

A portrait of a man with short, light brown hair, a beard, and glasses, wearing a dark blue button-down shirt. He is smiling slightly and looking towards the right. The background is a blurred interior with warm, golden light and wooden paneling.

**Workbook zur Masterclass
Chancenbewusstsein**

CHRISTIAN BISCHOFF



„Für ein glückliches, erfülltes Leben ist das eigene Chancenbewusstsein zwingend notwendig. Alles, was Dir im Leben widerfährt, ist eine Chance.

Entscheidend ist, diese Chance zu erkennen und etwas aus ihr zu machen.“

**Alles im Leben passiert immer für
Dich, nie gegen Dich.**

CHRISTIAN BISCHOFF



PERSPEKTIVENWECHSEL

VERÄNDERE DEINEN BLICKWINKEL

Was bedeutet es eigentlich, die Perspektive zu wechseln? Ein Perspektivenwechsel beschreibt die Fähigkeit, ein und dieselbe Situation aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, so in einer Situation nicht nur Negatives, sondern auch Positives entdecken zu können und damit positive Gefühle in Dir zu auszulösen.

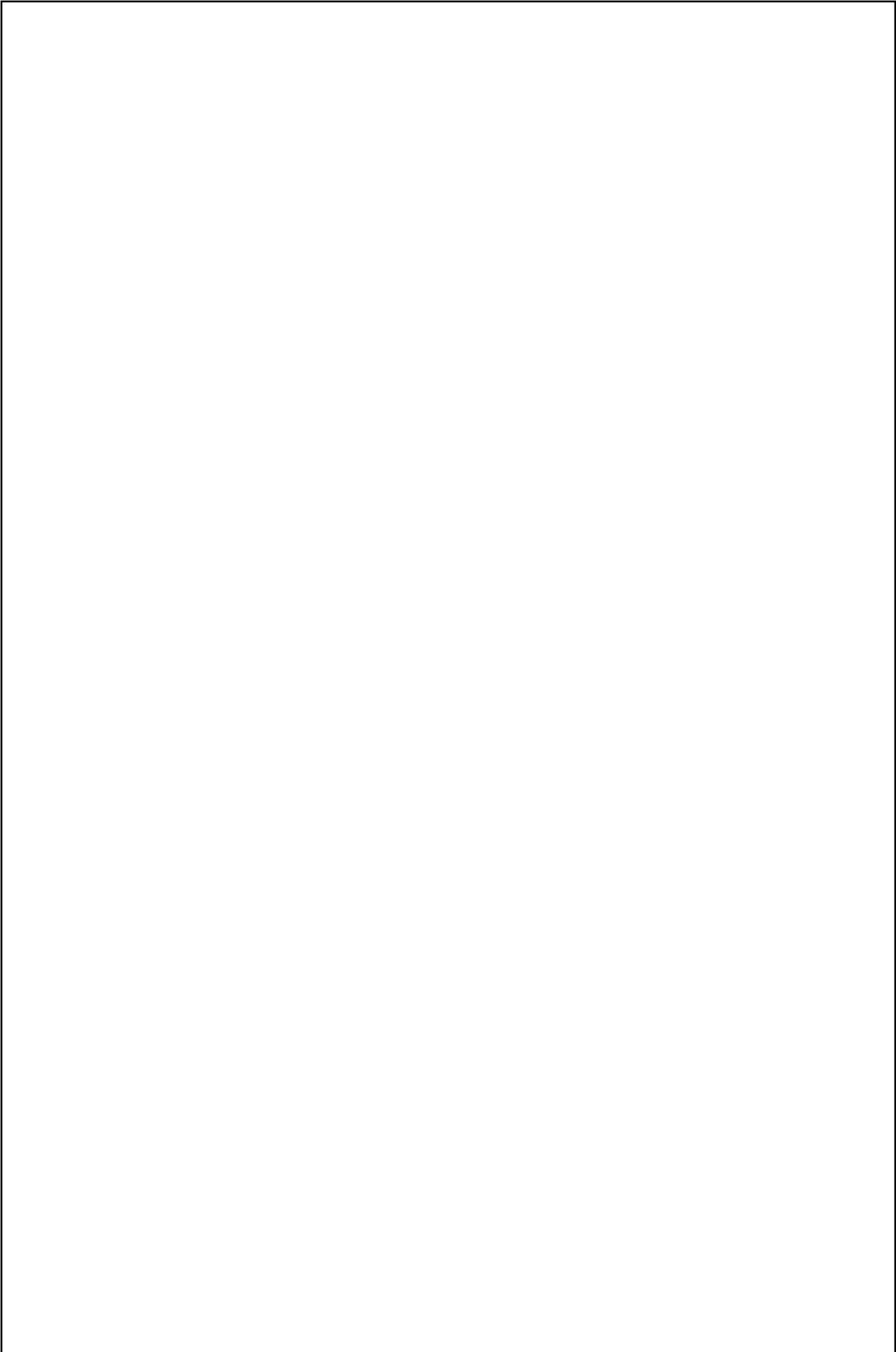
Christian erzählt eine Geschichte aus seinem früheren Leben. In seiner Zeit als Assistenztrainer hat er einen Cheftrainer erlebt, den er schrecklich fand. Anstatt sich aber täglich darüber zu beschweren, wie schlecht dieser Cheftrainer seinen Job macht, begann Christian, zu lernen. Er hat erkannt, dass dieser Trainer eine Warnung für ihn war. Er hatte nun die einmalige Gelegenheit, 3 Monate lang zu lernen, was er niemals als Cheftrainer tun möchte.

Jeder Mensch, der Dir begegnet, ist Dein Coach. Er dient Dir immer entweder als Vorbild oder als Warnung. Aus jeder Situation kannst Du etwas lernen.

Übung: Vorbild oder Warnung

Gibt es einen Menschen in Deinem Leben, der Dich aktuell sehr beschäftigt? Über den Du viel nachdenkst, der Dich vielleicht sogar oft ärgert? Stelle Dir dazu folgende Fragen:

- Ist dieser Mensch ein Vorbild oder eine Warnung?
- Was kann ich von dieser Person lernen?
- Was will ich in meinem Leben anders machen als dieser Mensch?





CHANCENBEWUSSTSEIN IN JEDER SITUATION DIE CHANCE SEHEN

Durch Chancenbewusstsein veränderst Du Dein Leben. So kannst Du es entwickeln:

1. Raus aus dem Mangelbewusstsein

Hör auf damit, Dich immer im Mangel zu sehen. Vielleicht bist Du jemand, der seinen Fokus immer auf die Dinge legt, die er noch nicht hat? Lenke deinen Fokus auf die Dinge in Deinem Leben, die bereits da sind und die Dir Freude bereiten.

2. Hinein in Dein Füllebewusstsein

Dankbarkeit ist der schnellste Weg zum Füllebewusstsein. Wenn Du für all das, was Du bereits hast im Leben, eine tiefe Dankbarkeit entwickelst, lässt Du den Mangel wie von selbst hinter Dir.

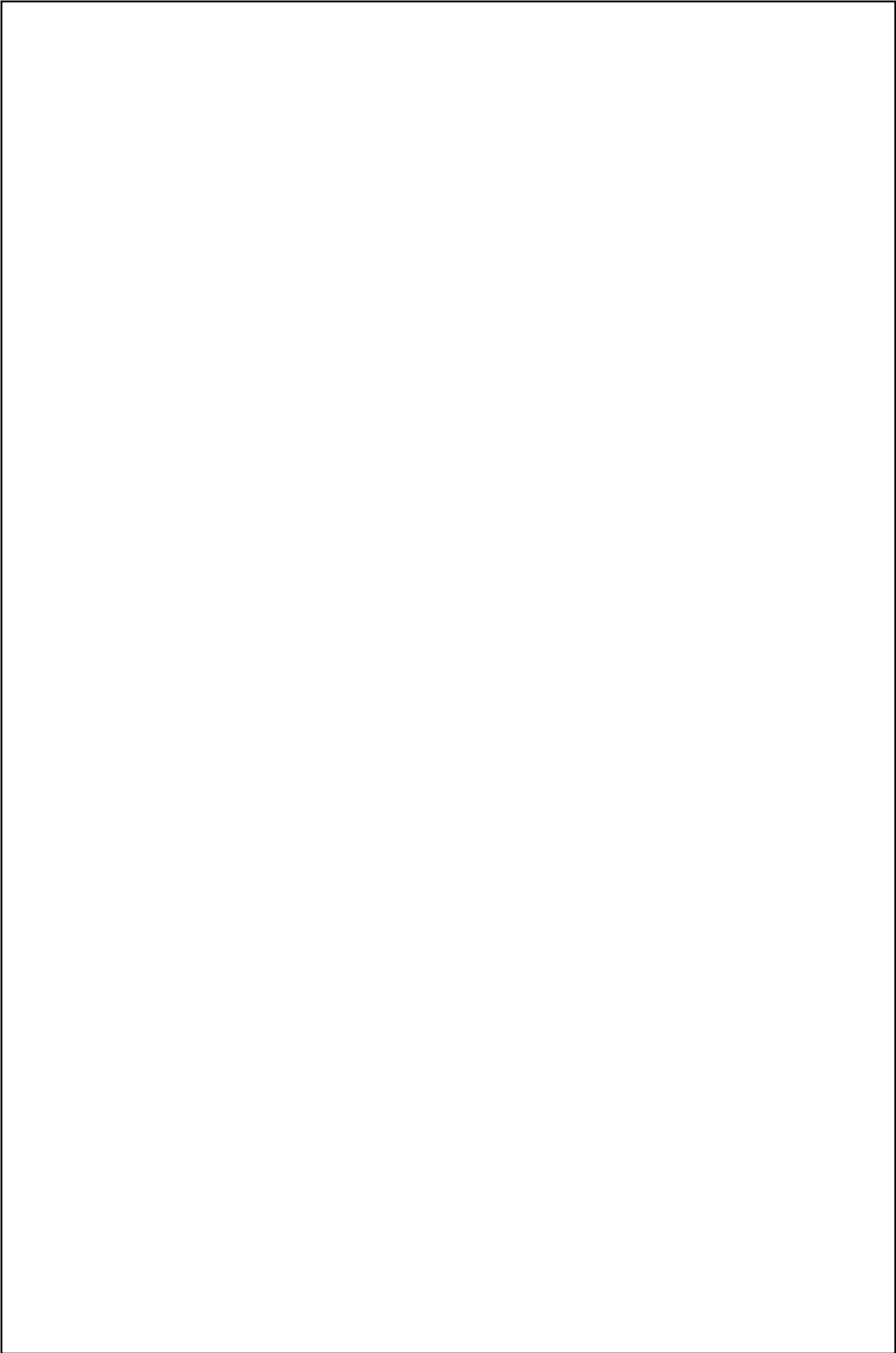
3. Chancenbewusstsein entstehen lassen

Wenn Du Deinen Fokus auf Deine Fülle legst, wird es Dir leichter fallen, all die Chancen und Möglichkeiten erkennen, die Dir Dein Leben täglich bietet. Nur wer seine Chancen erkennt, kann sie auch nutzen.

Übung: Erkenne Deine Chance

Gibt es eine Situation in Deinem Leben, die für Dich gerade sehr herausfordernd ist? Stelle Dir dazu folgende Fragen:

- Was ist das Gute an dieser Situation?
- Was habe ich dazu beigetragen, dass ich in dieser Erfahrung landen durfte?
- Wofür könnte dieses Ereignis mein Lehrer sein?





AKZEPTANZ ANNEHMEN, WAS IST

Das Leben ist polar. Das heisst, wo kein Licht, da kein Schatten, wo kein Schatten, da kein Licht.

Deshalb ist es wichtig, die Schatten, das Negative in Deinem Leben, das, was Dich belastet, ärgert oder traurig macht, wirklich anzunehmen. Es nicht zu verdrängen, Dich aber auch nicht darüber zu ärgern. Einfach akzeptieren, wie es ist.

Wähle die positive Seite, wann immer es Dir möglich ist, ohne die negative Seite zu leugnen. Das Leben ist immer, was Du daraus machst.

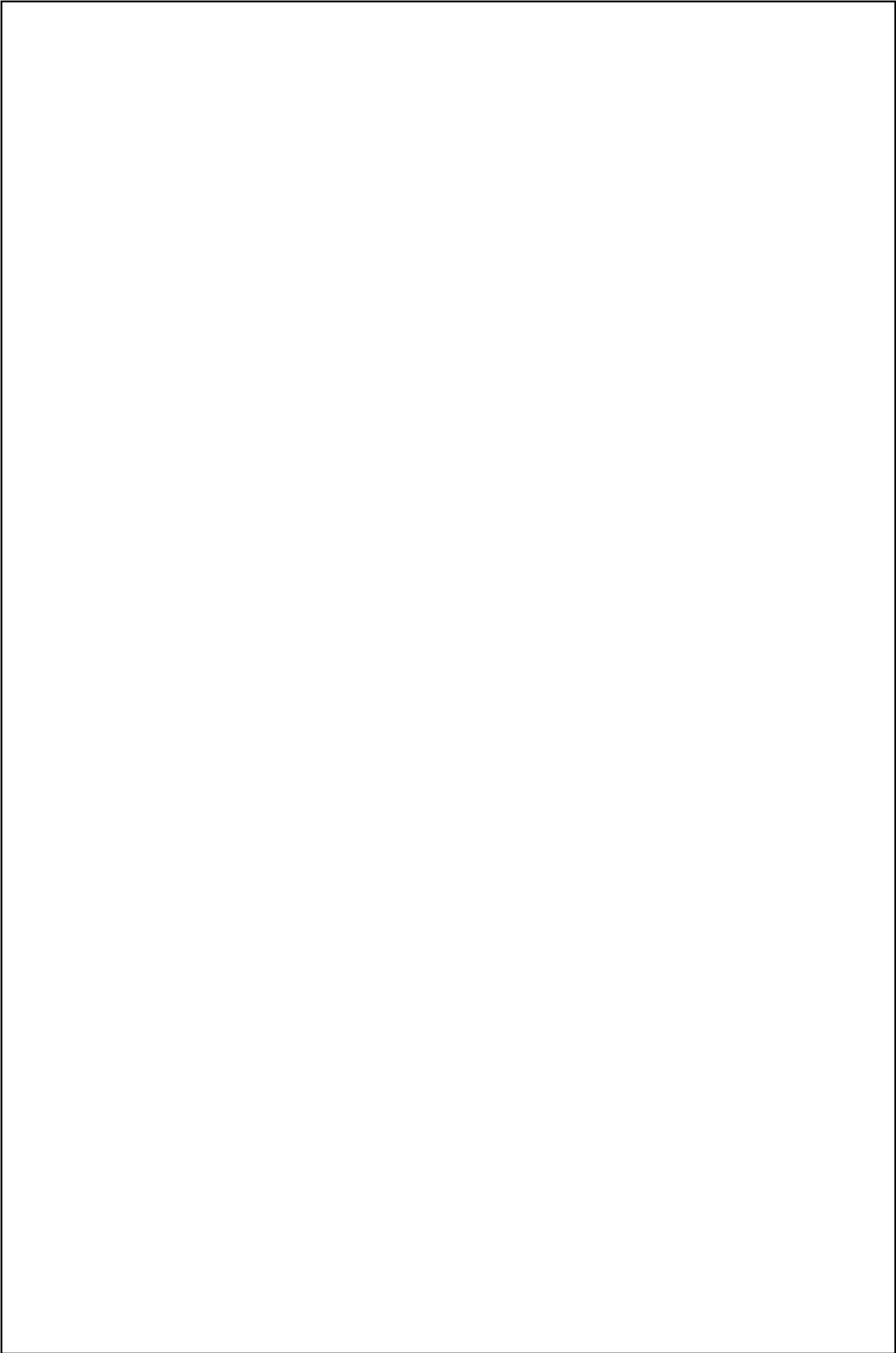
Hier ist Deine Mindset Regel:

Nehme alles an, was ist! Kein Ereignis im Leben kann so negativ sein, dass Du nicht mit dem richtigen Blickwinkel in Deine Kraft findest!

Übung: Akzeptiere auch das Negative in Deinem Leben

Bist du im Moment unglücklich im Beruf oder hast einen Konflikt mit Deinem Partner? Oder gibt es sonst etwas in Deinem Leben, das Du als negativ und belastend empfindest? Dann frage Dich:

- Wird mein Leben besser, wenn ich das Negative leugne?
- Wird mein Leben besser, wenn ich mich über das Negative ärgere?
- Erkenne: Nur durch Annahme von allem was ist, kannst Du Negatives auflösen und inneren Frieden finden



DEIN MENTOR

ÜBER CHRISTIAN BISCHOFF

Christian Bischoff ist Europas erfolgreichster Mindset Coach. In seinen beliebten Live-Seminaren hat der ehemalige Profi-Basketballspieler und -trainer bereits mit über 500.000 Menschen gearbeitet. Dabei sorgt er mit seinen berührenden Live-Coachings immer wieder für beeindruckende Lebenstransformationen vieler Teilnehmer innerhalb kürzester Zeit.

Seine großen Erfolge basieren vor allem auf einem wichtigen Baustein: **einem starken Mindset.** Mindset ist die Art und Weise, wie Du denkst. Bischoff weiß aus eigener Erfahrung, wie man durch die Kraft seiner Gedanken sein Leben verändern kann.

Als Seminarleiter setzt er sich deshalb leidenschaftlich dafür ein, so viele Menschen wie möglich in einen einzigartigen Transformationsprozess zu führen und sie unter seinem Motto 'Mach andere gross und Du wirst selbst gross!' mit einem stärkenden Mindset für ein erfolgreiches, glückliches und harmonisches Leben auszustatten.

Sein erfolgreicher 'Der Mindset Podcast' (auch bekannt als 'Die Kunst, Dein Ding zu machen') begeistert tausende Zuhörer und verzeichnet bis heute mehr als 30 Millionen Downloads. Sein letztes Buch BEWUSSTHEIT war nicht nur Amazon-, Stern- und Bild-Bestseller, sondern war zudem 20 Wochen auf der Spiegel-Bestsellerliste.

In seiner **neuen Online-Ausbildung zum zertifizierten Mindset Coach** lässt er jetzt zum ersten Mal alle, die selbst ein starkes Mindset entwickeln und vielleicht sogar selbst zum Coach werden wollen, an seinem beeindruckenden Lebenswerk teilhaben: Darin enthalten sind seine Erfahrungen aus 30 Jahren Leistungssport und Persönlichkeitsentwicklung, sein umfassendes Coaching Know-how und unzählige, berührende Lebensgeschichten.



PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for taking notes. It occupies most of the page below the title.