärkst.



► Typische Gedanken – und was sie mit dir machen

„Ich bin nicht gut genug.“

„Andere sind viel weiter als ich.“

„Ich darf keine Fehler machen.“

„Das kann ich eh nicht.“

„Ich muss es allen recht machen.“



Jeder Gedanke löst ein Gefühl aus.
Und dieses Gefühl entscheidet, wie du handelst – oder eben nicht.

► Sei ehrlich zu Dir: Kennst Du das?

- 👉 Hast du schon mal gedacht: „Ich bin nicht gut genug“
– obwohl du eigentlich dein Bestes gibst?
- 👉 Kennst du den Gedanken: „Die anderen sind viel weiter als ich“
– und fühlst dich dadurch kleiner?
- 👉 Hast du dich schon mal zurückgehalten, aus Angst zu scheitern
oder nicht zu genügen?



Stell dir vor, ein Freund
würde das sagen – was
würdest du antworten?

▶ ? Wie viele deiner Gedanken denkst du heute zum ersten Mal?



Studien zeigen:

👉 **95 % deiner Gedanken sind die von gestern.**

Das bedeutet:

🔄 Du denkst dich täglich in dieselben Gefühle und Entscheidungen hinein.

■ **Aber:** Wenn du das erkennst, kannst du lernen, bewusst **neue Gedanken** zu wählen.
Und damit auch **neue Gefühle.**
Neue Wege. Neue Ergebnisse.

► Warum Veränderung wichtig ist

🌀 Wenn du nichts veränderst ...

- bleibst du in den gleichen Gedankenschleifen
- triffst du Entscheidungen aus Angst, Unsicherheit oder Zweifel
- fühlst du dich schnell überfordert oder blockiert



🌱 Wenn du deine Gedanken veränderst ...

- gewinnst du Klarheit und Vertrauen
- triffst du **bessere Entscheidungen** für *dich*
- gestaltest du deinen Weg mit mehr Leichtigkeit und Selbstbewusstsein

► Was kannst du tun?

In drei Schritten zu neuen Gedanken

🧠 Schritt 1: Erkennen

Werde dir deiner Gedanken bewusst.

→ Was denke ich gerade? Hilft mir das?

🔍 Schritt 2: Hinterfragen

Stelle den Gedanken in Frage.

→ Ist er wirklich wahr? Was wäre, wenn das Gegenteil wahr wäre?

🌱 Schritt 3: Ersetzen

Formuliere bewusst einen stärkenden Gedanken.

→ Was möchte ich denken? Was tut mir gut?



Mit diesen 3 Schritten
kannst du alte
Gedankenmuster
durchbrechen – und
neue Wege gehen.

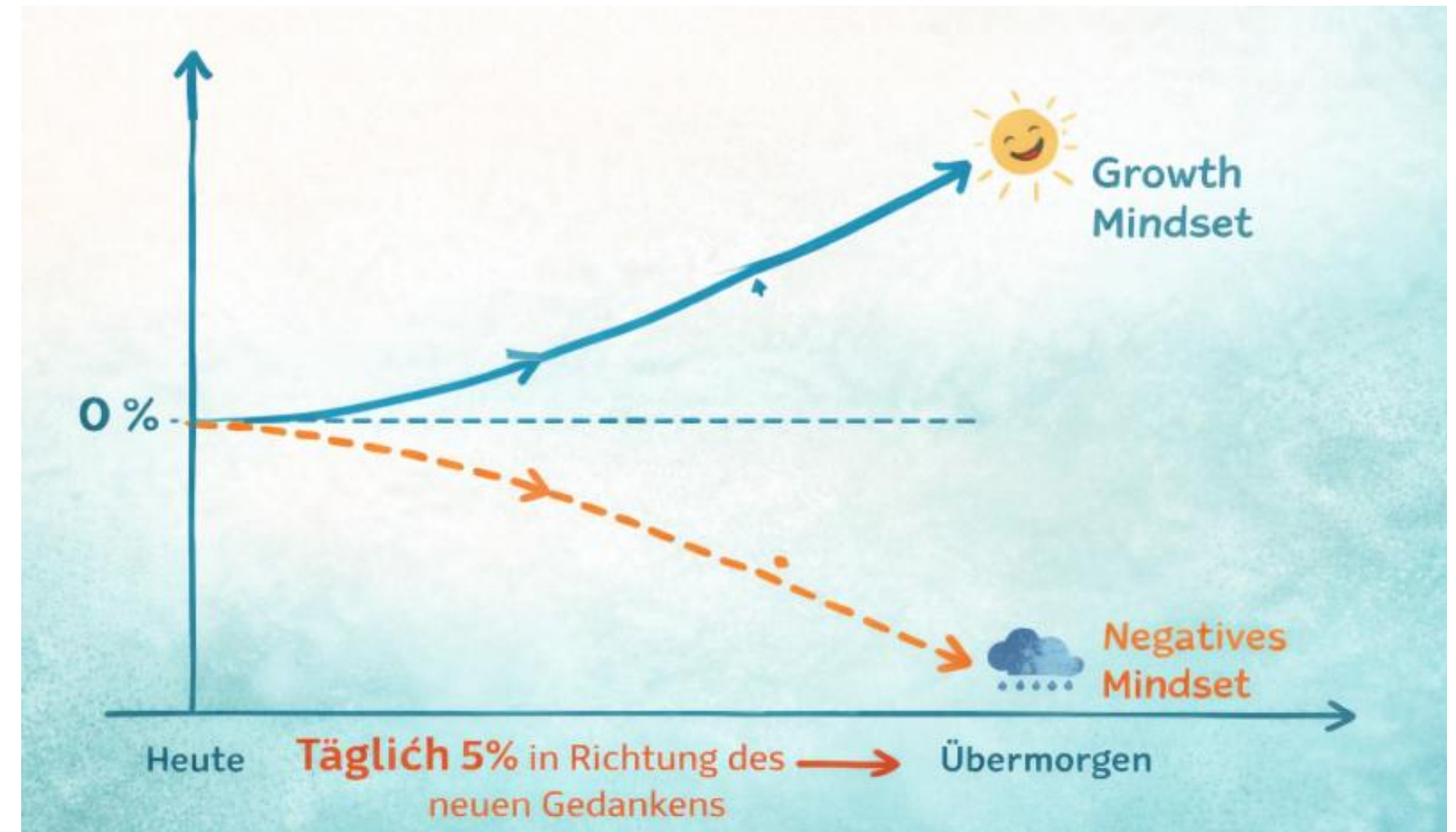
► 5 % bewusst genutzt

– Tag für Tag ein neues Muster

Du nutzt heute bewusst deine 5 %.

Und du wählst einen Gedanken, der dir gut tut.
Morgen wieder. Und übermorgen.
Und irgendwann fühlt sich der neue
Gedanke normal an.

➡ So entsteht ein neues Muster –
Tag für Tag, Woche für Woche.



Kennst du das? Eine Person, bei der du dich unwohl fühlst?



Prof? Chef? Schwiegermutter?

... jemand, bei dem du
innerlich zusammenzuckst?



Wie wäre es, dieses Gefühl zu verändern?

► Was ist da gerade passiert?

Du hast nicht die Person verändert – sondern Dein inneres Bild von ihr.

🧠 **Unser Gehirn speichert Erlebnisse als innere Bilder**

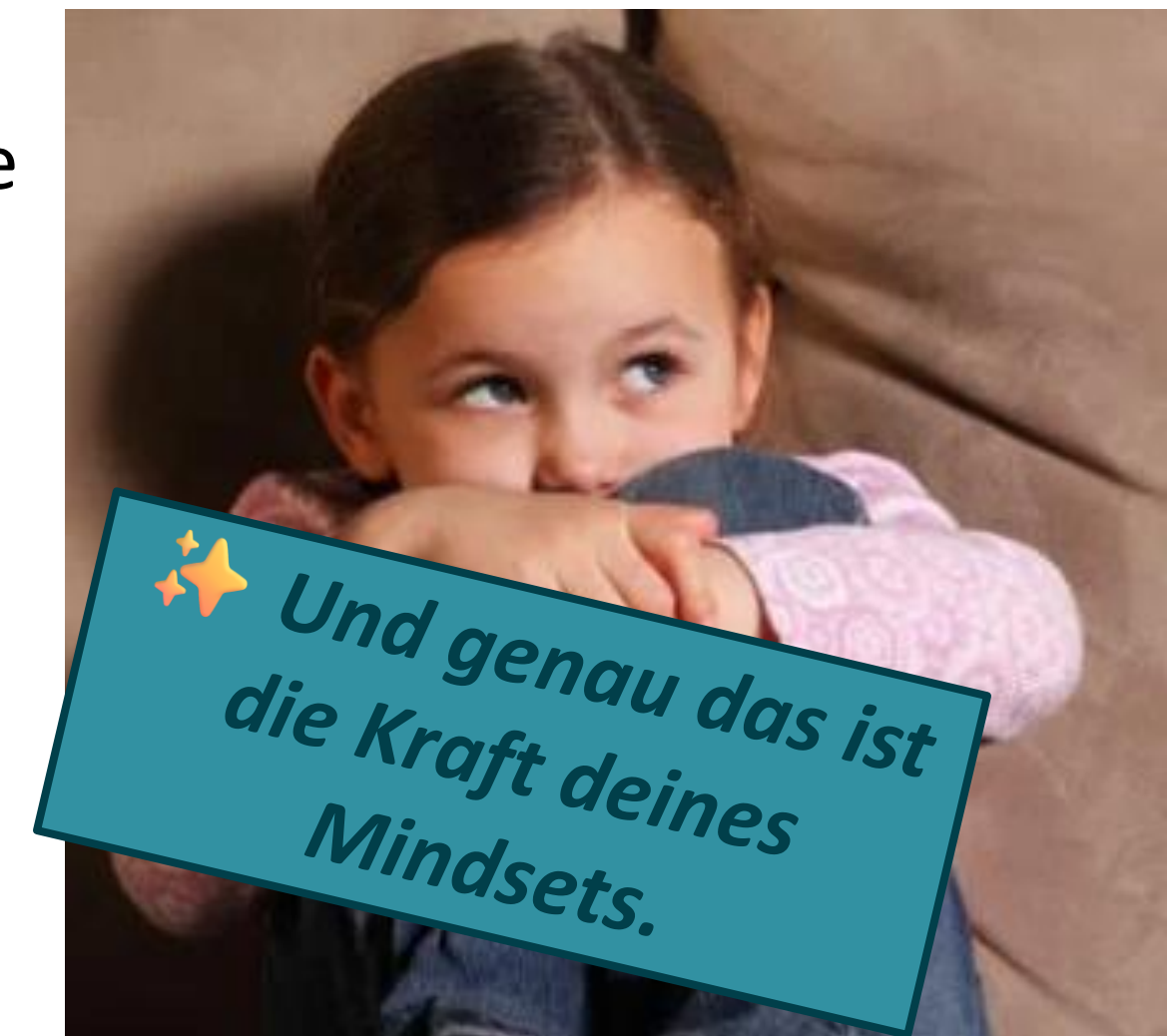
→ Diese Bilder sind oft groß, laut, farbig – und lösen starke Gefühle aus.

🎮 **Wenn du das Bild veränderst ...**

→ z. B. machst du die Person kleiner, gibst ihr eine lustige Stimme oder stellst sie dir schwarz-weiß vor ...

📺 **... verändert sich auch dein Gefühl.**

→ Dein Gehirn speichert die neue Version ab. Das alte Gefühl verliert an Kraft.





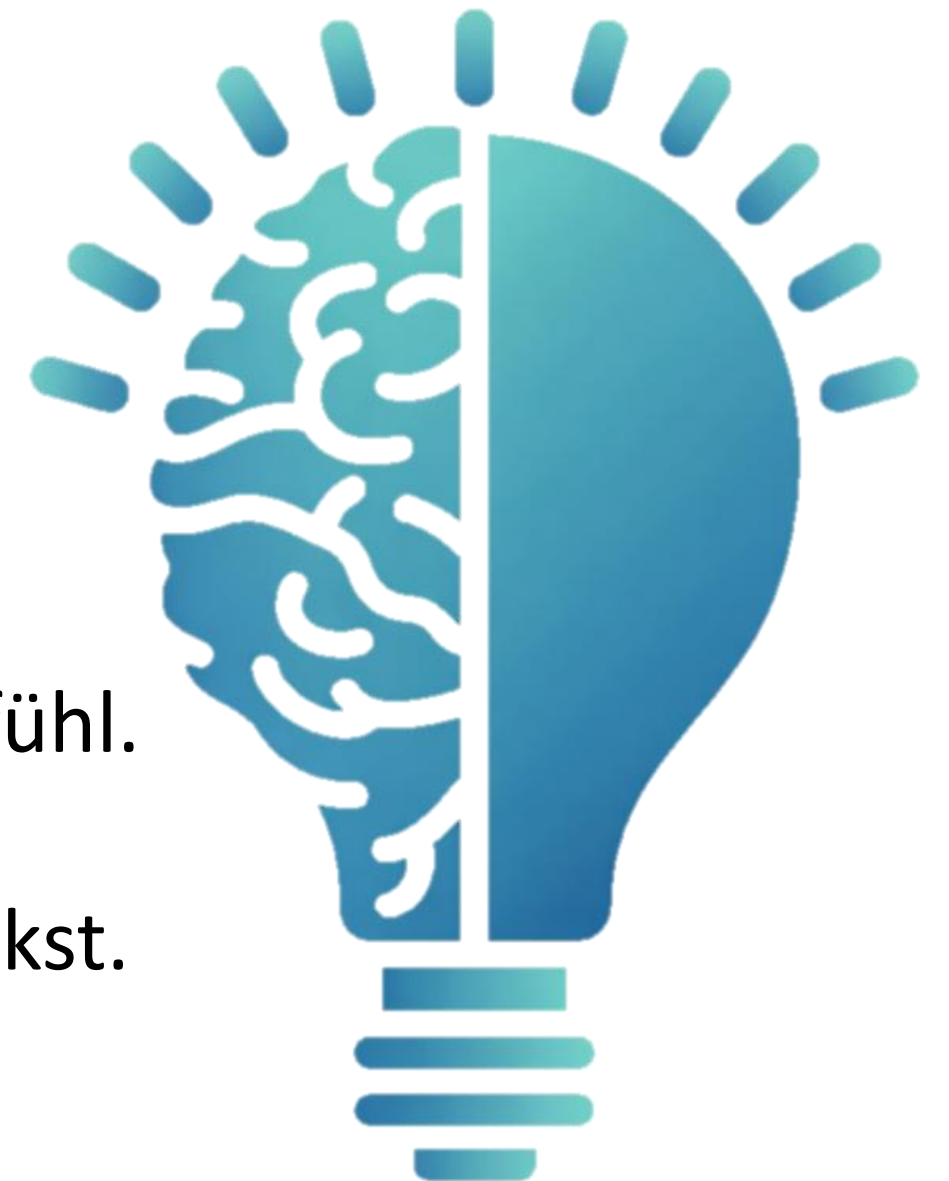
Mindset

Deine Gedanken gestalten deine Realität

Was du heute mitnehmen darfst:

- ▶ Du bist nicht deine Gedanken – du **hast** Gedanken.
- ▶ Gedanken sind formbar – genau wie dein inneres Bild.
- ▶ Wenn du deine Gedanken veränderst, veränderst du dein Gefühl.
- ▶ **Du darfst entscheiden**, welchen Gedanken du Glauben schenkst.

Growth Mindset heißt nicht, immer positiv zu denken.
Es heißt: Ich bleibe beweglich in meinem Denken





Bodenanker-Übung

Spüre, was deine Gedanken mit deinem Körper machen.

 **So geht's:**

1. Findet euch als Zweier-Team zusammen.

2. Jedes Team nimmt sich **3 Zettel**.

Schreib auf jeden einen Satz:

- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Ich darf Fehler machen.“
- „Ich bin genau richtig, wie ich bin.“

2. Lege die Zettel mit Abstand auf den Boden.

3. Stelle dich nacheinander auf jeden Zettel.

◆ Lies den Satz laut oder leise vor.

◆ Spüre:

Wie fühlt sich dein Körper an?

Wie verändert sich deine Haltung,
dein Atem, deine Stimmung?

 **Wichtig:** Tauscht euch **erst** aus, wenn ihr **beide** durch seid.

 Dann teilt: *Was hast du gespürt? Was war überraschend?*



Danke für Deine Aufmerksamkeit

Spüre, was Deine Gedanken mit Deinem Körper machen.

✨ **Veränderung beginnt mit einem Gedanken.**
Du darfst entscheiden, wohin Du Dich entwickelst.

- 💡 Neugierig geworden?
- ➡ Scann den Code & erfahre mehr über meine Angebote!

