



# MINDSHIFT

MASTERCLASS ZUM KURS





# 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 seiner Seminare und Onlinekurse 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. Christian Bischoff weiss aus eigener Erfahrung und über 30 Jahren Persönlichkeitsentwicklung, wie Du durch die Kraft Deiner Gedanken Dein Leben verändern kannst.

Weitere Informationen zu Christian und seinen Onlineprodukten findest Du unter [www.christian-bischoff.com](http://www.christian-bischoff.com)





## IN DIESER MASTERCLASS ERFÄHRST DU:

- Was es mit dem Mindshift auf sich hat
- In welchen 5 Schritten Du Dir – bewusst & unbewusst – Dein Leben erschaffst
- Weshalb Deine Gedanken der Anfang aller Veränderung sind
- Wie wichtig es ist, welche Inhalte Du Deinem System zuführst
- Was Dich davon abhält, die beste Version Deiner selbst zu sein
- Wie ein positiver Mindshift hin zu einem glücklichen, erfolgreichen Leben gelingt
- Wie Du den befreienden Weg heraus aus negativen Glaubenssätzen schaffst

## UNTERSCHIED MINDSET UND MINDSHIFT

### Mindset

= die Art und Weise, wie Du denkst; Du baust damit Träume und Visionen auf, verwirklichst Ziele; entscheidend, um Durch Lebenskrisen zu kommen

### Mindshift

= die Fähigkeit, anders zu denken als bisher und daraus anders zu handeln, dadurch andere Ergebnisse zu produzieren und damit Dein Leben zum Positiven zu verändern

“

*Du wirst, worüber Du nachdenkst.  
Dein Leben ist das Resultat Deiner Gedanken.*

## ALLES BEGINNT IM GEIST

- Negative Gedanken kreieren negative Gefühle → Du kommst nicht konsequent ins Handeln
- Positive Gedanken kreieren positive Gefühle → Du kommst konsequent in die Umsetzung, bist ergebnisorientiert



# 5 SCHRITTE

In diesen 5 Schritten erschaffst Du Deine eigene Realität



*Gedanken:  
Alles in Deinem  
Leben beginnt in  
Deinen Gedanken*



*Gefühle:  
Mit Deinen  
Gedanken erzeugst  
Du Gefühle*



*Handeln:  
Deine Gefühle  
bringen Dich ins  
Handeln oder  
Nicht-Handeln*



*Ergebnisse:  
Dein Handeln  
produziert Deine  
Ergebnisse*



*Dein Leben:  
Die Summe Deiner  
Ergebnisse ist Dein  
Leben(slauf)*

“

*Du stehst heute in Deinem Leben da, wo Deine Gedanken in der Vergangenheit waren. Sieh also zu, dass Deine Gedanken heute dort sind, wo Du in Zukunft sein möchtest.*



## DEIN UNTERBEWUSSTSEIN

- Dein Unterbewusstsein kann NICHT unterscheiden zwischen Vorstellungskraft und Realität
- ALLES, was Du in Dein System hineinlässt, wird dort als Realität wahrgenommen (alle Gedanken und Gefühle – positiv wie negativ)

“

*Das Handeln ist immer nur das Symptom. Die Ursache beginnt bereits einen Schritt davor, in Deinen Gedanken, in Deinem Mindset.*

## MINDSHIFT

- Du kannst AB HEUTE ein anderes Leben führen als bisher – wenn Du es schaffst, einen Mindshift zu kreieren.
- Jeder Mensch kann sich eine positives, liebevolles, erfolgreiches Mindset erschaffen
- Fülle Deinen Geist – Dein Mindset – ab jetzt mit positiven, inspirierenden, stärkenden, glücklich machenden, liebevollen Gedanken, Gefühlen, Ambitionen, Träumen, Zielen und Visionen
- Richte Deinen Fokus auf positive, bestärkende Dinge und Menschen
- Mit Geduld und Zeit „shiftest“ Du Dein Mindset, richtest es dauerhaft positiv aus
- Nutze Deine Gedanken, um ins Chancen-Denken zu kommen
- Nutze Dein Mindset, um mit Hilfe Deiner Vorstellungskraft Deine ideale Zukunft jetzt schon Realität werden zu lassen

“

*Es ist eine Kunst, das eigene Mindset jeden Tag aufs Neue positiv auszurichten – und jeder Mensch hat die Fähigkeit, das für sich selbst zu tun und dadurch dorthin zu kommen, wo er in seinem Leben sein willst.*



---

## WAS DU GLAUBST, ERZEUGT DAS, WAS DU GLAUBST

Ursachen, die Dich davon abhalten dahin zu kommen, wo Du sein willst:

### negative Glaubenssätze

- Deine Ergebnisse im Leben sind Deine Glaubenssätze
- Was Du glaubst, erzeugt das, was Du für wahr & unumstösslich hältst (positiv wie negativ)
- Negative Glaubenssätze: Ich bin es nicht wert, ich werde nicht gewollt, ich schaffe das nicht, keiner mag mich, ich bin nicht gut genug etc.

### Die Hürde:

Solange Du Dir Deine negativen (falschen) Überzeugungen nicht bewusst machst, steuern diese weiterhin Deine Zukunft.

### Der Weg:

1. Erkenne die Glaubenssätze, die Du in Dir trägst und die Dich bisher zurückhalten
2. Verändere diese so, dass sie in Einklang mit Deiner Vision, Deinen Träumen und Zielen sind und Du entschlossen ins Handeln kommst.





## ICH BIN (NICHT?) GUT GENUG

Der u.a. häufigste negative Glaubenssatz: „Ich bin nicht gut genug.“

- Einen Glaubenssatz sagt man sich so oft, bis er zur Realität, zur eigenen Identität wird, die nicht mehr hinterfragt wird. Ein Gedanke wurde so oft gedacht, innerlich so oft wiederholt und von aussen so oft gespiegelt, dass er zu einer Wirklichkeit wird, die in diesem Moment nicht hinterfragt werden kann.
- „Ich bin nicht gut genug“ ist in den meisten Fällen eine Geschichte aus der frühen Kindheit oder Jugend, in der wir uns selbst als Opfer sehen, die uns dann ein Leben lang begleitet.

### 3 Schritte – weg von der falschen Geschichte, hin zu Deiner wahren Identität:

1. Erkenne die falsche und negative Geschichte, die Du Dir erzählst und in der Du das Opfer bist.
2. Verstehe, warum diese Geschichte eine einseitige Betrachtungsweise ist, die Dir im Leben nicht mehr weiterhilft.
3. Steige aus dieser negativen Geschichte aus und entwickle eine positive Geschichte, die Dir die Gestaltungsfreiheit über Dein Leben gibt, Dich zum/zur Schöpfer\*in macht.

## MINDSHIFT

... gibt es nicht.

- Finde die positiven Aspekte an Deiner Kindheit – ändere Deine bisherige Perspektive.
- Welche Geschichte liegt bei Dir persönlich zugrunde? Ändere Deine Betrachtungsweise so zum Positiven, dass Du Dir eine bessere, Kraft gebende Geschichte erzählst und dadurch in Deine Stärke kommst.

“

*Wenn Du ab heute bewusst Dein Leben in die Hand nehmen, glücklich Deinen Weg gehen möchtest und in Deiner Kraft sein willst, dann verzichte ab jetzt bewusst auf das, was Du in Deiner Kindheit nicht bekommen konntest (weil Deine Eltern es Dir nicht geben konnten).*

## DEINE AUFGABE

Der Mangel aus Deiner Kindheit ist heute Deine wichtigste und beste Wachstums- und Lernaufgabe. Mindset: „Ich verzichte auf alles, was mir meine Eltern nicht gegeben haben oder geben konnten.“

“

*Steig aus Deiner negativen Geschichte aus und Du bekommst sofort wieder die Gestaltungsfreiheit über Dein Leben zurück.*



## ÜBUNG – NEUER GLAUBENSSATZ

### Bisher

Was ist der früheste Zeitpunkt, an den Du Dich erinnern kannst, an dem Du zum ersten Mal einen solchen negativen Gedanken über Dich selbst hattest oder als Dir ein solcher Gedanke zum ersten Mal von aussen eingetrichtert wurde?

### Ab jetzt

Für die Übung: Schaffe Dir einen ruhigen Ort (im Sitzen oder Liegen), an dem Du bequem Christians Stimme hören kannst.

### REFLEKTION

Wie fühlst Du Dich jetzt?

Was hat sich in Dir verändert?

Was wäre, wenn Du ab jetzt mit der tiefen Gewissheit „Ich bin gut genug“ Deine Ziele, Träume und Visionen verfolgst?

Was wäre, wenn Du ab jetzt immer an Dich glaubst?

Was wäre, wenn diese unbewusste Gewissheit „Ich bin gut genug“ dafür sorgt, dass Du Dich von nichts mehr aufhalten lässt?





## NOTIZEN:



## NOTIZEN:



## MINDSET-FAKTOREN ZUM DURCHSTARTEN

- Mindshift – hin zu positiven Glaubenssätzen
- Vorstellungskraft – schafft Wirklichkeit
- Aufmerksamkeit – Fähigkeit, diese richtig zu lenken
- Platz machen – Dir nicht mehr selbst mit negativen Überzeugungen im Weg stehen
- Potenzial – in allem das Gute, die Chance, die Wachstumsmöglichkeit erkennen
- Handeln – das Richtige richtig machen

