



Transformations- protokoll

*Wie du aufhörst, ein Leben zu leben,
das andere für dich geschrieben haben.*

BY JAKOB LEEB

01 · DIE MATRIX

Du lebst nach Regeln, die du nie gewählt hast.

Was du über Geld, Arbeit, Erfolg und dich selbst glaubst, hast du nicht entschieden. Du hast es übernommen – von Eltern, Schule, Umfeld und Medien. Diese Programme klingen wie deine eigene Stimme. **Genau deshalb hinterfragst du sie nie.**

◆ WERKZEUG · DER 3-FRAGEN-CHECK

Für den Satz, der dich am meisten bremst.

1 Wessen Stimme ist das?

Deine – oder die von Eltern und Schule?

2 Ist sie wahr?
Oder hast du sie nur nie geprüft?

3 Bringt sie dich weiter?

Wenn nicht: weg damit.

— *Was du nicht erkennst, steuert dich.* —

02 · VERANTWORTUNG

Niemand kommt, um dich zu retten.

Nicht die Politik. Nicht deine Eltern. Nicht dein Chef. Ja, äußere Umstände sind real – aber sie sind keine Ausrede. **Wer die Schuld abgibt, gibt auch die Macht ab, etwas zu verändern.**



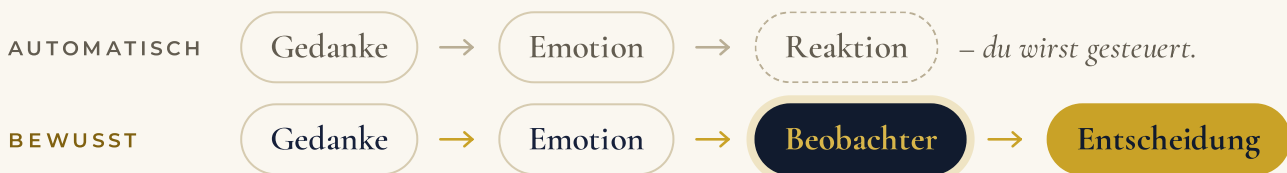
◆ DEINE AUFGABE HEUTE

Nimm dir fünf Minuten und beantworte in deinen Handy-Notizen zwei Fragen: **Wo warte ich gerade darauf, dass andere etwas ändern?** Und: **Was kann ich ab heute selbst tun – und sei es nur ein kleiner Schritt?**

03 · DER BEOBACHTER

Du bist nicht deine Gedanken. Du bist der, der sie bemerkt.

Gedanken kommen. Emotionen folgen. Und du reagierst – automatisch, wie immer. Dabei liegt zwischen Gedanke und Reaktion ein Raum. **Wer ihn bemerkt, entscheidet selbst. Wer nicht, wird entschieden.**



◆ WERKZEUG · SPRICH MIT DIR WIE MIT EINEM DRITTEN

1 · BENENNEN

„Ich bemerke gerade den Gedanken, dass ...“

2 · ABSTAND NEHMEN

„[Dein Name], diese Emotion ist gerade da. Was will sie dir zeigen? Du musst nicht darauf reagieren.“

Warum das wirkt: Dein Name schafft Abstand – distanziertes Selbstgespräch.

04 · SEIN VOR HABEN

Erst sein. Dann haben.

Die meisten warten auf das Ergebnis, um sich endlich anders zu fühlen. Es läuft umgekehrt. **Das Bild verändert nicht die Welt – aber wie du heute handelst.**

◆ WERKZEUG · 3 MINUTEN, JEDEN MORGEN

Sein

Augen zu. Sieh dich am Ziel und spür die Dankbarkeit, als wäre es schon wahr.



Tun

Frag dich: Was tut diese Person heute? Wähl genau eine Handlung.



Haben

Das Ergebnis folgt der Handlung – nicht dem Wunsch.

05 · AUTHENTISCH SEIN

Hör auf, eine Rolle zu spielen.

Der Angepasste. Der Starke. Der, der nie aneckt. Jede Rolle hat dich irgendwann geschützt – heute kostet sie dich Energie. **Authentisch sein heißt nicht, jemand Neues zu werden. Es heißt, wegzulassen, was nie du warst.**

◆ *Wer wärest du, wenn du niemandem mehr etwas beweisen müsstest?* ◆

06 · DEIN 7-TAGE-PROTOKOLL

Sieben Tage. Sieben Beweise.

1 Den 3-Fragen-Check für deinen stärksten Bremssatz machen

2 Einen ganzen Tag ohne Schuldzuweisung reden

3 Dreimal bewusst beobachten statt reagieren

4 Die eine Sache erledigen, die du seit Wochen aufschiebst

5 Einmal ehrlich Nein sagen, wo du sonst Ja sagst

6 Einen Input streichen, der dir Energie raubt

7 Aufschreiben: Wer bin ich nach diesen sieben Tagen?

JEDEN TAG

Morgens 3 Min. visualisieren. Abends kurz festhalten, was du getan hast.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Allein fällst du zurück. **Gemeinsam bleibst du dran.**

Kostenlose WhatsApp-Community



Noch nicht drin? Dann komm jetzt dazu.

JETZT BEITRETEN →

chat.whatsapp.com/lhBjVpmq39i7LLyfLzkthc

Kostenlose Potenzialanalyse



1:1 mit mir: Was blockiert dich wirklich?

GESPRÄCH BUCHEN →

calendly.com/jakob-potentialanalyse/60min