

High Performer

vollbringen ganz normale
Spitzenleistungen

6 ENTSCHIEDENDE FRAGEN FÜR ECHE HIGH PERFORMER

Wie du sofort die Gewohnheiten von
High Performern für dich anwenden
kannst - und selbst Spitzenleistungen
erbringst



Du willst High Performer sein?

High Performer sind Menschen, die ganz normale Spitzenleistungen vollbringen.

Mache dir die Gewohnheiten von Menschen, die täglich ihre ganz persönlichen Spitzenleistungen vollbringen, zunutze.

Du brauchst keine Zauberkräfte.

Du brauchst keine Extra-Tools.

High Performer haben ein paar gute Gewohnheiten - und davon weichen sie nicht ab.

High Performer zu sein ist eine Entscheidung und eine Einstellung. Entscheide dich, jetzt dein Bestes zu geben - und sei es dir Wert, nie weniger zu geben.

Es geht nie darum, dich mit anderen zu vergleichen.

Du bist einzigartig und wenn du genau das gibst und bist, was nur du geben kannst, bist du im High Performance Modus.

Stelle dir immer wieder folgende 6 Fragen, denke kurz darüber nach. Spüre, wo und wie du unterwegs bist in Bezug auf diese Fragen und beantworte sie idealerweise schriftlich (kurz, Stichworte genügen):

High Performer Frage 1

Wie sehr bin ich jetzt gerade präsent - im Hier und Jetzt?

Hier in diesem Moment zu sein ist der einzige Punkt, an dem du ideal wirken kannst. Deine Gedanken fokussiert auf deine Aufgabe, dein Tun lassen dich wirklich wirksam sein.

Hier und Jetzt erreichst du am einfachsten, wenn du dich kurz auf deinen Atem fokussierst. Du kannst nämlich nur JETZT atmen, weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft funktioniert das ;-)

High Performer Frage 2

Ist das, was ich jetzt gerade tue, genau das, was ich will?

Spüre hin und erkenne gegebenenfalls innere Widerstände. Hilft es, dein "Big Picture" zu erreichen oder arbeitest du gerade gegen dich?

So klein die Frage ist: hier verbirgt sich, ob du entscheidest, was gut und richtig für dich ist oder ob andere über dich entscheiden. Auch wenn du nicht selbständig bist, hast du immer die Chance, FÜR dich zu entscheiden und nach deinen Wertvorstellungen zu leben.

Wenn nicht...

High Performer Frage 3

Wie sehr Sorge ich jetzt gerade für mich?

Zwei Dinge gehen leicht verloren: Bewegung und Hydratation. Bewegung brauchst du, damit auch dein Gehirn in Bewegung bleiben kann.

Wasser ist das Element, das dich versorgt und dir zu echten Flow-Erlebnissen verhilft.

Den Atem haben wir ja schon in Frage 1 geklärt, dennoch gehört auch dieses Element hier dazu. Und: wie sehr sorgst du MENTAL für dich? Wie sehr unterstützt du dich mit deinem inneren Selbstgesprächen oder torpedierst du dich etwa?

High Performer Frage 4

Was will ich heute erreichen und was ist dazu nötig?

Hast du eine klare Absicht? Ist dein Fokus eingestellt, so dass du ablenkungsfrei tun kannst, was dir wichtig ist?

Verbinde dich TÄGLICH mit deinen Zielen.

Damit dir das leichter fällt, kannst du entweder ein Journal führen oder dir alles in deinen Planer schreiben. Oder Fotos kleben. Egal was, Sorge dafür, dass deine Ziele mehr als präsent sind...

High Performer Frage 5

Wie sehr bin ich begeistert und bereit, andere mitzureissen?

Hast du eine Botschaft, die dich selbst begeistert, bei der du ins Schwärmen kommst und am liebsten die ganze Welt mitnehmen möchtest?

Emotionen sind die treibenden Kräfte in uns.

Du willst erfolgreich sein - das heißt, du musst hinaus aus deiner Komfortzone und den Menschen zeigen, wer du bist und was du hast.

High Performer Frage 6

Ist das, was ich jetzt gerade tue, wirklich von Wert - für mich und für andere?

Nahe an #5 ist diese Frage, denn sie zielt darauf ab, ob du im Einklang mit deinen Werten arbeitest und daher auch bereit bist, einen echten Mehrwert zu geben. Dir selbst und deinen Kunden... Erfolgsgarantie!

Achtung! Werte können sich auch ändern, daher ist es sinnvoll, immer wieder einmal einen echten Abgleich zu machen.

Die Reflexion ist ohnedies eine der Fähigkeiten, die High Performer besonders ausmacht!

Und wie geht´s jetzt weiter?

Entscheide dich, High Performer zu sein

Du hast die Gedanken gelesen, die Fragen ebenso.

Drucke dir am besten die letzte Seite mit den Fragen aus und sieh sie dir an. Immer wieder. Mindestens 6 Mal pro Tag ist ein guter Erfahrungswert.

Schreib dir Stichworte dazu auf!!!



Deine Gedanken verändern deine Einstellungen und Handlungen

Wenn du - anders als viele, die hauptsächlich konsumieren - dauerhaft Erfolg haben willst, dann steuere die Qualität deiner Gedanken und vor allem deiner Handlungen.

Vor allem: komm ins TUN und erkenne, wie gut dieses TUN für dich ist.

Klar, nicht jeder Tag ist gleich und wir alle haben anstrengende und nicht immer absolut geliebte Dinge zu erledigen. Genau jetzt ist die Chance, High Performer Modus zu leben: sei gut drauf, weil du weißt, wie viel Sinn dein Tun für dich und die Welt macht.

Erfolgreich sein hat 3 Faktoren:

1. Dranbleiben
2. Hindernisse zu überwinden/ Blockaden aufzulösen
3. Brainboost: setze dein Gehirn ideal ein - so hat dein Potenzial die Chance, sich voll entfalten zu können.

Sei es dir Wert: Weniger als sehr gut macht keinen Sinn!

Erreiche deine ganz normalen Spitzenleistungen. Für dich. Für deinen persönlichen Erfolg.

xo Petra

Die idealen Fragen für High Performer

#1: Wie sehr bin ich jetzt gerade präsent - im Hier und Jetzt?

Hier in diesem Moment zu sein ist der einzige Punkt, an dem du ideal wirken kannst. Deine Gedanken fokussiert auf deine Aufgabe, dein Tun lassen dich wirklich wirksam sein.

#2: Ist das, was ich jetzt gerade tue, genau das, was ich will?

Spüre hin und erkenne gegebenenfalls innere Widerstände. Hilft es, dein "Big Picture" zu erreichen oder arbeitest du gegen dich?

#3: Wie sehr Sorge ich jetzt gerade für mich?

Zwei Dinge gehen leicht verloren: Bewegung und Hydratation. Bewegung brauchst du, damit auch dein Gehirn in Bewegung bleiben kann. Wasser ist das Element, das dich versorgt und dir zu echten Flow-Erlebnissen verhilft.

#4: Was will ich heute erreichen und was ist dazu nötig?

Hast du eine klare Absicht? Ist dein Fokus eingestellt, so dass du ablenkungsfrei tun kannst, was dir wichtig ist?

#5: Wie sehr bin ich begeistert und bereit, andere mit zu reissen?

Hast du eine Botschaft, die dich selbst begeistert, bei der du ins Schwärmen kommst und am liebsten die ganze Welt mitnehmen möchtest?

Emotionen sind die treibenden Kräfte in uns.

Du willst erfolgreich sein - das heißt, du musst hinaus aus deiner Komfortzone und den Menschen zeigen, wer du bist und was du hast.

#6: Ist das, was ich jetzt gerade tue, wirklich von Wert - für mich und für andere?

Nahe an #5 ist diese Frage, denn sie zielt darauf ab, ob du im Einklang mit deinen Werten arbeitest und daher auch bereit bist, einen echten Mehr-Wert zu geben. Dir selbst und deinen Kunden... Erfolgsgarantie!

