

MIND BLOWING

Bedienungsanleitung

1

MindBlowing ist der erste interaktive Podcast. Interaktiv deshalb, weil es für dich je nach Thema oder Gast Worksheets geben wird, um mit den besprochenen Methoden und Inhalten auch arbeiten zu können. Die jeweiligen Dokumente findest du kostenlos zum Download unter der jeweiligen Folge.

Das heißt aber auch, dass das kein Podcast ist, den man einfach mal so beiläufig nebenbei hört, um sich berieseln zu lassen.

2

Am besten hörst du die Folgen also dann, wenn du dich auch tatsächlich auf den Inhalt konzentrieren kannst. Nimm dir diese Zeit für dich und dein Wachstum.

Vielleicht gehst du sogar so weit, dass du für die Dauer der Folge dein Handy weglegst, so dass du verlockenden Ablenkungen wie Instagram und Whatsapp gleich den Wind aus den Segeln nimmst.

3

Mach dir Notizen und das am Besten handschriftlich! Warum? Weil dein Gehirn so besser funktioniert, sich mehr neuronale Verbindungen verknüpfen und das Wissen somit tiefer verankert wird. In den Shownotes zu dieser Folge findest du auch einen Download für Notizen.

4

Die richtigen Fragen stellen!

Reflektieren ist auch so eine schöne Sache, um dein Gehirn bei der Aufnahme der ganzen Informationen zu unterstützen und es hilft dir dabei, alles besser zu verarbeiten und den Fokus auf die für dich relevanten Punkte zu legen.



Ich werde sehr oft gefragt, wie ich es schaffe, mir das ganze Wissen anzueignen und auch zu behalten und die Antwort ist diese Bedienungsanleitung!

Die Fragen, die ich mir nach dem Hören eines jeden Podcast, aber auch nach jedem Vortrag, den ich höre oder sehe, sowie nach jedem Kapitel eines Buches stelle, teile ich sehr gerne und auch diese findest du als kostenlose Pdf zum Download unter dieser Folge!

5

Trigger, Wahrnehmung und die eigene Brille

Du darfst diesen Podcast als einen wunderschönen, warmen, familiären, gut riechenden und vielseitigen Tante-Emma-Laden sehen. Das heißt, es wird viel in den Regalen stehen, aber du kannst selbstständig entscheiden, was du mitnimmst und was du im Regal lässt.

Jeder Mensch, also auch du, sieht die Welt durch seine eigene Brille der Realität. Jenachdem, wie deine Brille aussieht, wirst du verschiedene Themen, Denkweisen und Ansichten ganz toll und interessant finden, weil sie mit dir und deiner Realität resonieren. Mit anderen Inhalten wirst du auf den ersten Blick vielleicht nicht ganz so viel anfangen können.

Es werden mit absoluter Sicherheit auch Folgen, Theorien oder Gäste dabei sein, die dich unheimlich triggern. An irgendeinem Punkt wirst du vielleicht sogar wütend, aggressiv, besserwisserisch, intolerant, traurig oder trotzig. Keine Sorge, das ist normal und auch mir schon etliche Male passiert. Die Frage ist nur, wie gehst du damit um?

Deine Trigger können deine besten Lehrer sein, wenn du deine Reaktion hinterfragst! Deshalb findest du im Download „Reflexion“ auch ein Frage-Feld, in dem deine Trigger abgefragt werden.

6

Schubladendenken

Versuche dich von Schubladen zu verabschieden, die absolut nicht hilfreich sind. Wir Menschen neigen dazu, andere in Schubladen zu stecken. Das ist von der Natur bzw. deinem Gehirn auch so gedacht, um direkt anhand kleinster Faktoren zwischen Freund und Feind zu unterscheiden.

In den meisten realistischen Fällen geht es aber heute nicht mehr um Freund oder Feind, sondern um Experte oder Quacksalber, spirituell oder wissenschaftlich, wahr oder falsch, links oder rechts oder Verschwörungstheoretiker. Anders gesagt, es „passt zu deiner Brille oder eben nicht“.

Leider lassen wir uns viel zu oft von diesen Kleinigkeiten dazu verleiten, Menschen in Schubladen zu stecken und sie dann nicht mehr ernst zu nehmen.



Wie auch bei allen anderen Punkten in dieser Bedienungsanleitung ging mir das jahrelang selbst so. Ich habe mich deshalb vor so vielen Menschen und Themen verschlossen, die mich Jahre später dann doch unheimlich weitergebracht haben. Es wäre wirklich schade, wenn dir das gleiche passieren würde.

7

Selbst denken und die eigene Meinung/Eigenverantwortung

Du musst nicht jede meiner Ansichten teilen. Wir können auch völlig verschiedener Meinung sein und uns trotzdem lieb haben. Ich möchte dich weder bekehren, noch dir meine Meinung aufdrücken. Du darfst selbst entscheiden, was du für dich aus diesen Podcastfolgen mitnehmen möchtest und was nicht.

Ich bin nicht dein Guru, deine Mama oder deine Therapeutin. Das sage ich so deutlich und provokativ, weil ich in den letzten Jahren die Erfahrung gemacht habe, dass unheimlich viele Menschen, die meinen Content lesen oder hören, irgendwann Hilfe bei mir suchen. Facebook, Instagram, LinkedIn, Xing, eMails oder sogar Anrufe.

Ich bin nicht deine Lösung. DU bist deine Lösung! Ich gebe mir die allergrößte Mühe, dir so viele Infos und Tipps zu geben, damit du eigenverantwortlich DEINEN Weg gehen kannst. Ich öffne Türen und zeige neue Wege. Den Weg deiner Wahl musst du aber selbst gehen.

8

Manchmal können neue Blickwinkel, neue Gedankengänge, Methoden oder Aha-Momente Leben verändern. Um also festzuhalten, wo du gerade steckst, wo du hin willst und was sich in den nächsten Wochen und Monaten so tut, lohnt sich eine kleine Bestandsaufnahme. Das Arbeitsblatt hierzu findest du ebenfalls in den Downloads.

9

Alles kann, nichts muss!