

Dein inneres Feuer

99 persönliche Impulse
für Wachstum & Erfolg



Weil deine größte Kraft längst in dir lodert.
Lass uns gemeinsam den Funken zünden.

von Frederic Seifert

Vorwort

Warum?

Darum.

Weil du das Feuer in dir trägst.

Wie?

Einfach.

Durch kleine, bewusste Impulse.

Was?

Direkt.

Klare Worte, die auf den Punkt kommen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung:

Willkommen zu deiner Inspirationsquelle!

Kapitel 1: Das Fundament: Dein Mindset & Inneres Spiel

 Klarheit & Entscheidungskraft:

 Präsenz & Bewusstsein:

 Dein Glaube & deine Haltung:

 Deine Identität:

Kapitel 2: Die Quelle: Energie & Lebenskraft

 Lebensqualität = Wie du dich fühlst

 Was gibt dir Energie?

 Mentale & Spirituelle Hygiene

 Energie durch Routinen

Kapitel 3: Der Motor: Aktion & Umsetzung

 Vom Denken zum Tun: Handeln schlägt Grübeln

 Grenzen sprengen: Raus aus der Komfortzone

 Fokus & Disziplin: Die Kraft des Dranbleibens

 Dein Antrieb: Die innere Power

Kapitel 4: Die Richtung: Erfolg & Reichtum neu gedacht

 Das Feuer entfachen: Dein Recht auf Wohlstand

 Die Prinzipien des Erfolgs

 Wert schaffen als Kern: Geben, Geben, Geben

 Das Reichtums-Mindset

 Erfolg ist auch...

 Praktische Hebel

Kapitel 5: Dein Leuchten: Authentizität & Wirkung

 Deine einzigartige Ausstrahlung

 Authentizität als Stärke

 Die Kraft der Inspiration

 Sichtbar werden: Zeig dich!

 Wirkung durch Dienen & Kompetenz

 Erwartungen übertreffen

Kapitel 6: Dein Weg, Dein Feuer

Erinnere dich:

Nachspielzeit: Demut als Stärke, nicht als Schwäche

 Was ist wahre Demut?

 Wie wächst Demut?

 Was dir Demut schenkt

Bonus-Kapitel: Mach's schriftlich – und du machst es wahr

 Warum schriftliche Ziele so mächtig sind

 Die Magie der täglichen Wiederholung

 Extra-Tipp: Mach deine Ziele SMART

 Noch zwei letzte Reminder:

 Deine Aufgabe zum Abschluss:

Geschenk: Dankbarkeit, Schöpferkraft & innerer Frieden

 Entfalte deine Schöpferkraft:

 Visualisiere deine Träume – Male das Bild deiner Zukunft

 Handle nach deiner Intuition – Deine innere Stimme als Navigator

 Fokus & Beharrlichkeit – Lass dich nicht ablenken

 Akzeptanz – Der Schlüssel zum inneren Frieden

 Das Zusammenspiel der Kräfte – Manifestiere dein Traumleben

 Reflexionsfragen – Jetzt bist du dran:

Nachwort: Und jetzt? Lass uns quatschen!

 Lass uns austauschen – ich mein's ernst!

Wo diese Prinzipien leben – Ein Blick in meine Welt

 Dein nächster Schritt?

 Über den Autor

© Copyright & Impressum

Einleitung:

Willkommen zu deiner Inspirationsquelle!

Was hast du von diesem kurzen, aber intensiven Booklet?

Was du hier in den Händen hältst, ist keine Anleitung.
Es ist eine Sammlung. Persönlich. Unperfekt. Echt.
Gedankenblitze aus dem Alltag. Lehren von Mentoren.
Sätze, die mich erinnern. Impulse, die mich begleiten.
Und vielleicht auch dich.

Ich habe bewusst auf lange Erklärungen verzichtet.
Denn manche Worte wirken besser, wenn man sie wirken lässt.
Manche Gedanken wollen nicht verstanden – sondern empfunden werden.

Vielleicht ist nicht alles neu für dich.
Vielleicht weißt du vieles längst.
Aber manchmal vergessen wir, was wir tief in uns längst tragen.
Dieses Booklet erinnert dich daran.

Du musst nichts glauben, nichts übernehmen.
Du darfst alles hinterfragen, alles weiterdenken.
Mach es dir zu eigen. Markiere, streiche an, ergänze.
Schreib dir deine eigenen Reminder raus, die dich stärken, wenn's mal ruckelt.
Denn: Jeder Satz verbindet sich mit deinem Leben auf seine Weise.

Mein Tipp:

**Druck es dir aus. Häng's dahin, wo du's jeden Tag siehst.
Oder, nimm dir ein leeres Blatt und schreibe dort die für
DICH wichtigsten auf, oder formuliere sie in deine eigene
Sprache. Wer schreibt, der bleibt.**

Denn, auch wenn's nur im Vorbeigehen ist.
Auch wenn du's nicht jedes Mal bewusst liest.
Es wirkt trotzdem. Unterbewusst. Stärkend. Sanft. Klar.

*Wir müssen uns eben auch mal selbst Konfetti
ins Leben pusten.* 🎉

Vielleicht findest du dich in einigen dieser Zeilen wieder.
Vielleicht stößt ein Satz etwas in dir an, das lange geschlummert hat.
Dann hat dieses kleine Werk seinen Zweck erfüllt.

Es ist ein Funkenzünder.

Eine Einladung,

→ dein inneres Feuer neu zu entdecken,

→ bewusste Entscheidungen zu treffen,

→ und mutig deinen eigenen Weg zu gehen.

**Lass dich inspirieren. Fordere dich heraus. Und vor allem:
Komm ins Handeln.**

Denn angewandtes Wissen ist das Einzige, das zählt –
und das Freude macht.

Auf dein Wachstum.

Von Herzen,

Frederic

Kapitel 1: Das Fundament: Dein Mindset & Inneres Spiel

Deine Gedanken. Deine Haltung. Deine Entscheidung.

Dieses Kapitel ist die Basis von allem. Warum?

Weil *alles* dort beginnt: In deinem Kopf. Mit einem einzigen Gedanken.

🔄 Die Kette deines Lebens:

Gedanken → Emotionen → Entscheidungen → Handlungen → Routinen → dein Leben.

Deshalb starten wir hier. Weil du hier ansetzen kannst. Weil du hier die Macht hast.

Gedanken beobachten → bewusst entscheiden

Du bist nicht deinen Gedanken ausgeliefert. Du bist ihr Beobachter. Jede Sekunde kannst du wählen:

➡ *Denke ich das weiter, was mich schwächt?*

➡ *Oder denke ich jetzt bewusst das, was mich stärkt?*

Das ist keine Esoterik. Das ist **mentale Eigenverantwortung**.



Klarheit & Entscheidungskraft:

- Schnelle und verbindliche Entscheidungen sind ein Rezept gegen Sorgen und Ängste. Wer schnell entscheidet, fühlt sich besser.
- Wer oft entscheidet, trifft bessere Entscheidungen. Übung macht den Meister. Tu was, dann tut sich was.
- Setze dir klare, knappe Ziele. Wenn du dir viel Zeit gibst, brauchst du auch viel Zeit. Limitiere dich bewusst.

Ziele bringen die Handlung in Gang.

- Alles, was wir nicht ändern, wählen wir. Übernimm die volle Verantwortung. (Inspiriert von Pascal Feyh)
- Stell Fragen, bis du es wirklich verstehst. Nimm nichts einfach so hin. Erkenne den Kern. Fragen öffnen den Geist, Aussagen schließen ihn.



Präsenz & Bewusstsein:

- Lebe im Hier und Jetzt. Keine Sorgen, keine unnötigen Gedanken über andere. Volle Präsenz, z. B. beim 1:1 Gespräch: Nicht am Handy. Nicht im gestern. Nicht im morgen. Sei im Moment. Sei präsent. Vollkommen. Das ist einfach Wertschätzung für dein gegenüber. Und höre dann aktiv zu. (besonders ohne über deinen nächsten Satz nachzudenken). Wir müssen wieder lernen auch das kurze Schweigen auszuhalten.
- Erkenne deine Komfortzone. Spüre die Grenze („Oh, hier ist eine Grenze“) und geh bewusst drüber. Weite sie aus! „die wirklich großen Dinge entstehen außerhalb deiner Wohlfühlzone“
- Erinnerung bei Zurückhaltung: „Jetzt erst recht!“ Mach es *gerade dann*, wenn der Widerstand kommt. Nimm den widerstand wahr akzeptiere ihn und mach es trotzdem. Mut ist ein Muskel.
- Angst ist normal. Mut ist, trotzdem zu handeln. Spüre die Angst und zieh es trotzdem durch. Immer. (Der Weg aus der Angst heraus, geht nur durch die Angst hindurch)
- Testtag /Testwoche: Bewerte dich nicht – nimm nur wahr. Beobachte deine Gedanken und Gefühle ohne Urteil.



Dein Glaube & deine Haltung:

„Ich habe alles, wirklich alles, um enorm

erfolgreich und wohlhabend zu sein.“

- Um FREI zu sein. Das ist es, worum es mir geht. Nicht um Geld. Vielmehr Um die Freiheit und Unabhängigkeit. Fühle und glaube daran, dass du es erreichst. Es ist alles in dir.
- *Ich arbeite nicht für Geld, weil ich liebe, was ich tue.*
- Ich bin viel zu krass, um nicht sichtbar zu sein. Zeig dich!
- Auch wenn ich unvollkommen bin, bin ich liebenswert. Akzeptiere dich voll und ganz. Nobody is perfect.
- **Vertraue:** In dich selbst und in andere. 100%
- Vertraue dem Prozess des Lebens. Alles, was du brauchst, ist bereits da oder kommt zu dir. Du bist geführt und sicher.
- Grundhaltung: Heitere, spielerische Gelassenheit. Totale Präsenz.
- „Ich spiele das Spiel des Lebens – mit Leichtigkeit.“ Sobald es ernst wird, wirkt es verkrampft. Bleib spielerisch! Es geht ums Spiel, ums Erlebnis, nicht nur ums Ergebnis.
- Misserfolge sind Lehrmeister. Scheitere dich zum Erfolg. Es gibt nämlich kein Scheitern. Es gibt nur Feedback. Meist lernen wir daraus mehr, als aus vermeintlichen *erfolgen*, wenn wir „es geschafft“ haben.
- Grenzenlosigkeit. Grenzen existieren nur in deinem Kopf. Denk größer!

✨ Deine Identität:

- Charisma, Entscheidungsfreude, eigene Meinung vertreten. Steh für dich ein. Für deine Werte. Es ist dein Leben.
- „Ich bin...“ Definiere, wer du sein willst.
Oder belasse es einfach bei dem Ich bin. Wir müssen nicht immer eine Rolle spielen, es reicht auch einfach mal zu „sein“, ohne dass danach noch eine Beschreibung kommt.
- „Durchsetzungsvermögen + Selbstvertrauen. Erkenne, was dich gerade weiterbringt.“

Fazit und Fragen:

Fazit: Dein Mindset ist der absolute Game-Changer. Deine Gedanken formen deine Realität, und mit bewussten Entscheidungen und klarer Ausrichtung übernimmst du das Steuer für dein inneres Spiel.

Fragen:

1. Welche eine Entscheidung, die du schon länger vor dir herschiebst, triffst du HEUTE noch, um mehr Klarheit und Energie zu gewinnen?
2. Welchen limitierenden Glaubenssatz über dich selbst ("Ich bin nicht gut genug in...", "Ich kann nicht...") bist du bereit, jetzt durch einen stärkenden ("Ich lerne und wachse in...", "Ich finde einen Weg...") zu ersetzen?
3. Welche drei konkreten, aufgeschriebenen Ziele (vielleicht sogar SMART formuliert) nimmst du dir für die nächsten 7 Tage vor, um aktiv ins Handeln zu kommen?

Kapitel 2: Die Quelle: Energie & Lebenskraft

Deine Energie ist deine Nahrung im Leben. Sie bestimmt, wie du dich fühlst, was du erreichst und wie du die Welt erlebst. Dieses Kapitel widmet sich dem bewussten Aufbau und Schutz deiner Lebenskraft auf allen Ebenen.



Lebensqualität = Wie du dich fühlst

- Deine Lebensqualität hängt direkt davon ab, wie du dich fühlst. Es geht nicht darum, keine Probleme zu haben, sondern die *richtigen* Probleme mit Energie zu lösen.

Wenn du dich gut fühlst, kannst du alles erreichen. Dein innerer Zustand ist der Schlüssel. Pflege ihn!

- Geistige und körperliche Vitalität ist essenziell. Beides bedingt sich gegenseitig. Achte auf Körper *und* Geist.



Was gibt dir Energie?

- Finde heraus, was dich wirklich nährt. Für mich ist es oft das intensive Ergründen neuer Dinge und das Teilen dieser Erkenntnisse mit anderen.
- Umgib dich mit Energiequellen. Fotos von Reisen oder inspirierenden Momenten sichtbar aufzuhängen, kann eine ständige positive Erinnerung sein.
- Alles Große entsteht in der Stille. Nimm dir Zeit für dich, z. B. durch regelmäßige Meditation (2x täglich 10-20 Minuten können Wunder wirken). Die "Minutes of Silence" sind kraftvoll.

- Bewusster Umgang mit deiner Lebensenergie: Manche Traditionen sprechen davon, vitale Energien bewusst zu lenken und zu erhalten, um Fokus und Tatkraft zu steigern. Finde heraus, was für *dich* stimmig ist.



Mentale & Spirituelle Hygiene

- Meditation & Achtsamkeit: Regelmäßige Praxis hilft, den Geist zu klären und im Moment präsent zu sein. Vertrauen, Klarheit, Fokus und Liebe können dadurch gestärkt werden.
- Achte auf das, was du zu dir nimmst: Geistig und körperlich. Die Aussage "Alles was eine Verpackung hat, ist letztlich vergiftet" mag drastisch klingen, aber sie erinnert daran, bewusst auf natürliche und unverarbeitete Nahrung zu achten. Übertragen auf den Geist: Welche Informationen, Nachrichten, Gespräche konsumierst du? Nähren sie dich oder ziehen sie Energie?



Energie durch Routinen

- Etabliere feste Morgen- und Abendroutinen. Sie geben Struktur, schaffen Raum für dich selbst und helfen, den Tag bewusst zu beginnen und abzuschließen.

Es dauert 2 1 Tage eine Routine zu etablieren.

Und 6 6 tage bis daraus eine Gewohnheit wird.

Fazit und Fragen:

Fazit: Deine Lebensenergie ist deine wichtigste Nahrung. Wie du dich fühlst, bestimmt alles, pflege und schütze deine Energiequellen bewusst durch mentale, physische und spirituelle Hygiene sowie stärkende Routinen.

Fragen:

1. Welche drei Dinge (Aktivitäten, Menschen, Orte) geben dir aktuell die meiste positive Energie, und wie kannst du mehr davon in deinen Alltag integrieren?
2. Welche "Energieräuber" (Gedanken, Gewohnheiten, Umfeld) identifizierst du in deinem Leben, und welchen ersten Schritt unternimmst du, um dich davon zu distanzieren oder sie zu verändern?
3. Wenn du eine neue Morgen- oder Abendroutine etablieren könntest, die deine Energie spürbar steigert – wie sähe diese aus und was hält dich davon ab, sie ab morgen umzusetzen?

Kapitel 3: Der Motor: Aktion & Umsetzung

Ideen und gutes Gefühl sind wertvoll, aber erst die Umsetzung schafft Realität. Dieses Kapitel ist ein Weckruf zum Handeln, zum Überwinden von Zögern und zum konsequenten Dranbleiben.



Vom Denken zum Tun: Handeln schlägt Grübeln

- Nur Handeln bringt Resultate. Du kannst noch so viel planen und nachdenken, erst wenn du aktiv wirst, bewegt sich etwas.
- Angewandtes Wissen macht Spaß. Und es weiterzugeben noch mehr! Setze das Gelernte um und gib es weiter. Dabei lernst du noch schneller und besser.
- Schnell entscheiden = besser fühlen = schneller handeln. Entscheidungen befreien Energie, die sonst im Zögern gebunden ist.
- Konzentriere dich auf die konkrete Erfahrung, die du machen willst. Was ist das Ziel? Und welcher Schritt bringt dich jetzt dorthin?



Grenzen sprengen: Raus aus der Komfortzone

- Erkenne deine Komfortzone – und spring drüber! Wenn du Widerstand spürst oder zurückhaltend bist: „Jetzt erst recht!“ (Danke, Alex!)
- Mut ist ein Muskel: Habe Angst und tu es trotzdem. Jedes Mal, wenn du trotz Angst handelst, wächst dein Mut.

Es ist riskant, nichts zu riskieren. Wachstum findet außerhalb der bekannten Grenzen statt.

Fokus & Disziplin: Die Kraft des Dranbleibens

- Was kannst du LASSEN, um die Dinge zu tun, die NÖTIG sind? (Identifiziere Zeitfresser und Energieräuber, die dich deinen Zielen nicht näherbringen.
- Keine Ausreden! Übernimm die volle Verantwortung. Besonders im Business-Alltag ist das entscheidend.
- Alles, was ich anfangen, bringe ich zu Ende. Das stärkt dein Selbstvertrauen ungemein. Disziplin bringt Freiheit.
- Organisiere deine To-Dos & Ideen. Ein Whiteboard oder ein anderes System hilft, den Überblick zu behalten und konsequent umzusetzen.
- Mach freiwillig mehr. Geh die Extra-Meile. Das unterscheidet dich.

Dein Antrieb: Die innere Power

„Es ist in mir. Ich hab die Power. Ich schaffe das.“ Glaube an deine innere Stärke.

- „Ich bin viel zu krass, um nicht sichtbar zu sein.“ Nutze diesen Glaubenssatz als Antrieb, um dich zu zeigen (Podcasts, Videos etc.).

- „Arbeite, als wäre es morgen vorbei.“ Gib alles, für dich und für die, die nach dir kommen.
- „I make history.“ / „Wir werden die Welt aus den Angeln heben.“ Setz dir große, inspirierende Ziele!

Fazit und Fragen:

Fazit: Denken ist gut, Machen ist besser! Erst durch konsequentes Handeln, das Überwinden deiner Komfortzone und disziplinierten Fokus verwandelst du Ideen in greifbare Ergebnisse und entfesselst deine innere Power.

Fragen:

1. Bei welcher Aufgabe oder welchem Vorhaben ertappst du dich oft beim Grübeln statt beim Handeln? Welchen kleinsten, konkreten Schritt kannst du JETZT tun, um in die Umsetzung zu kommen?
2. Erwinnere dich an eine Situation, in der du deine Komfortzone verlassen hast. Was war das Ergebnis und wie kannst du dieses Gefühl des "Jetzt erst recht!" diese Woche bewusst in einer neuen Herausforderung anwenden?
3. Was kannst du ab sofort LASSEN (eine Ablenkung, eine unnötige Aufgabe), um mehr Zeit und Energie für die Dinge zu haben, die dich wirklich deinen Zielen näherbringen?

Kapitel 4: Die Richtung: Erfolg & Reichtum neu gedacht

Erfolg und Reichtum sind oft missverstandene Begriffe. Es geht um mehr als nur Geld auf dem Konto. Es geht um eine innere Haltung, um das Erkennen von Prinzipien und darum, auf eine Weise zu handeln, die Wert schafft – für dich und für andere.

Das Feuer entfachen: Dein Recht auf Wohlstand

- Nach Reichtum zu streben ist nichts Schlechtes, es ist ein inneres Feuer. Erlaube dir dieses Verlangen, es ist ein starker Antrieb.
- Die Prinzipien des Reichtums sind erlernbar. Das "Kapital" aus Klassikern wie „Denke nach und werde reich“ liegt oft in der Denkweise, nicht nur in Strategien.

Die Prinzipien des Erfolgs

- Business ist einfach, es folgt Gesetzmäßigkeiten. Erkenne die Prinzipien und handle danach. Erfolg ist kein Zufall.
- Rede darüber, was du in der *Eigenschaft*, nicht nur in der *Sache* machst. Kommuniziere den Nutzen und das Gefühl, nicht nur das Produkt.

Wert schaffen als Kern: Geben, Geben, Geben

- Liefere erst Wert. Der Gewinn folgt von selbst. Konzentriere dich darauf, wie du anderen helfen und dienen kannst.

- Frag dich: Wie kann ich Wert liefern? Dann kommt Geld automatisch. Das ist die Umkehrung des üblichen Denkens und sie funktioniert. „Create Value“
- Geben. Geben. Geben – um des Gebens willen. Weil es richtig ist, weil es dich erfüllt und weil es anderen dient. Diese Haltung zieht Fülle an.

Geben ist seliger denn nehmen

- Vertrauen ist die Währung: Es entsteht durch Geben, Wert liefern, Zuverlässigkeit und Erreichbarkeit. Baue es bewusst auf.



Das Reichtums-Mindset

- Die Superreichen fragen, was sie wollen und sind sicher, dass sie es bekommen. Kultiviere diese Erwartungshaltung und dieses Selbstverständnis.

Vertraue deinen Ideen. Sie sind richtig und kommen zum perfekten Zeitpunkt. Glaube an deine Intuition und deine Vision.



Erfolg ist auch...

- Sinn im Leben finden: Sinnvolle Gespräche und sinnvolle Augenblicke sind oft wertvoller als materieller Besitz.
- Abends erfüllt ins Bett gehen: Weil du Sport gemacht, Menschen geholfen, aus Fehlern gelernt und bewusst gelebt hast. Das ist wahrer Reichtum.

- Leidenschaft folgen: Dein erstes Business macht dich vielleicht reich, die danach sind oft für die Leidenschaft. Finde das, was dich wirklich antreibt.



Praktische Hebel

- Setz dir ambitionierte Ziele: Ziele bringen die Handlung in Gang.
- Sprich mit denen, die da sind wo du sein möchtest.
- Nahezu jeder gibt gerne Ratschläge wenn man höflich fragt.

Fazit und Fragen:

Fazit: Wahrer Erfolg und Reichtum gehen weit über das Materielle hinaus; sie basieren auf einer inneren Haltung des Wertschaffens, dem Befolgen universeller Prinzipien und dem Finden von Sinn. Erlaube dir, nach Fülle in allen Lebensbereichen zu streben.

Fragen:

1. Was bedeutet "Wohlstand" und "Erfolg" ganz persönlich für dich, jenseits von Kontoständen? Welche Aspekte davon lebst du bereits, welche möchtest du stärken?
2. Wie und wo kannst du in den nächsten Tagen bewusst mehr Wert für andere Menschen schaffen (im Kleinen oder Großen), ohne sofort eine Gegenleistung zu erwarten?
3. Welchen Glaubenssatz über Geld oder Erfolg könntest du in einen positiven "Reichtums-Mindset"-Gedanken umwandeln (z.B. von "Geld ist schwer zu verdienen" zu "Ich ziehe Fülle durch Wertschöpfung an")?

Kapitel 5: Dein Leuchten: Authentizität & Wirkung

Du hinterlässt immer einen Eindruck. Die Frage ist: Welchen? Authentizität bedeutet, echt zu sein, zu deinen Werten zu stehen und deine innere Kraft nach außen strahlen zu lassen. Das ist es, was Menschen anzieht und inspiriert.

✨ Deine einzigartige Ausstrahlung

- Charisma und Energie gehen Hand in Hand und beides steckt an. "Arbeite an deiner Ausstrahlung: Entscheidungsfreude, eine eigene Meinung vertreten, mit Begeisterung auftreten.
- Innere Qualitäten strahlen nach außen: Kultiviere Dankbarkeit, Liebe, Klarheit, Vertrauen und Fokus. Sie sind die Basis deiner Wirkung.
- Geistige und körperliche Vitalität ist die Grundlage. Tue nichts, was dem schadet.

💖 Authentizität als Stärke

- Steh zu dir, auch wenn du unvollkommen bist. Du bist liebenswert, genauso, wie du bist.

Wachstum entsteht, wenn wir unsere Herzen Risiken aussetzen. Sei bereit, dich verletzlich zu zeigen und echte Verbindungen einzugehen.

- Akzeptiere die Polarität des Lebens: Glück und Leid gehören zusammen. Diese Akzeptanz verleiht dir Tiefe und Gelassenheit. Alles ist perfekt, wie es ist, oder passiert für dich.



Die Kraft der Inspiration

- Deine Leidenschaft ist, immer besser zu werden und andere zu inspirieren. Lebe das vor, was du vermitteln willst.
- Wecke in anderen lebhaftere Wünsche. Begeistere sie für Möglichkeiten, für Wachstum, für das Leben.
- Erkenne andere aufrichtig an und lobe großzügig. Echte Wertschätzung wirkt Wunder.



Sichtbar werden: Zeig dich!

- Positioniere dich über deine Werte: Ganzheitlichkeit, Dankbarkeit, Gelassenheit, Aufrichtigkeit. Lass die Leute wissen, wofür du stehst.
- Erstelle Content, der berührt, inspiriert oder echten Nutzen bringt.
Ziel: Gute Vibes verbreiten. Gib und dir wird gegeben. Teile auch dieses Booklet gerne.



Wirkung durch Dienen & Kompetenz

- Stelle die richtigen Fragen. Dadurch hilfst du Menschen zu Glück und Klarheit, oft mehr als durch fertige Antworten.
- Sei das Bindeglied. Kommuniziere klar deinen Nutzen und baue eine emotionale Verbindung auf.
- Sei der Experte, der den wahren Engpass erkennt und löst. Spezialisier dich darauf, echte Probleme für Menschen zu lösen, die bereit für Veränderung sind.



Erwartungen übertreffen

- Sei jemand, an den man sich erinnert, weil du Erwartungen übertroffen hast. Geh die Extra-Meile, liefere mehr als versprochen.

*Erfülle niemals die Erwartungen deines
gegenüber, deines Kunden
Übertriff sie, immer!*

- Mit vorzüglicher Hochachtung: Deine Haltung und deine Kommunikation prägen deine Wirkung.
- Hinterlasse Menschen besser als du sie vorgefunden hast. Dasselbe gilt auch für Orte.

Fazit und Fragen:

Fazit: Deine authentische Ausstrahlung ist deine Superkraft. Wenn du echt bist, zu deinen Werten stehst und deine innere positive Energie nach außen strahlen lässt, ziehst du Menschen an, inspirierst sie und hinterlässt einen bleibenden, positiven Eindruck.

Fragen:

1. In welchen Situationen fühlst du dich am authentischsten und lebst deine Werte am stärksten? Wie kannst du mehr solcher Momente in deinem Alltag schaffen?
2. Wenn du eine Person durch deine Begeisterung oder dein Vorbild inspirieren könntest – wer wäre das und welche deiner Qualitäten möchtest du dabei besonders zeigen?
3. Wie kannst du bei deiner nächsten Interaktion mit einem Kunden, Kollegen oder Freund die Erwartungen bewusst übertreffen und einen Hauch von "Wow" hinterlassen?

Kapitel 6: Dein Weg, Dein Feuer

Wir sind fast am Ende dieser Sammlung von Impulsen angelangt, aber am Anfang *deiner* weiteren Reise. Du hast Einblicke in Gedanken zu Mindset und innerem Spiel, zur Pflege deiner Energie und Lebenskraft, zur Bedeutung von Aktion und Umsetzung, zu einer neuen Sichtweise auf Erfolg und Reichtum und zur Kraft deiner Authentizität und Wirkung bekommen.

Diese Notizen sind Momentaufnahmen, Funken, die vielleicht auch in dir etwas entzündet haben.

Erinnere dich:

- **Du hast alles in dir**, um erfolgreich, erfüllt und wohlhabend zu sein. Es beginnt mit deiner Entscheidung und deinem Glauben daran.
- Deine Energie ist kostbar. Pflege sie bewusst: durch Achtsamkeit, Routinen und indem du dich auf das konzentrierst, was dich nährt.
- Handeln ist der Schlüssel. Überwinde das Zögern, spreng deine Komfortzonen *und bring deine PS auf die Straße. Mut wächst mit jeder Tat.*
- *Schaffe Wert, diene anderen. Wahrer Reichtum entsteht, wenn du gibst und Probleme löst.*
- *Sei authentisch, sei sichtbar. Deine Einzigartigkeit ist deine Superkraft. Trau dich, sie zu zeigen.*

Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Es geht darum, bewusst zu leben, spielerisch zu bleiben, aus Fehlern zu lernen und immer wieder

aufzustehen. Es geht darum, das Spiel des
Lebens mit Leichtigkeit und Tiefgang zu spielen.

Nachspielzeit: Demut als Stärke, nicht als Schwäche

Wir haben über Mut gesprochen. Über das Sprengen von Grenzen.
Über das Entfesseln deines Potenzials.

Doch da ist noch etwas.

Etwas, das nicht laut ruft – aber tief wirkt.

Etwas, das nicht kämpft – aber heilt.

Etwas, das dir die größte Kraft schenken kann: Demut.



Was ist wahre Demut?

Demut ist nicht sich kleinmachen.

Nicht leise kuschen. Nicht das Licht unter den Scheffel stellen.

Demut ist, sich selbst in Beziehung zum großen Ganzen zu erkennen.

Zu wissen:

Ich bin wichtig. Aber ich bin nicht alles.

Es ist das Gefühl, das dich überkommt, wenn du auf einem Gipfel stehst und der Wind dir zeigt:

Du bist Teil von etwas Größerem.

Nicht getrennt. Nicht überlegen. Sondern verbunden.



Wie wächst Demut?

Demut ist keine Technik.

Sie ist eine Haltung, die reift, wenn du sie nährst:

Wahrnehmung schärfen (VAKOG):

Sieh die Struktur eines Blattes. Höre den Klang des Windes. Fühle bewusst.

→ Demut beginnt mit Staunen.

Regelmäßig reflektieren:

Denk über dich und deine Endlichkeit nach – ohne Drama.

→ Relativiere dein Ego – nicht deinen Wert.

Geerdet bleiben im Erfolg:

Gaben sind Geschenke. Glück ist Gunst. Bleib auf dem Boden, auch mit Flügeln.

→ Hochmut trennt. Demut verbindet.

Präsent sein:

Im Moment schmilzt das Ich. Du wirst Beobachter, nicht Besitzer.

→ Du bist Fluss, nicht Ufer.

Offenheit:

Du musst nicht alles wissen. Nur zuhören.

→ Demut hört zu, wo das Ego Recht haben will.

Stille suchen:

In der Natur. In der Meditation. In dir.

→ Stille ist das Zuhause der Demut.

Ego zurückstellen:

Lass das Ego dienen, nicht diktieren.

→ Triff Entscheidungen aus der Tiefe, nicht aus Trotz.

Erkenne das große Ganze:

Dein Leben ist ein Teil. Kein Zentrum.

→ Was zählt, ist das Licht, das du gibst.



Was dir Demut schenkt

Tiefe Erfüllung:

Kein Getriebener sein. Einfach Sein.

Weite Perspektive:

Du verstehst mehr, weil du dich selbst nicht überbewertest.

Innerer Frieden:

Du kämpfst weniger gegen das Unveränderliche.

Wahre Größe:

Die, die nicht laut ist, sondern leuchtet.

Fazit und Fragen

Fazit: Demut ist wie stilles Wasser.

Sie schreit nicht. Aber sie trägt.

Sie drängt sich nicht auf. Aber sie bringt dich heim.

Und vielleicht ist genau das die größte Kraft, die du je in dir entdecken wirst.

Denn wer sich selbst nicht erhöhen muss,
ist frei, Großes zu bewirken.

Fragen:

Wann hast du das letzte Mal Ehrfurcht gespürt?

Wie kannst du solche Momente bewusst suchen?

Wo übernimmt dein Ego gerade das Steuer (Rechthaberei, Vergleich, Anerkennungshunger)?

Was wäre hier ein Akt der Demut?

Welche kleine Demutspraxis baust du heute in deinen Alltag ein?

→ 5 Minuten Natur betrachten.

→ Jemandem aktiv zuhören – ohne zu unterbrechen.

→ Danke sagen – ohne Grund.

Bonus-Kapitel: Mach's schriftlich – und du machst es wahr

Ziele sind keine Träume. Ziele sind Aufträge an dich selbst.

„Nur 3 % der Menschen schreiben ihre Ziele auf.
Die anderen 97 % arbeiten für sie.“

Klingt provokant? Ist es auch.

Aber es zeigt: Wer seine Ziele klar formuliert und **aufschreibt**, übernimmt das Steuer seines Lebens, statt nur mitzufahren.

✨ Warum schriftliche Ziele so mächtig sind

Ziele aufzuschreiben ist kein Schönschreibritual.

Es ist ein mentaler Akt der Klarheit, der Verantwortung und der Ausrichtung.

- **Du programmierst dein Unterbewusstsein.**
Was du aufschreibst, bleibt, im Inneren wie im Außen.
- **Du visualisierst, was du willst.**
Schwarz auf Weiß. Greifbar. Echt.
- **Du schaffst einen Anker.**
In Momenten von Zweifel, Ablenkung oder Chaos.



Die Magie der täglichen Wiederholung

Noch kraftvoller wird es, wenn du deine wichtigsten Ziele **täglich** aufschreibst.

Nicht aus Zwang. Sondern aus Hingabe.

Denn was du jeden Tag aufschreibst:

- bleibt präsent in deinem Geist,
- öffnet dein Bewusstsein für Chancen,
- zieht Möglichkeiten magnetisch an.

Du siehst plötzlich, was vorher da war – aber dir verborgen blieb. Weil dein Fokus sich ausrichtet. Wie ein innerer Kompass.



Extra-Tipp: Mach deine Ziele SMART

Wenn du willst, dass deine Ziele wirklich für dich arbeiten – mach sie messbar.

Nutze die **SMART-Formel** als kraftvollen Filter:

- **Spezifisch** – Was genau willst du erreichen?
- **Messbar** – Woran erkennst du, dass du es erreicht hast?
- **Attraktiv** – Warum brennt dein Herz dafür?
- **Realistisch** – Ist es erreichbar, auch wenn's dich fordert?
- **Terminiert** – Bis wann willst du es verwirklicht haben?

So werden aus vagen Wünschen konkrete Aufträge an dich selbst. Verbindlich. Kraftvoll. Umsetzbar.

Noch zwei letzte Reminder:

- **Alles, was du nicht veränderst, wählst du..**
→ Übernimm die Verantwortung.
- **Stell Fragen – bis du es wirklich verstanden hast.**
→ Aussagen verschließen. Fragen öffnen.

Deine Aufgabe zum Abschluss:

Nimm dir **jetzt** ein Blatt Papier.

Und schreib drei deiner wichtigsten Ziele auf.

Kurz. Klar. Kraftvoll.

→ Was? Warum? Bis wann?

Mach es – und spüre, wie sich deine Haltung verändert.

Denn der Moment, in dem du es aufschreibst,

ist der Moment, in dem du dich selbst ernst nimmst.

Und genau dann beginnt Veränderung.

Geschenk: Dankbarkeit, Schöpferkraft & innerer Frieden

Was ist Glück – und wie erschaffst du dein Traumleben wirklich?

Was ist Glück für dich?

Hast du das mal für dich definiert?

Ist es dasselbe wie Glückseligkeit? Das höchste Gefühl?

Woher kommt es?

Wie entsteht es?

In der Weisheit des Ostens heißt es:

„Happiness is a function of accepting what is.“
Glück ist die Akzeptanz dessen, was ist.

Das klingt einfach – und verändert alles.

Denn genau hier beginnt deine Schöpferkraft.

🌟 Entfalte deine Schöpferkraft:

Visualisierung, Intuition & die Macht der Dankbarkeit

🙏 Dankbarkeit – Der Schlüssel zu allem

Ich kann es nicht oft genug sagen. Es ist nicht einfach nur ein Gefühl –

Dankbarkeit ist eine Kraft, die dein Leben in eine andere Richtung lenkt.

- **Der Magnet für Positives:**

Wenn du in Dankbarkeit bist, ziehst du automatisch mehr von dem an, wofür du dankbar bist.

Das Universum reagiert auf die Frequenz deiner Wertschätzung.

Deswegen heißt es auch so schön:

*Nicht die glücklichen sind dankbar.
Sondern die dankbaren, sind glücklich.*

Visualisiere deine Träume – Male das Bild deiner Zukunft

Arnold Schwarzenegger brachte es auf den Punkt:

„Du musst dir immer wieder klar vor Augen halten, was du willst. Glasklar – und es wird eintreten.“

- **Das Visionboard als Kompass:**
Erstelle ein *visuelles Manifest deiner Träume*.
Bilder, die dich inspirieren, bringen dein Ziel in greifbare Nähe.
Betrachte es regelmäßig und dein Unterbewusstsein richtet sich danach aus.
- **Klares Bild, klare Richtung:**
Je klarer dein inneres Bild ist, desto klarer wird dein Weg.
Du handelst fokussierter, entschlossener, magnetischer.

Handle nach deiner Intuition – Deine innere Stimme als Navigator

„Mental visualisieren und nach Intuition handeln. Es wird richtig sein.“

Vertraue deiner inneren Stimme. Sie kennt den Weg.

- **Nicht lange überlegen – MACHEN!**
Folge deinem Impuls. Zögere nicht. Das erste Gefühl ist oft das richtige.
Nicht zerdenken – umsetzen.
- **Fühlen statt nur denken:**
„Du musst es fühlen, sonst nützt alles nichts.“
Verbinde dich emotional mit deinem Ziel.
Fühle: Erfolg, Freude, Erfüllung. Nutze die ganze **Bandbreite deiner Emotionen**, inklusive Begeisterung und Leidenschaft.

Fokus & Beharrlichkeit – Lass dich nicht ablenken

Arnold führte es uns auch hier klar vor Augen:

„Wenn du ein Ziel hast, bist du zu beschäftigt für Ablenkung.“

- **Keine Zeit für Nebensächlichkeiten:**
Konzentriere dich auf dein Ziel. Die Welt ist laut, bleib bei dir.
- **Strebe weiter nach Wachstum:**
Gib dich nicht mit Mittelmaß zufrieden.
Strebe nach mehr, nicht aus Gier, sondern aus innerem Potenzial.



Akzeptanz – Der Schlüssel zum inneren Frieden

„Akzeptanz ist alles.“

Eine Erkenntnis, die mehr verändert als viele Methoden.

- **Akzeptiere jeden, wie er ist:**
Denk nicht: „Wie tickt der denn?“
Jeder geht seinen Weg. Jeder ist wertvoll – genau so, wie er ist.
- **Innerer Frieden durch Akzeptanz:**
Wer aufhört zu urteilen, öffnet sein Herz.
Für Verständnis. Für Mitgefühl. Für echten Frieden in sich selbst.



Das Zusammenspiel der Kräfte – Manifestiere dein Traumleben

Dankbarkeit.

Visualisierung.

Intuition.

Fokus.

Beharrlichkeit.

Akzeptanz.

Diese sechs Kräfte wirken nicht isoliert – sie sind **ein lebendiger Kreislauf**.

Nutze sie bewusst. Lass sie fließen. Entfalte deine Schöpferkraft.

Denn du hast sie in dir. Immer schon.

Fazit und Fragen:

Fazit: Du bist Schöpfer deines Lebens.

Nicht Zuschauer. Nicht Opfer. Nicht Spielball.

Nutze deine inneren Kräfte. Jeden Tag ein bisschen mehr.

Und glaube daran:

Was du fühlen kannst, kannst du auch leben.

Reflexionsfragen – Jetzt bist du dran:

- **Wofür bist du JETZT dankbar?**
→ Schreib es auf – und *fühle* die Dankbarkeit.
- **Wie sieht dein Visionboard aus?**
→ Welche Bilder, welche Träume enthält es?
- **Welcher Intuition bist du zuletzt gefolgt?**
→ Und was ist dadurch möglich geworden?
- **Wo brauchst du mehr Fokus & Beharrlichkeit?**
→ Was lenkt dich noch ab – und wie kannst du Klarheit schaffen?
- **Wo fällt es dir schwer, Akzeptanz zu üben?**
→ Und was würde sich verändern, wenn du loslässt?

Nachwort: Und jetzt? Lass uns quatschen!

Puh – das war's schon mit den Impulsen.

Kurz? Ja.

Intensiv? Hoffentlich.

Und vielleicht war ja ein Funken dabei, der dein inneres Feuer gerade ein Stück heller hat auflodern lassen.

Dieses Booklet ist kein Ratgeber. Kein „So musst du leben“.

Es ist ein Stück von mir –

eine Sammlung von Erinnerungen, Gedankenblitzen und kleinen Wahrheiten, die mir selbst Kraft geben.

Und die ich mit dir teilen wollte.

Vielleicht war's für dich eher ein Schmunzler.

Vielleicht ein Aha.

Oder ein sanftes Nicken.

Am meisten würde es mich freuen, wenn du jetzt das Gefühl hast:

„Ja, da geht noch was. In mir. Mit mir. Für mich.“



Lass uns austauschen – ich mein's ernst!

Mich interessiert:

Was hat bei dir klick gemacht?

Was nimmst du dir konkret mit?

Und gibt's vielleicht einen Punkt, wo du sagst:

„Frederic, dass sehe ich das aber komplett anders!“

→ *Perfekt! Ich liebe echten Austausch, auch (und gerade) wenn er unbequem ist.*

Wenn du also Lust hast, mir zu schreiben, eine Frage loszuwerden oder einfach mal „Hallo“ zu sagen:
Dann hau in die Tasten. Ohne Scheu. Ich freu mich.

E-Mail: Direkter Draht zu mir

Website: www.seifert-radevormwald.de

Youtube: Ausführliche Videos

LinkedIn: Business Content und Kontakte

Instagram: Persönliche Einblicke

Facebook: Facebook halt

Retreat: Interessante Auszeit auf Mallorca in exklusiven Kreis

Wo diese Prinzipien leben – Ein Blick in meine Welt

All das, worüber du hier gelesen hast – das ist keine Theorie für mich.

Das ist gelebte Praxis. Und zeigt sich in meinen Projekten und Herzensthemen:

Im Buch „Bleib mein lieber Mensch“ geht’s um gelebte Menschlichkeit – als deine größte Führungsqualität. Tief, klar, berührend.

Klick einfach hier und Lade es dir kostenlos herunter:

[Bleib ein lieber Mensch](#)

Das passende Kinderbuch dazu kommt bald – ein Herzensprojekt mit Pony, Farben und viel Gefühl und vor allem jeder Menge Selbstwert für unsere Kinder.

Das E-Book zur Mitarbeiterbindung zeigt, wie emotionale Verbindung stärker wirkt als jeder Bonus und ist eine nie dagewesene Übersicht, die einem buffet für CEO's und HR gleicht, was modular und individuell anpassbar ist.

Mit der Wertfabrik unterstützen wir Unternehmen, ihre Klarheit und Wirksamkeit wiederzufinden – ehrlich, menschlich, substanziell.

In der Mastermind treffen sich Unternehmer, die nicht mehr nur funktionieren wollen – sondern wirklich führen. Miteinander. Tiefgehend. Wachsend. Persönlich.



Dein nächster Schritt?

Ganz einfach:

Nimm mit, was dich anspricht.

Lass den Rest liegen.

Und mach etwas daraus.

Leben heißt nicht, alles zu verstehen.

Sondern das, was dich berührt – **zu leben.**

Ich wünsche dir Freude.

Mut.

Und diese Art von Erfüllung, die nicht laut schreien muss, sondern still in dir vibriert.



Zum Schluss:

Du hast es bis hierher gelesen. Oder besser: *gefühlt*.
Vielleicht hast du dich ein Stück selbst erkannt.
Oder einen Impuls gespürt, der dich ruft:
„Jetzt bin ich dran.“

Bleib mein lieber Mensch.
Und geh deinen Weg – echt, mutig, frei.

Bis bald,
Frederic



Über den Autor

Frederic Seifert ist ehemaliger Leistungssportler, Unternehmer, Autor und Initiator wirkungsorientierter Projekte, die Klarheit, Menschlichkeit und echte Lebensfreude in Wirtschaft und Gesellschaft bringen.

Dieses Booklet ist aus seinem eigenen Weg entstanden – als Erinnerung daran, dass wir alle mehr in uns tragen, als wir oft glauben. Und dass ein einziger Impuls manchmal alles verändern kann.

© Copyright & Impressum

© 2025 Frederic Seifert

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Booklets, einschließlich Texten und Konzepten, sind urheberrechtlich geschützt.

Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Nutzung – ob digital oder gedruckt – bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors, ist aber gerne gesehen.

Kontakt:

Frederic Seifert

E-Mail: info@wertfabrik-360.de

Web: www.seifert-radevormwald.de

Selbstverlag · Radevormwald · Deutschland

Stand: Juni 2025. 1. Ausgabe