



TheraShift  
AKADEMIE

TheraShift  
[www.therashift.de](http://www.therashift.de)



# Dein Einstieg in die Selbstzahler-Therapie

- A - B - C - Ziele
- Positionierungs-Beispiele
- Praxis-Übung für therapeutisches Wirken
- Fallbeispiel Migräne

---

„Wenn Du erst einmal die Entscheidung getroffen hast, wirst Du alle Menschen, Ressourcen und Ideen finden, die Du benötigst.“

–Bob Proctor (1934-2022)

---

**"Hättest du dich früher getraut, zu fragen: *Wie möchte ich eigentlich arbeiten? Und mit welchem Ergebnis?*"**

Wir auch nicht.

Denn uns wurde beigebracht, dass unser Alltag als Physiotherapeuten nun mal so aussieht: 20 Minuten pro Patient, volle Terminkalender, leere Energiereserven – und Abrechnungschaos inklusive. Wir dachten, wir seien abhängig: von der Kasse, vom Budget der Patienten, von ärztlichen Verordnungen oder davon, ob die Praxis überhaupt überlebt.

Dass wir tatsächlich eine Wahl haben – dass wir unseren Arbeitsalltag aktiv gestalten *können* – war uns damals nicht klar. Hättest du uns vor ein paar Jahren gesagt, wir könnten unsere Wunschpatienten anziehen und eigenverantwortlich wirken, wir hätten es nicht geglaubt.

Heute wissen wir: Es geht.

Wir haben selbst erlebt, was möglich wird, wenn man beginnt, seine Entscheidungen *bewusst* zu treffen. Als wir keine Lust mehr hatten auf Funktionieren im Takt, haben wir den ersten Schritt gemacht. Raus aus dem Dauerstress. Rein in echte therapeutische Wirksamkeit – mit Zeit, Sinn und fairer Bezahlung.

Und du? Fühlst du dich auch manchmal wie im Hamsterrad?

Dann ist jetzt der Moment, einen neuen Hebel umzulegen.

In diesem Freebie zeigen wir dir, wie du den ersten Schritt machst. Weg von der Abhängigkeit – hin zu einem zweiten Standbein mit Selbstzahlerpatienten, das dich stärkt, statt zu erschöpfen. Du bekommst erste Impulse, Klarheit und eine Perspektive, wie auch du das Ruder in die Hand nehmen kannst.

Das hier ist kein reines „Mindset-Peptalk“. Das ist der Beginn deiner neuen therapeutischen Realität.



---

„Gedanken werden zu Dingen. Wenn Du es Dir vorstellen kannst, kannst Du es in Deinen Händen halten.“

–Bob Proctor (1934-2022)

---

## 3 konkrete Erfolgshebel

- 1. Lebenstraum und Vision**
- 2. Klare Positionierung & Wunschkunde**  
→ Je klarer Du zeigst, für wen Deine Arbeit gedacht ist und welches Problem Du löst, desto leichter erkennen Wunschklienten: *"Das ist genau das, was ich brauche!"*  
Tipp: Formuliere ein konkretes Versprechen, z. B. *"In 6 Wochen raus aus dem emotionalen Dauerstress – ohne jahrelange Therapie."*
- 3. Ein starkes Selbstbild, Magnetismus und Energie**

## ZWEI SÄULEN BRAUCHT DER ERFOLG:

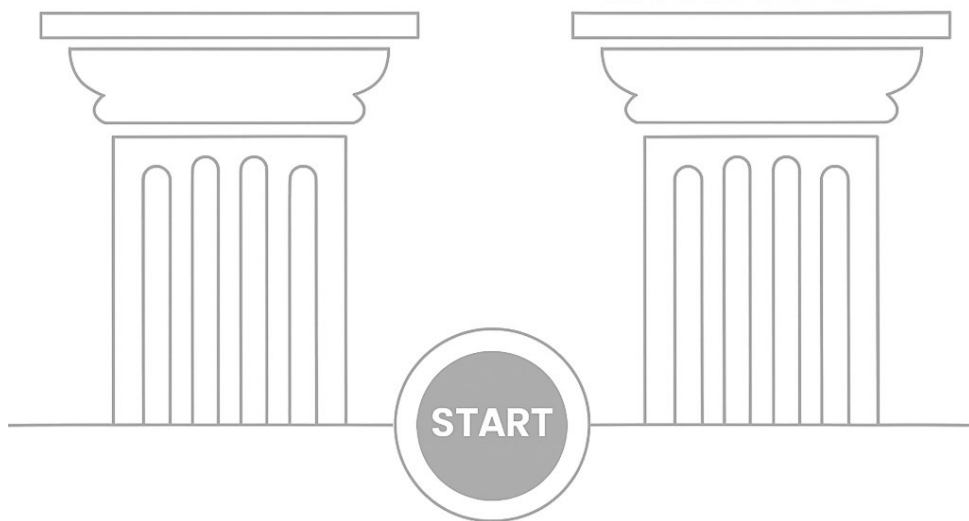
---

E R F O L G

---

ERFOLGS-MINDSET

UNTERNEHMENS-  
KNOW-HOW



## 1. ERFOLGSHEBEL - Lebenstraum und Vision

THINK & DREAM BIG – DEINE KLARE UND GROSSE VISION!

Mein Traum-Business-Leben:

- So möchte ich leben und arbeiten.
- 

- Wo ist Dein Arbeitsplatz und wie arbeitest Du?
- 

- Male Dir diesen Traum-Arbeitsplatz gerne ausführlich aus!
- 

- Wie arbeitest Du? In welchem Rhythmus, mit welchen Patienten?
- 

- Mit welchen Partnern, Team-Mitgliedern, Kollegen usw.?
- 

- Wie entwickelt sich meine Unternehmer-Identity?
- 

- Wie und wo können mich meine Patienten, Partner und die Welt in Zukunft erleben?
- 

- Wie hoch ist Dein Einkommen, das Du durch Dein Business generierst?
- 

- Mit was begeistere ich meine Patienten mehr und mehr?
- 

- Welche neue persönliche Qualität, die ich immer an anderen bewundert habe, steht mir zukünftig besonders gut?
- 

- Welche Kämpfe führe ich nicht mehr?
- 

- Diese privaten Erlebnisse und Entdeckungen möchte ich in mein Leben holen:
- 

- Mein Traum-Lifestyle beinhaltet diese Annehmlichkeiten:
-



- So wünsche ich mir mein Familienleben und meine privaten Beziehungen:
- 

- So will ich wohnen, leben, genießen:
- 

- Diesen Jahresgewinn möchte ich in diesem Jahr erwirtschaften:
- 

- DAFÜR möchte ich diesen Gewinn erwirtschaften – deshalb lohnt es sich für mich:
- 

- Diese Geschäftsfelder möchte ich in diesem Jahr ausweiten oder neu starten:
- 

- Diese Geschäftsfelder möchte ich in diesem Jahr reduzieren oder aufgeben:
- 

## 95% ALLER UNTERNEHMER SETZEN SICH DIE FALSCHEN ZIELE!

**A-ZIELE** – Ziele vom Typ A sind etwas, was Du bereits kannst.

**B-ZIELE** – Ziele vom Typ B sind etwas, was Du denkst, was du kannst.

GENAU aus diesen beiden Kategorien wählen die meisten Menschen - und verpassen es so, wirklich ins Wachstum zu gehen!

**C-ZIELE** – Ziele vom Typ C sind Deine wahren Wünsche und Träume

Sie sind das, was Du wirklich willst. Ziele vom Typ C kommen aus Deiner Phantasie und entstehen durch den effektiven und unbegrenzten Einsatz Deiner Vorstellungskraft. Sie katapultieren Dich aufgrund ihrer Stärke aus dem Normalen heraus und eröffnen Deine echten Wachstumspotenziale.

### DEFINITION C-ZIEL:

- Ein C-Ziel ist etwas Neues, das Du erreichen willst.
- Ein C-Ziel ist dazu da, Dir beim Wachsen zu helfen. Es veranlasst Dich,
- etwas in Dir selbst zu finden, von dem Du nicht einmal wusstest, dass es da ist.
- Wenn Du schon vorab weißt, wie Du Dein Ziel erreichen kannst,
- wirst Du nicht den gleichen Effekt haben.
- Ein C-Ziel verursacht Dir Schweißausbrüche und Schnappatmung.
- Es MUSS so sein, dass Du nicht weißt, wie Du es erreichen kannst.
- Sonst kommt kein Wachstum zustande!

Mein Ziel bis .....

Ich bin so glücklich und dankbar, dass jetzt

.....  
.....  
.....  
.....



„DU WIRST ZU DEM,  
WAS DU DENKST.“ Buddha

.....



Perspektive wechseln. Potenzial entfalten

PRÜFE:

Welche Deiner Ziele oben haben C-Ziel-Charakter?

Haben Deine größten Ziele überhaupt C-Ziel-Charakter?

Hast Du Dir in Deinem Leben jemals C-Ziele gesetzt?

Was ist Dein unternehmerisches C-Ziel?

Welche Entscheidung musst Du heute treffen, um diesem C-Ziel näherzukommen?

---

*„Veränderung ist unvermeidbar. Persönliches Wachstum ist eine  
Entscheidung.“*

*Bob Proctor (1934-2022)*

---

## 2. ERFOLGSHEBEL - Selbstzahler-Patientengewinnung

Deine Power-Positionierung als Therapeut

Wofür willst Du stehen – und wie willst Du wirklich arbeiten?

Was bedeutet Positionierung überhaupt?

Deine Positionierung ist das, was Dich in der Welt der Therapeuten einzigartig macht.

Oder einfacher gesagt:

- Was bietest Du an?
- Für wen ist das genau gedacht?
- Welchen konkreten Nutzen haben Deine Wunschpatienten davon?
- Und was ist Deine besondere Herangehensweise oder Spezialisierung?

Wenn Du in Deiner Kraft bist, fühlst Du: *„Das bin ich – genau das will ich tun, mit genau diesen Menschen.“*

Dann arbeitest Du mit Leichtigkeit, ziehst die richtigen Patienten an – und Deine Arbeit bekommt eine neue Tiefe.

### **Woran erkennst Du, dass Deine Positionierung (noch) nicht klar ist?**

- Du findest keine klaren Worte für das, was Du machst. Alles klingt entweder zu weich oder irgendwie austauschbar.
- Du versuchst, Dich sichtbar zu machen, bekommst aber keine Rückmeldung. Ob Instagram-Post oder Flyer: Es kommt nichts zurück.
- Menschen verstehen nicht, was man bei Dir wirklich bekommt. Du zögerst, mit Deinem Wissen rauszugehen. Du willst vielleicht Videos oder Vorträge machen – aber irgendetwas hält Dich zurück.
- Du fühlst Dich manchmal unsicher – oder klein. Und traust Dich nicht, den Raum einzunehmen, der Dir eigentlich zusteht.

### **Deine Power-Positionierung bringt Dich in Deine volle Wirksamkeit.**

Wenn Du weißt, wer Du bist, wofür Du stehst und mit wem Du arbeiten willst, dann ...

- ✓ ... wirst Du als Experte wahrgenommen.
- ✓ ... wirst Du weiterempfohlen – und zwar ganz selbstverständlich.
- ✓ ... fällt es Dir leicht, sichtbar zu sein, weil Du weißt, worüber Du sprechen willst.
- ✓ ... ziehst Du die Menschen an, mit denen Du wirklich gerne arbeitest.
- ✓ ... fühlt sich Dein Business nicht mehr schwer an – sondern richtig.

Hast Du bereits eine Power-Positionierung?

- Ja, ich habe eine Power-Positionierung mit Bestseller und steil wachsendem Umsatz.
- Nein, ich muss noch an meiner Power-Positionierung arbeiten.

### **Deine Power-Positionierung**

Finde Deinen Platz. Deine Botschaft. Deine Selbstzahler-Patienten.

Du brauchst keine Nische, die Dich einschränkt. Du brauchst eine Ausrichtung, die Dich zum Strahlen bringt – und genau die richtigen Menschen anzieht.

Diese Übung hilft Dir, klarer zu sehen, was Dich ausmacht, wie Du arbeiten willst – und was Du lieber loslässt. Und: Sie schützt Dich vor den typischen Positionierungsfallen, die so viele blockieren.

## Teil 1: Deine Essenz statt Bauchladen

### 1. Was begeistert Dich wirklich an Deiner Arbeit?

*Was tust Du, bei dem Du völlig die Zeit vergisst?*

### 2. Wo bringst Du natürliche Kompetenz mit?

*Was fällt Dir leicht, was andere bewundern oder Dir regelmäßig zurückmelden?*

### 3. Für wen schlägt Dein Herz?

*Welche Patienten berühren Dich wirklich – bei wem hast Du das Gefühl: „Da bin ich am richtigen Platz.“?*

### 4. Was ist Dein "Warum"?

*Warum ist es Dir wichtig, genau diesen Menschen zu helfen?*

## Achtung: Die 3 häufigsten Positionierungsfallen

Beantworte jeweils ehrlich für Dich:

### Ich will allen helfen

„Ich mache alles von A-Z, damit mir nichts entgeht.“

Ja, das trifft (noch) auf mich zu

Nein, ich habe mich klar ausgerichtet

### Ich rede über das Thema, nicht den Nutzen

„Ich biete craniosacrale Therapie an“ vs. „Ich helfe Menschen, wieder schmerzfrei durchzuschlafen“

Ja, ich rede oft über Methoden statt Ergebnisse

Nein, ich formuliere klaren Nutzen

### Ich positioniere mich aus Mangel, nicht aus meiner Kraft

„Ich hoffe, Selbstzahler-Patienten finden mich“, statt: „Ich weiß, wen ich erreichen will“

Ja, ich fühle mich oft klein oder unsicher

Nein, ich stehe zu meiner Wirksamkeit und Ausrichtung

## Teil 2: Deine Stärken & Lebensschätze

### Andere begeistere ich immer dann, wenn ich ...

*(z. B. Raum halte, Zusammenhänge erkenne, Menschen berühre, Klarheit schaffe ...)*

### In diesen Bereichen bin ich wirklich kompetent:

*(z. B. Neurologie, Gynäkologie, Innere Medizin, Orthopädie, Chirurgie, Kinderheilkunde...)*

### Diese Gabe würde ich vergeuden, wenn ich sie nicht in die Welt bringe:

*(z. B. intuitives Spüren, systemisches Denken, Zuhören, ...)*

### Meine persönliche Lebensgeschichte hilft mir, besonders gut folgende Menschen zu begleiten:

*(z. B. Menschen mit Erschöpfung, Schmerz, Orientierungslosigkeit, ...)*

### 3. ERFOLGSHEBEL Vision & Marktchance

Stell Dir vor, Du bekommst 5 Millionen € und darfst sie nur in Dein Herzbusiness investieren:

- Was würdest Du damit aufbauen? Was würdest Du auf keinen Fall mehr tun?
- Was fehlt noch am Markt – was willst Du anders machen als andere?  
(z. B. freie Zeiteinheit, Klarheit, Zusammenhänge erklären, nicht nur „Technik“, den Menschen in seiner Ganzheit erfassen und Möglichkeiten anbieten ...)
- Welche Kombination macht Dich einzigartig?  
(z. B. Körperarbeit + Intuition, Schulmedizinisches Verständnis + Spiritualität, ...)

#### Zusammenfassung:

Ich helfe [Wunschpatient:in] mit [Ansatz / Haltung], um [Ergebnis / Ziel], weil ich weiß, wie kraftvoll es ist, wenn ...

Beispiele:

#### 1. Kopfschmerzfrei leben – mit Methode & Mitgefühl

Ich bin Kopfschmerz-Detektiv. Ich unterstütze Menschen mit chronischen Kopfschmerzen oder Migräne dabei, ihre ganz persönlichen Auslöser zu entschlüsseln, wenn die Schulmedizin längst aufgegeben hat.

Meine Arbeit beginnt dort, wo Tabletten aufhören zu wirken:

- 👉 Wir schauen nicht nur auf den Schmerz, sondern auf das, was dahinter liegt.
- 👉 Ich höre zu – nicht nur Dir, sondern auch Deinem Körper.
- 👉 Ich lese die Botschaften, die Dein Kopfschmerz Dir schickt.

Kopfschmerzen sind selten das Problem – sie sind der Code.  
Ein innerer Stau. Unerhörte Gedanken. Aufgestaute Tränen.  
Wir knacken diesen Code. Gemeinsam.


Damit Du morgens aufwachst und nicht zuerst an Schmerz denkst, sondern an das Leben, das wieder in Bewegung kommt. Jeder gewonnene Tag ist ein Geschenk – und einer mehr, den Du gestalten kannst.

#### 2. Leben mit Hashimoto? Du bist nicht allein – und es gibt Hilfe.

Du fühlst Dich ständig erschöpft, kämpfst mit Gewichtsschwankungen, Konzentrationsproblemen, Hautproblemen oder Stimmungstiefs? Vielleicht hast Du schon die Diagnose Hashimoto-Thyreoiditis – oder Du hast das Gefühl, dass „etwas nicht stimmt“, aber niemand findet die Ursache?


Dann bist Du hier genau richtig.

Ich bin Hashimoto-Experte und ich begleite Menschen wie Dich – mit ganzheitlichem Wissen, echter Erfahrung und viel Empathie. Denn Hashimoto ist mehr als nur eine Schilddrüsenerkrankung – es betrifft Dein ganzes Leben, Deinen ganzen Körper.

 Ich helfe Dir:

- Deine Symptome besser zu verstehen
- Deinen Körper zu entlasten
- Deine Energie Stück für Stück zurückzuholen
- Und Wege zu finden, wie Du im Alltag besser mit Hashimoto leben kannst

Du bekommst bei mir kein „Schema F“, sondern individuelle Impulse, neue Perspektiven und praktische Hilfe – damit Du Dich endlich wieder wohler fühlst in Deinem Körper.

 Ob frisch diagnostiziert oder schon länger betroffen – Du musst das nicht allein durchstehen. Ich bin für Dich da.

---


*„Money is a reward you receive for the service you render. The more valuable the service, the greater the reward.“*

*Bob Proctor (1934-2022)*

---

### Übung: Wie fein kannst du spüren?

Diese kleine Übung zeigt dir auf einfache Weise, wie sensibel deine Wahrnehmung wirklich ist – und dass viel mehr möglich ist, als wir oft denken.

 Was du brauchst:

- Einen DIN-A4-Schreibblock oder Papierstapel
- Ein langes Haar
- Ein kleines Stück Tesa / Klebeband

 So geht's:

1. Lege das Haar quer über ein einzelnes Blatt Papier – etwa in die Mitte des Blattes.
2. Befestige es an beiden Enden mit einem kleinen Stück Tesa, damit es nicht verrutscht.
3. Lege nun ein weiteres Blatt Papier direkt darüber.

 Vor der Übung:

- Überlegung: Glaubst Du, dass Du durch ein Blatt Papier ein Haar palpieren kannst?
- Schätze: Durch wie viele Blätter wirst du das Haar spüren können?

### Jetzt kommt der spannende Teil:

Fahre mit den Fingerspitzen langsam und aufmerksam über das Blatt.

Spürst du das Haar darunter?

Wenn ja: Lege ein weiteres Blatt darüber – und wiederhole die Bewegung.  
Dann noch ein Blatt ... und noch eines.

Wie viele Blätter brauchst du, bis du das Haar nicht mehr spürst?

### Für alle, die noch einen Schritt weiter gehen möchten:

Vielleicht denkst du: „*Ich habe das Haar gespürt, weil ich wusste, wo es liegt.*“

Dann probier es doch einmal so:

Lass eine andere Person – z. B. eine Freundin oder einen Kollegen – das Haar für dich vorbereiten, ohne dass du es selbst siehst.

Starte dann mit 15 Blatt Papier obenauf – und nimm sie eins nach dem anderen vorsichtig weg, während du mit den Fingerspitzen prüfst, ob du etwas wahrnimmst.

Wann spürst du es?

Und was passiert, wenn du es spürst, ohne genau zu wissen, wo es liegt?

### Reflexion:

- Hat dich deine Wahrnehmung überrascht?
- Was verändert sich, wenn du nicht „suchst“, sondern einfach fühlst?
- Was traust du deiner Wahrnehmung jetzt (wieder) zu?

 *Manchmal reicht ein Haar, um zu merken, wie fein wir eigentlich spüren können.*

### Fallbeispiel Migräne – wie sieht deine Perspektive aus?

Migräne- und Kopfschmerzpatienten gehören zu häufigen Fällen in unseren Praxen.

Wir alle kennen die Herausforderung: Die Beschwerden sind oft komplex, die Ursachen vielfältig – und dennoch suchen die Betroffenen bei uns Linderung und Orientierung.

Wie gehst du vor, wenn ein Patient mit Migräne zu dir kommt?

- Welche Fragen stellst du in der Anamnese?
- 

- Welche Tests nutzt du, um die Ursachen und Zusammenhänge besser zu verstehen?
-

- Welche Strukturen beziehst du in deine Untersuchung mit ein?
- 

- Und schließlich: Wie gestaltest du deine Behandlung?
- 

### Die TheraShift-Anamnese – der Schlüssel zur Behandlung

Am Anfang jeder TheraShift-Behandlung steht das Anamnese-Gespräch: Gezielte Fragen helfen dabei, Zusammenhänge zu erkennen und den Weg für eine wirksame Therapie zu öffnen.

- Zeitlicher Verlauf:  
Seit wann treten die Kopfschmerzen auf? Wie oft? Gibt es einen klaren Rhythmus oder bestimmte Tageszeiten? (Hinweis auf Organuhr aus der TCM)
- Einflussfaktoren:  
Was bessert, was verschlechtert die Symptome?
- Auslöser und Vorgeschichte:  
Gab es davor Ereignisse wie Stürze, Unfälle, Operationen, Zahnarztbehandlungen, Zahnspangen, Haltebogen, Spirale, Pille etc.?
- Medikation:  
Welche Medikamente werden aktuell eingenommen?
- Systemische Abfrage:  
Wir betrachten alle Körpersysteme – muskulo-skeletal, viszero-abdominal, cranio-sacral, cardio-pulmonal sowie veno-lymphatisch – neurovegetativ.
- Weitere Aspekte:
  - Infektanfälligkeit
  - Tinnitus, Sinusitis
  - Hormonelle Besonderheiten
  - Schlafqualität
  - Psycho-emotionale Faktoren (Stress, nicht gelebte Gefühle – gedachte Gefühle)
  - Stoffwechsel, Allergien, stille Entzündungen
  - Geburtsgeschichte – die eigene und die der eigenen Kinder: Spontan, Kaiserschnitt, Zange, PDA?

Diese Ganzkörper-Betrachtung ist essenziell, weil Migräne selten monokausal ist, sondern Ausdruck eines komplexen Zusammenspiels verschiedener Ebenen.

Palpation und Schnellbefund – die Hände fragen nach:

In der osteopathischen Untersuchung prüfen wir:

- Viszero-parietale Zusammenhänge:  
Besonders Oberbauch und kleines Becken:
  - Der Magen ist über die Speiseröhre direkt an der Schädelbasis aufgehängt.
  - Uterus und Blase beeinflussen über ihre Aufhängung am Becken die duralen Spannungen.
- Craniosacraler Befund:  
Relationstest der Schädelknochen, Beurteilung von Membranspannungen und Liquorbewegung – als auch die Kopf-Körper-Relation
- Atmung:  
Atembewegung als Spiegel der globalen Mobilität und Regulation als auch Vermittler zur Gesundheit.

Behandlung – Räume öffnen, Zusammenhänge lösen

Unsere Erfahrung zeigt klar:

Das kleine Becken mit Uterus, Ovarien, Blase und Sigma sowie dem Sacrum muss bei Migränebehandlungen immer einbezogen werden.

Ohne diese Arbeit gelingt meist keine dauerhafte Stabilität.

Die Behandlung umfasst:

- Sanfte viszerale Techniken zur Entlastung von Becken- und Oberbauchorganen
- Mobilisierung des Sacrums als Basis für das craniosacrale System
- Craniosacrale Arbeit, um Spannungen an der Schädelbasis zu lösen und Liquor-fluss zu harmonisieren
- Biodynamische Präsenz, um die Selbstregulation des Körpers zu aktivieren

### **Ziel der Arbeit**

Nicht das Symptom Migräne steht im Mittelpunkt, sondern die Wiederherstellung der inneren Balance, damit der Körper seine Selbstheilung wieder finden kann.

## Neugierig geworden?

Wenn du wissen möchtest, wie du mit der TheraShift-Methode deinen therapeutischen Alltag verändern kannst – mit mehr Eigenverantwortung, freier Zeiteinteilung und einem stabilen Selbstzahler-Angebot, dann laden wir dich herzlich ein zu unserer nächsten kostenfreien Masterclass:

### „Raus aus der Taktung – Rein in Deine Wirksamkeit.“

 **Am 13. September um 11 Uhr – live via Zoom**

Dort zeigen wir dir anhand eines echten Patientenfalls, wie der Einstieg in ein zweites, selbstbestimmtes Standbein gelingen kann – auch ohne Heilpraktikerschein oder Zulassungsvoraussetzungen.

 Hier geht's zur Anmeldung zur Masterclass:

[www.therashift.de](http://www.therashift.de)

Oder buch Dir gerne ein kostenloses Erstgespräch.

In 30 Minuten finden wir gemeinsam heraus, wo Du derzeit stehst – und was für Dich der nächste sinnvolle Schritt sein kann.

 Hier geht's zum Startgespräch:

[www.therashift.de/startgesprach](http://www.therashift.de/startgesprach)

## Entscheidung - nach Bob Proctor

Es gibt eine ganz bestimmte mentale Handlung – sie ist so kraftvoll, dass sie dein Leben in Sekundenbruchteilen verändern kann. Wenn du sie bewusst anwendest, kannst du nahezu jedes persönliche oder berufliche Problem in eine Chance verwandeln. Diese Handlung trägt einen simplen, aber gewaltigen Namen: **Entscheidung**.

Stell dir vor, du sitzt in einem Auto, das im Schlamm feststeckt. Die Reifen drehen durch, du kommst nicht vom Fleck. Doch mit einem bewussten, entschlossenen Ruck kannst du den Gang einlegen, Gas geben – und dich befreien. Genau das bewirkt eine Entscheidung.

Menschen, die gelernt haben, klare Entscheidungen zu treffen, führen meist erfüllte und erfolgreiche Leben. Sie lassen sich nicht von der Meinung anderer steuern. Ihre Karriere entwickelt sich positiv, ihre Beziehungen sind stabiler, ihr Wohlbefinden stärker. Auch ihre finanzielle Lage verbessert sich oft – nicht, weil sie „Glück“ hatten, sondern weil sie die Fähigkeit entwickelt haben, entschlossen zu handeln.

Entscheidungen beeinflussen jede Facette unseres Lebens: unsere Gesundheit, unsere Beziehungen, unsere berufliche Entwicklung, unseren inneren Frieden. Doch diese Fähigkeit – Entscheidungen zu treffen – wird weder in der Schule noch in den meisten Weiterbildungen vermittelt. Und das ist fatal.

Viele glauben, Entscheidungskraft sei angeboren oder nur etwas für Führungskräfte. Dabei ist sie erlernbar – und der Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben.

### Unentschlossenheit zerstört

Bob Proctor formuliert es drastisch, aber treffend:

**„Unentschlossenheit verursacht Desintegration.“**

Wenn du unfähig bist, eine klare Entscheidung zu treffen, verlierst du nicht nur Orientierung – du verlierst Energie. Unentschlossenheit ist wie ein Leck in einem Luftballon: sie lässt dich langsam, aber sicher entweichen. Die Folge ist oft ein innerer Krieg – dein Verstand sagt das eine, dein Herz das andere.

Oxford beschreibt dieses Phänomen als **Ambivalenz**: der gleichzeitige Zustand widersprüchlicher Gefühle in Bezug auf dieselbe Sache. Und diese Ambivalenz kann dich regelrecht zerreißen.

Psychiater bestätigen, dass viele Menschen genau an diesem inneren Konflikt leiden – einem Zustand, der lähmt und dich davon abhält, überhaupt ins Handeln zu kommen.

**„Wie oft hast du schon jemanden sagen hören: ‚Ich weiß nicht, was ich tun soll.‘ Wie oft hast du dich selbst sagen hören: ‚Was soll ich tun?‘**  
Denk an all die unentschlossenen Gedanken, die dich und nahezu jeden Menschen auf dieser Welt immer wieder heimsuchen.

### Ambivalenz: Der stille Saboteur

Das Gefühl der Ambivalenz ist wie ein innerer Nebel – du willst etwas, aber du fürchtest dich auch davor. Du hast das Bedürfnis nach Veränderung, aber klammerst dich an das Vertraute. Diese Zerrissenheit lähmt. Und dieser Zustand wird nicht nur als unangenehm erlebt – er kann buchstäblich zu einem emotionalen Ausnahmezustand führen.

Tatsächlich benötigt es kein **Doktorat in Psychiatrie**, um zu verstehen, wie sehr dieser innere Konflikt das Leben eines Menschen beeinflussen kann. Die Psychiatrie weiß: Wer diesen Zustand über längere Zeit hinnimmt, wird passiv, träge, unglücklich – und unfähig, seinem Leben einen klaren Kurs zu geben. Solche Menschen führen ein Leben in Stillstand – oder sie „existieren“ lediglich, ohne wirklich zu leben.

Eine Entscheidung, so klein sie auch sein mag, kann das alles beenden – sie kann wie ein Sonnenstrahl durch diesen inneren Nebel brechen und einen neuen Weg sichtbar machen.

Man könnte meinen, dass die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, in jeder Schule gelehrt wird – aber das Gegenteil ist der Fall. In Wahrheit wurde bis vor Kurzem nicht einmal in Unternehmenstrainings oder Persönlichkeitsprogrammen darüber gesprochen. Dabei ist diese Fähigkeit eine der wichtigsten im ganzen Leben!

Die gute Nachricht: Diese Fähigkeit kannst du **selbst entwickeln**.

Das Entscheidende ist, **es wirklich zu wollen**. Du musst dich bewusst dazu entscheiden, welchen Weg Du einschlägst. Denn es ist nicht schwierig – wenn du die richtigen Informationen hast und dich mit der Entscheidungskraft bewusst auseinandersetzt. Du wirst erleben, wie sich Verwirrung und Unsicherheit auflösen, sobald du beginnst, aktiv zu wählen.

### Die Ursache aller Zerrissenheit: Unentschlossenheit

Lass uns noch tiefer blicken: Die wahre Ursache für all diese innere Zerrissenheit ist nicht Ambivalenz selbst – sondern **Unentschlossenheit**. Und sie geht meist tiefer, als es den Anschein hat.

Menschen, die Schwierigkeiten haben, Entscheidungen zu treffen, teilen häufig eine Eigenschaft: **ein schwaches Selbstbild** oder mangelndes Selbstvertrauen. Vielleicht sehen sie in bestimmten Bereichen stark aus, aber in sich selbst sind sie oft voller Zweifel. Sie besitzen zwar **Selbstbewusstsein**, aber sie **vertrauen** sich selbst nicht.

Das ist der eigentliche Ursprung des Problems.

### **Gute Entscheider haben keine Angst vor Fehlern**

Menschen, die gelernt haben, bewusst zu entscheiden, haben **keine Angst, Fehler zu machen**. Wenn etwas nicht funktioniert – sei es in der Karriere, in einer Beziehung oder im Alltag –, akzeptieren sie es als Teil ihrer Reise. Sie lernen daraus. Sie wachsen daran. Und sie lassen sich **nicht vom Scheitern entmutigen**.

Sie wissen: Es ist eine Erfahrung. Es bedeutet Wachstum.

Alle erfolgreichen Entscheider stammen entweder aus einem Umfeld, in dem Entscheidungen geschätzt und gefördert wurden – oder sie haben sich diese Fähigkeit bewusst später angeeignet. Diese Menschen haben verstanden:

**„Wenn du ein erfülltes Leben führen willst, musst du Entscheidungen treffen – und du musst damit aufhören, es zu vermeiden.“**

**Die wichtigste Entscheidung: Entscheide dich genau da, wo du jetzt bist**

Hier liegt der Schlüssel: Du musst keine perfekte Umgebung haben. Du musst nicht erst auf das große Geld, den richtigen Moment oder den perfekten Partner warten.

**ENTSCHEIDE DICH DA, WO DU GERADE BIST, MIT DEM, WAS DU HAST.**

Viele Menschen warten, bis „alles passt“, bevor sie ins Handeln kommen. Doch das ist eine Illusion. Alles, was du brauchst, ist bereits in dir.

Denn sobald du dich entschieden hast – wirklich entschieden –, beginnen sich Wege zu öffnen, Menschen erscheinen, Ressourcen tauchen auf. Es ist, als ob das Universum sich auf deinen neuen Kurs einstellt.

**„Wenn du eine Entscheidung triffst, wirst du in der Folge diejenigen Menschen, Ressourcen und Ideen finden, die du brauchst – und zwar jedes Mal!“**

**Wenn du dich nicht entscheidest, entscheidet das Leben für dich**

Viele Menschen hoffen, dass sich die Dinge von selbst klären. Sie warten auf den „richtigen Moment“ oder darauf, dass sich ihre Zweifel von allein auflösen. Doch während sie warten, läuft das Leben weiter – und Entscheidungen werden ihnen abgenommen.

Daher gilt: **Wer nicht entscheidet, wird entschieden.**

Präsident Kennedy war ein gutes Beispiel für einen echten Entscheider. Als er fragte, was nötig sei, um einen Menschen auf den Mond zu bringen – und ihn sicher wieder zurück –, lautete die Antwort:

**„Der Wille, es zu tun.“**

Kennedy fragte nicht, ob es finanzierbar wäre, ob die Technologie bereitstand oder ob es überhaupt möglich sei. Nein – er **traf einfach eine Entscheidung**. Er verkündete: **Bis zum Ende des Jahrzehnts** würde ein Mensch auf dem Mond stehen.

Diese Entscheidung veränderte alles. Plötzlich arbeiteten unzählige Menschen an genau diesem Ziel. Es war, als hätte Kennedy die Richtung vorgegeben – und die Welt folgte.

Das Ziel war in seinem Geist bereits erreicht. Es war nicht länger eine Frage des „Ob“, sondern nur noch des „Wann“. Seine Entscheidung ließ aus einem Wunsch Realität werden.

**Entscheiden bringt Bewegung – und Bewegung bringt Ergebnisse**

Sobald du dich entscheidest, verändert sich nicht nur dein Denken, sondern auch deine Umgebung. Türen öffnen sich. Menschen treten in dein Leben, die dich unterstützen. Ideen fließen zu dir.

Es ist, als würde das Leben dich belohnen, sobald du dich zu 100 % für etwas festgelegt hast.

Wenn das der einzige Nutzen dieser Botschaft zum Thema Entscheidungen treffen ist, brenne es in dein Gedächtnis ein! Es wird dein Leben verändern.

**Warum viele Menschen keine Entscheidungen treffen**

Ein häufiger Grund dafür, dass Menschen zögern, ist **die Angst vor Fehlern**. Doch diese Angst ist unbegründet. Wer Angst hat, etwas falsch zu machen, wird nie erfahren, wie weit er kommen kann. Gute Entscheider wissen: Auch wenn ich mal falsch liege, wachse ich daran.

Sie betrachten Fehler als Teil des Weges – nicht als Schande. Sie nehmen Rückschläge als Lektionen an. Und genau dadurch **scheitern sie nie dauerhaft**.

**„Mach dir keine Sorgen zu scheitern. Scheitern macht dich stärker und bereitet dich auf deinen großen Erfolg vor.“**

**Es sind nicht die Umstände – es ist deine Reaktion darauf**

Du wirst oft Ausreden hören wie: „Ich würde ja, aber ich habe nicht genug Geld“, oder: „Ich kann erst starten, wenn...“. Doch die Wahrheit ist: **Es sind nicht die Umstände, die dich aufhalten. Es ist dein Zögern.**

Wenn Du jemand sagen hörst, er könne nicht nach Paris fahren, weil ihm das Geld fehlt – dann solltest Du ihn aufklären, dass er oder sie das Geld erst braucht, wenn die Entscheidung getroffen wurde. Erst dann werden sie einen Weg finden, das notwendige Geld zu bekommen. Das ist immer so.

Napoleon sagte einmal:

**„Umstände? Ich erschaffe sie!“**

Menschen, die erfolgreich sind, erschaffen sich ihre Realität, indem sie Entscheidungen treffen – auch wenn sie noch nicht wissen, wie sie alles umsetzen werden.

**Der Unterschied zwischen Erfolgreichen und Zögerlichen**

Viele geben nach dem ersten oder zweiten Rückschlag auf und halten sich dann für Versager. Doch: **Scheitern macht niemanden zum Versager. Aufgeben schon.**

Aufgeben ist eine Entscheidung – genau wie Dranbleiben.

Denk an Baseballspieler: In Amerika werden Spieler mit Millionenverträgen belohnt, obwohl sie nur etwa **3 von 10** Bällen treffen. Stell dir das mal vor! Die meisten Bälle verpassen sie – und **trotzdem** gelten sie als Champions. Warum? Weil sie nicht aufgeben. Sie bleiben dran.

Charles F. Kettering sagte einmal:

**„Wenn du ein Erfinder bist und 999-mal scheiterst, aber einmal erfolgreich bist, hast du es geschafft!“**

Das Leben schaut nicht auf deine Misserfolge – es schaut auf deine Entschlossenheit.

**Du musst dich nicht rechtfertigen**

Wenn du einmal eine Entscheidung getroffen hast, brauchst du niemandem Rechenschaft ablegen – außer dir selbst. Viele zögern, weil sie Angst haben, was andere denken könnten. Doch wahre Entscheider lassen sich **nicht von der Meinung anderer** beeinflussen. Sie handeln von innen nach außen, nicht umgekehrt.

Denn der Ursprung jeder großen Veränderung beginnt **in deinem Geist.**

**Was du denkst, formt dein Leben**

Menschen, die stark im Entscheiden sind, sind auch starke Denker. Sie wissen, dass das Leben **nicht von äußeren Umständen gelenkt wird**, sondern von ihren eigenen Gedanken. Sie kontrollieren ihre Gedanken – und dadurch auch ihre Entscheidungen.

Die meisten Menschen denken jedoch **reaktiv**. Sie reagieren auf das, was gerade um sie herum passiert, statt bewusst zu denken. Doch dein Verstand ist **nicht dafür da, bloß zu reagieren** – er ist ein Werkzeug, mit dem du deine Realität gestalten kannst.

Bob Proctor betont an dieser Stelle immer wieder:

**„Du bist das Produkt deiner eigenen Gedanken.“**

Wenn du die Kontrolle über dein Denken übernimmst, wirst du feststellen: Du kannst dein Leben verändern, ohne deine äußeren Umstände ändern zu müssen – weil sich die Welt um dich herum **automatisch anpasst**, sobald du innerlich klar wirst.

**Dein Geist ist wie ein Magnet**

Stell dir deinen Geist wie einen Magneten vor. Er zieht genau die Dinge an, die mit deiner inneren Überzeugung im Einklang stehen. Wenn du ständig denkst: „Ich schaffe das nicht“, dann ziehst du genau diese Realität an.

Aber sobald du beginnst, **deine Gedanken bewusst zu wählen**, beginnt sich auch deine äußere Welt zu verändern. Du wirst neue Möglichkeiten erkennen, Menschen treffen, die dich unterstützen – und auf Lösungen stoßen, die dir zuvor verborgen waren.

Das passiert nicht zufällig. Es ist das Resultat deiner **bewussten Entscheidung**, wie du denken willst.

**Die Kraft der Entscheidung steht über den Umständen**

**„Du musst nicht wissen, wie du etwas erreichst. Triff die Entscheidung, dass du es tun wirst – und das Wie zeigt sich dir Schritt für Schritt,“** erklärt Bob.

**Träume groß – entscheide konkret**

Viele Menschen haben vage Wünsche: „Ich will mehr Geld“, „Ich will glücklicher sein“, „Ich will reisen“. Doch diese Wünsche sind **unpräzise**, ohne klare Richtung. Sie bleiben Träume – keine Ziele.

Gute Entscheider haben ein **klares Bild** vor Augen. Sie wissen ganz genau, was sie wollen – und **treffen eine Entscheidung**, dass sie es bekommen werden.

Bob sagt:

**„Es reicht nicht, sich nur etwas zu wünschen. Du musst es dir innerlich vorstellen können – und dann eine Entscheidung treffen, dass du es real machst.“**

#### **Warte nicht auf perfekte Bedingungen**

Du wirst nie „bereit genug“ sein. Es wird nie **alles** passen. Es wird immer Unsicherheiten geben. Doch wer wartet, wartet ewig.

Die Lösung? **Entscheide dich jetzt**. Genau jetzt, mit allem, was du bist. Denn das Leben belohnt **Klarheit** – nicht Zögern.

**„Geh soweit, wie du sehen kannst. Wenn du dort angekommen bist, wirst du sehen, wie du weitergehen kannst.“**  
– Thomas Carlyle

#### **Die Vision: Dein innerer Nordstern**

Sobald du weißt, was du willst, brauchst du ein inneres Bild – eine **Vision**. Diese Vision ist nicht nur ein Wunsch oder ein flüchtiger Gedanke. Sie ist **eine klare Vorstellung deines zukünftigen Selbst**, deines zukünftigen Lebens. Sie zeigt dir, was möglich ist – nicht, was gerade ist.

Doch die Vision allein reicht nicht. Sie braucht **Entscheidung** – sonst bleibt sie ein Luftschloss.

Bob Proctor macht das unmissverständlich klar:

**„Du musst eine Entscheidung treffen, dich zu verändern. Du brauchst eine klare Vision. Und du musst bereit sein, dafür einen Preis zu zahlen.“**

Diese Entscheidung bedeutet auch: Du wirst Dinge aufgeben müssen. Vielleicht Zeit. Vielleicht Geld. Vielleicht die Bequemlichkeit des Altbekanntes. Doch ohne Einsatz gibt es keine Transformation.

#### **Was bist du bereit zu geben?**

Hier stellt Bob eine einfache, aber kraftvolle Frage:

**„Was bist du bereit aufzugeben, um zu bekommen, was du willst?“**

Die meisten Menschen wollen mehr – mehr Geld, mehr Freiheit, mehr Erfüllung. Aber sie sind nicht bereit, das **Geringere gegen das Größere einzutauschen**.

Und genau das ist der Knackpunkt: Du musst entscheiden, was du loslässt – um Platz für das Neue zu schaffen.

Erfolgreiche Menschen sind bereit, kurzfristigen Komfort gegen langfristiges Wachstum einzutauschen. Sie sind bereit, Gewohnheiten zu verändern, alte Denkmuster zu verlassen, sich aus ihrer Komfortzone zu bewegen.

#### **Dein Selbstbild ist der Schlüssel**

Dein Selbstbild – also das Bild, das du innerlich von dir selbst hast – ist der stärkste Faktor für deinen Erfolg oder Misserfolg. Wenn du dich selbst als jemanden siehst, der Entscheidungen trifft, der durchzieht, der Ziele erreicht – dann wirst du **genau so handeln**.

Doch wenn du dich selbst als jemand erlebst, der „immer wieder scheitert“, „nie dranbleibt“ oder „nicht gut genug ist“, dann sabotierst du dich selbst – oft, ohne es zu merken.

Bob betont hier:

**„Du kannst nur das erreichen, was zu deinem inneren Bild passt.“**

Das bedeutet: Wenn du wachsen willst, musst du **dein Selbstbild verändern**. Nicht von außen – sondern **von innen heraus**. Durch neue Gedanken. Durch bewusste Entscheidungen. Und durch das aktive Erleben deiner Vision – Tag für Tag.

#### **Der Preis der Entscheidung: Verantwortung**

Viele schrecken vor Entscheidungen zurück, weil sie damit auch **Verantwortung** übernehmen müssen. Sie wollen lieber, dass jemand anderes entscheidet – der Chef, der Partner, das Schicksal.

Aber wahre Freiheit beginnt erst dort, wo du sagst: **„Ich allein entscheide – und ich übernehme die volle Verantwortung.“**

Das bedeutet nicht, dass immer alles glattläuft. Aber es bedeutet, dass du die Kontrolle über dein Leben zurückgewinnst. Du bist kein Opfer der Umstände. Du bist **Gestalter**.

#### **Handeln ist der Beweis der Entscheidung**

Eine Entscheidung ist nur dann echt, wenn sie von Handlung gefolgt wird. Es reicht nicht, sich „innerlich festzulegen“ – du musst es **tun**. Schritt für Schritt. Nicht morgen. Jetzt.

#### **Viele leben im „Vielleicht“ – und kommen nie an**

Die meisten Menschen verbringen ihr Leben in einem Zustand, den man „vielleicht“ nennen könnte.

– „Vielleicht sollte ich den Job wechseln.“

– „Vielleicht starte ich nächstes Jahr mein eigenes Projekt.“

Doch dieses „Vielleicht“ ist ein gefährlicher Ort – denn es hält dich **zwischen dem Alten und dem Neuen** fest. Du bewegst dich nicht wirklich vorwärts, aber du kannst auch nicht mehr zurück. Es ist ein Zustand des Stillstands, der dich langsam aufzehrt.

Bob spricht hier davon, dass viele sich lieber mit Unklarheit abfinden, als eine feste Entscheidung zu treffen – weil sie sich vor den Konsequenzen fürchten. Aber genau diese Weigerung, sich zu entscheiden, verhindert Wachstum.

### **Wahre Entscheidung ist einfach – aber nicht immer leicht**

Es mag paradox klingen: Eine Entscheidung zu treffen ist **einfach**, weil sie aus einem einzigen inneren Moment der Klarheit entsteht. Doch leicht ist sie oft nicht – weil sie Mut verlangt.

**Du wirst Menschen enttäuschen. Du wirst Unsicherheit spüren. Du wirst Risiken eingehen. Doch wenn du einmal wirklich entschieden hast, dann ist der Weg klar. Die Zweifel verstummen. Der nächste Schritt wird sichtbar.**

### **Wie du weißt, dass du dich wirklich entschieden hast**

Bob erklärt sehr treffend, woran du erkennst, ob du dich wirklich entschieden hast:

**„Wenn du keine Alternative mehr siehst – und nicht mehr darüber nachdenkst, ob es richtig war, dann hast du dich wirklich entschieden.“**

Das heißt: Du denkst nicht mehr darüber nach, ob du umdrehen solltest. Du zweifelst nicht mehr daran, ob du „richtig liegst“. Du **gehst einfach los**.

Und wenn du dennoch einen Rückschlag erlebst – mach weiter. Bleib dran. Handle weiter aus deiner Entscheidung heraus.

### **Was wäre, wenn du dich heute entscheidest?**

Stell dir vor, du triffst heute eine Entscheidung. Nicht irgendwann. Nicht nächste Woche. Sondern **jetzt**.

Was würde sich verändern? Wen würdest du anrufen? Was würdest du sofort kündigen, loslassen, beginnen? Welche Angst würdest du überwinden?

Denn der entscheidende Punkt ist: **Du kannst es**. Du musst nicht perfekt sein. Du musst nicht alles wissen. Du brauchst nur **den Mut, klar zu sein**.

**„Geh so weit, wie du sehen kannst – und wenn du dort angekommen bist, wirst du sehen, wie du weitergehen kannst.“**

– Thomas Carlyle

Dein Leben ist wichtig – und es ist kurz. Du hast das Potential, all das zu tun, was du tun willst, und es gut zu machen. Allerdings musst du Entscheidungen treffen, und wenn die Zeit für die Entscheidung gekommen ist, musst du **ENTSCHEIDEN, WO IMMER DU BIST UND MIT DEM WAS DU HAST**. Die Entscheidung wird im Voraus getroffen, und wenn sie überlegt und mit Disziplin getroffen wird, wird sich das gewünschte Ergebnis einstellen.

Lass uns zum Schluss auf die Worte von zwei großen Entscheidern, William James und Thomas Edison, eingehen. William James vertrat die Meinung, dass wir im Vergleich zu dem, was wir sein sollten, uns nur einen kleinen Teil unserer physischen und mentalen Ressourcen zunutze machen. In anderen Worten ausgedrückt bedeutet dies, dass die Menschen weit unter ihren Möglichkeiten leben. Der Mensch hat Potentiale der verschiedensten Art, die er gewohnheitsmäßig nicht nutzt.

Jahre später sagte Thomas Edison: „Würden wir alle die Dinge tun, zu denen wir fähig sind, würden wir uns selbst verblüffen.“

Durch das Treffen einer einfachen Entscheidung stehen dir die besten Köpfe der Vergangenheit zur Verfügung. Du kannst buchstäblich lernen, wie du deine wildesten Träume zur Realität machen kannst. Wende diese wertvollen Informationen an und entdecke die Großartigkeit in dir selbst. Du hast unbegrenzte Ressourcen an Potential und die Fähigkeiten, die auf ihre Entwicklung warten. Beginne heute! Es gibt keine bessere Zeit als die Gegenwart. Sei all das, was du in der Lage bist, zu sein.

„Entscheide, was du willst. Entscheide, was du bereit bist, aufzugeben, um es zu erreichen. Fokussiere deinen Geist darauf, und geh‘ an die Arbeit.“

H.L. HUNT

Bist du bereit für  
deinen Shift?  
Wir begleiten Dich.

Komm in unsere kostenlose Masterclass

[www.therashift.de](http://www.therashift.de)

Oder vereinbare Dein  
Startgespräch unter:

[www.therashift.de/startgespraech](http://www.therashift.de/startgespraech)

