



 MEHR ERGEBNISSE  
ALEXANDER ROTH

# *Drei Schritte zu steigendem Umsatz und einem erfüllten Leben.*

---

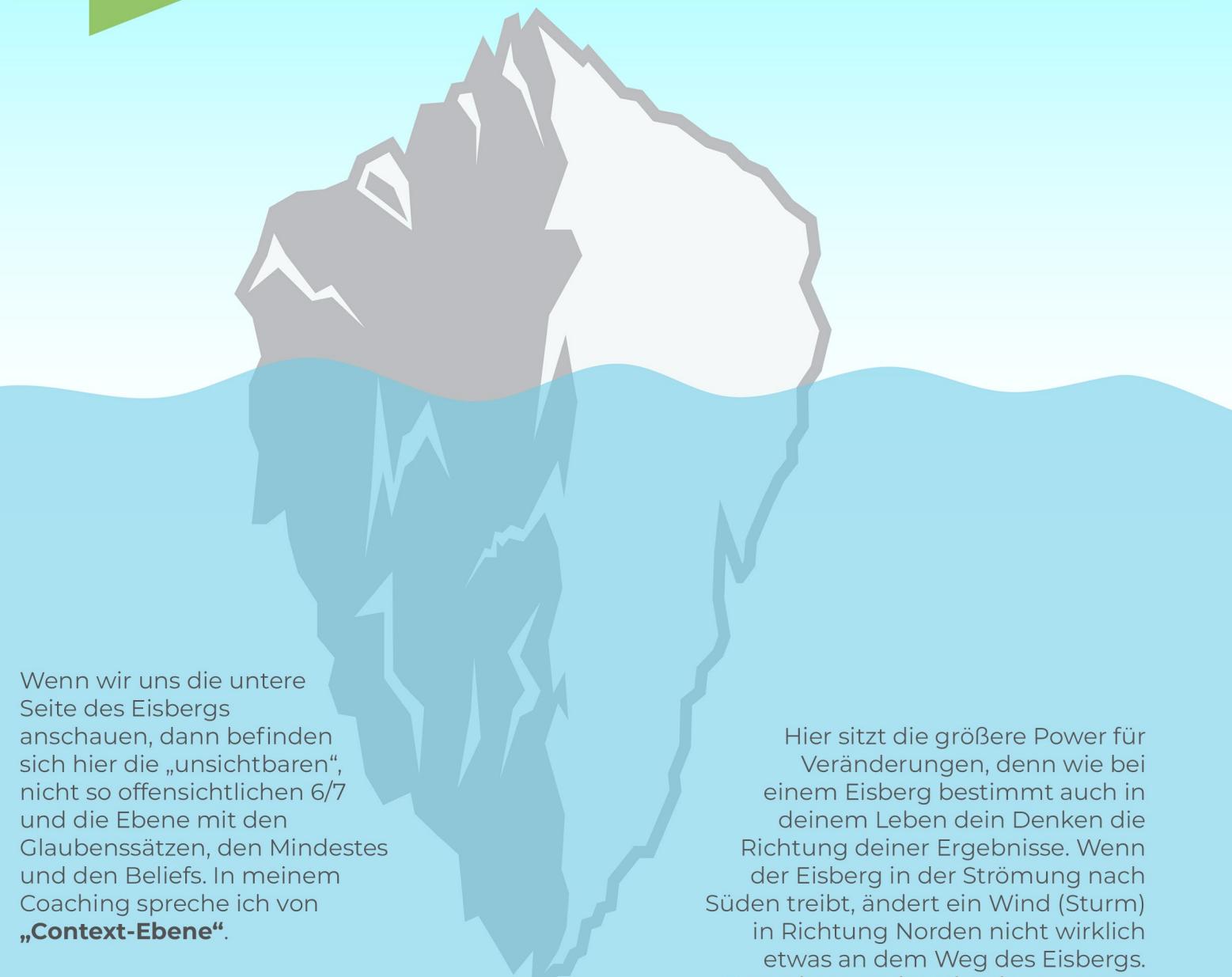
*Ändere dein Denken und  
steigere deine Lebensfreude.*

## Die meisten Menschen, die etwas verändern möchten, beginnen damit auf der Inhaltsebene

Wenn du dir einen Eisberg vorstellst, dann schaut nur ungefähr ein Siebtel davon aus dem Wasser, das ist in meiner Arbeit die **Inhaltsebene**.

In der Inhaltsebene findest du alles, was du sehen und anfassen kannst quasi Tatsachen und Ergebnisse aus deinem Leben: „mein Auto, mein Haus, meine Familie“. (eventuell in anderer Reihenfolge 😊)

In dieser Ebene geht es oft um **Wissen und Können**, was natürlich wichtig ist, allerdings halten Veränderungen auf dieser Ebene oft nicht nachhaltig an.

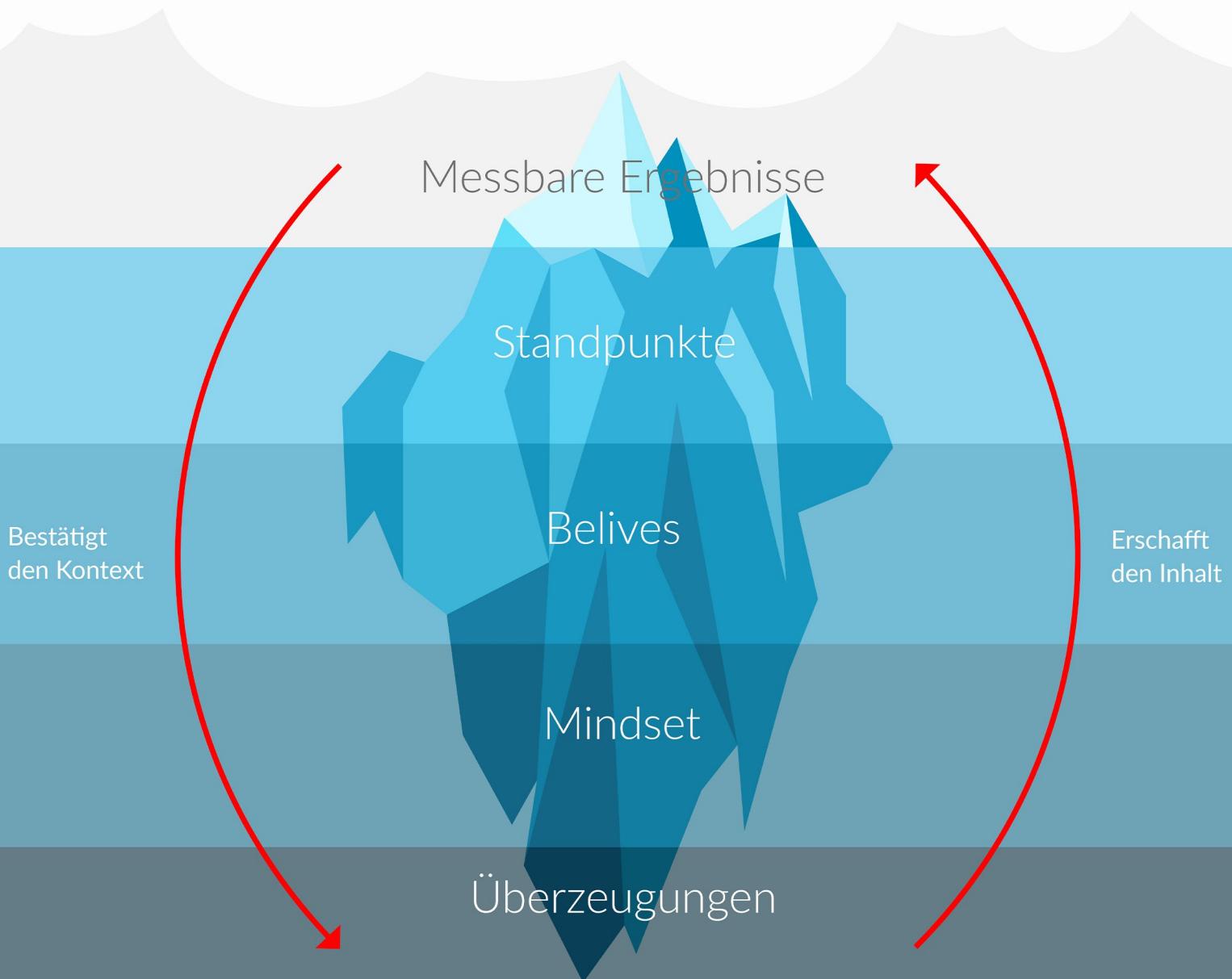


Wenn wir uns die untere Seite des Eisbergs anschauen, dann befinden sich hier die „unsichtbaren“, nicht so offensichtlichen 6/7 und die Ebene mit den Glaubenssätzen, den Mindestes und den Beliefs. In meinem Coaching spreche ich von „**Context-Ebene**“.

Hier sitzt die größere Power für Veränderungen, denn wie bei einem Eisberg bestimmt auch in deinem Leben dein Denken die Richtung deiner Ergebnisse. Wenn der Eisberg in der Strömung nach Süden treibt, ändert ein Wind (Sturm) in Richtung Norden nicht wirklich etwas an dem Weg des Eisbergs. **Das Mindset gibt die Richtung vor!**

Möchtest du also in deinem Leben etwas verändern, ändere deine **Glaubenssätze**, damit du nachhaltig neue Ergebnisse erzielen kannst.

## Inhaltsebene



## Kontextebene

Um diesen Zusammenhang besser zu verstehen, betrachten wir ein einfaches Beispiel aus dem Alltag:  
**Das Telefonieren.**

### Inhaltsebene

Du möchtest einen wichtigen Anruf tätigen, die Person ist dir jedoch unbekannt.

### Mindset

Falls du Gedanken hast wie: „Was ist, wenn ich etwas Falsches sage?“, „Ich bin nicht gut genug für dieses Gespräch!“, „Bei Fremden anzurufen ist letztlich unseriös und aufdringlich“ oder „Mein Angebot lohnt sich nicht wirklich für den anderen.“, wird es schwierig bis unmöglich ein „gutes“ Telefonat zu führen.



Deine unbewussten Überzeugungen beeinflussen dein Verhalten und Machen es dir schwer (bis unmöglich), Anrufe zu tätigen.

Selbst ein Telefontraining mit Ratschlägen wie:  
«Setze dich gerade hin, lächle, auch wenn der andere es nicht sieht, und denke an etwas Schönes und Angenehmes» hilft hier nicht wirklich weiter.



Wenn du jedoch dein Mindset erkennst UND anerkennst, seine Herkunft verstehst und die positive Absicht dahinter schätzen lernst, kannst du daran arbeiten, es zu wandeln und etwas NEUES zu etablieren.

So veränderst du deine inneren Überzeugungen, beeinflusst dein Verhalten positiv und erzielst neue Ergebnisse!!!

## Persönliche Anwendung

Nun ist es an der Zeit, dies auf dein eigenes Leben anzuwenden. Hier sind einige Fragen, die dir helfen können, deine eigenen inneren Überzeugungen zu erkennen:



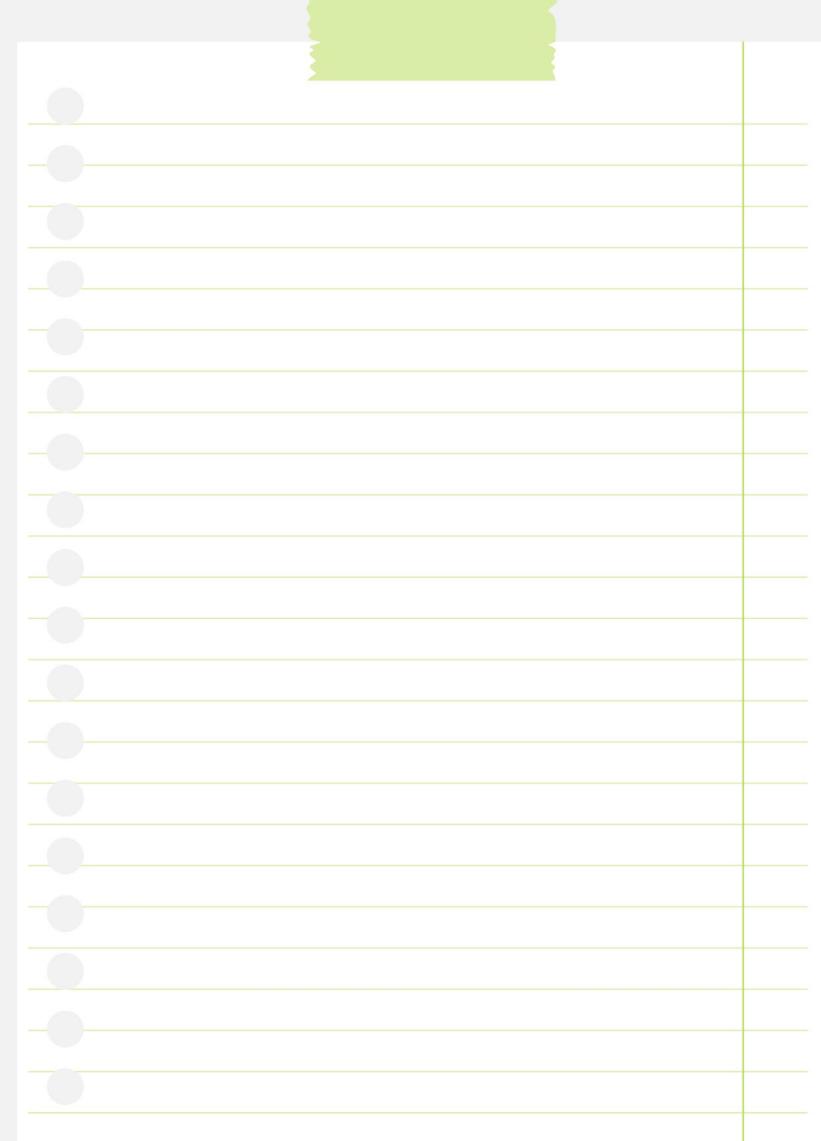
### Übung:

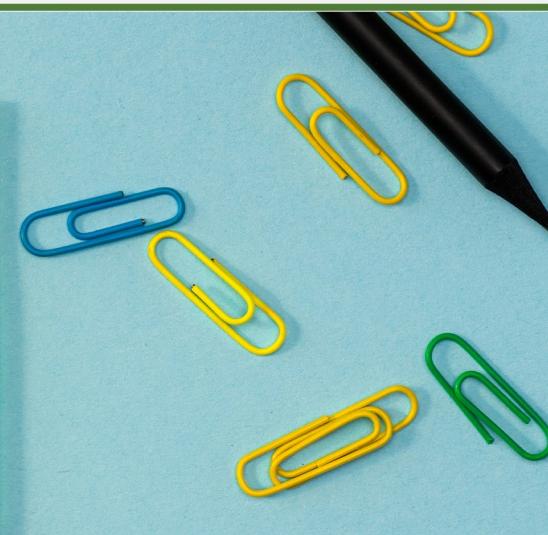
Nimm dir was zum Schreiben und notiere eine Situation, die dich aktuell in deinem Leben stört. (Gerne mehrere)

Schreibe dann die Gedanken und Überzeugungen auf, die du in dieser Situation hast und die dieses Verhalten auslösen.

Überlege dir, woher dies kommt, ob es „funktional“ ist und ob du es behalten möchtest.

Wenn nicht, ändere dein Mindset und du wirst etwas Neues in deinem Leben erschaffen.





## Fazit und Ausblick

Das Contextuelle Coaching zeigt uns, dass unser Mindset zum größten Teil unser Leben bestimmen und unser Verhalten steuert. Indem wir unser Mindset verändern, können wir unser Leben positiv beeinflussen und mehr Erfüllung, Erfolg und **Mehr-Ergebnisse** haben!



Leider (zu meinem Glück) ist es nicht immer einfach, sich selbst zu beobachten **und mit seinem eigenen Denken, sein eigenes Denken (Minset) herauszufinden**. Kein Mensch kann neutral auf sich selbst schauen! (So benötigt auch der beste Coach für seine eigenen Fragen einen anderen Coach!!) Und es ist durchaus möglich, nicht so tiefliegende Glaubenssätze selbstständig zu erkennen und zu wandeln!

Falls du also nicht an den Kern kommst, deinen Weg der Weiterentwicklung beschleunigen möchtest oder einfach Lust auf Unterstützung von außen hast, nutze einen Profi, der darauf geschult ist, jahrelange Erfahrung in diesem Bereich hat und vor allem gute Ergebnisse bei seinen Coaches produziert!!!



Ich hoffe, dass dieses PDF dir einen wertvollen Einblick in meine Coaching- Arbeit gegeben hat und du es direkt nutzen kannst, um dein eigenes Mindset zu erforschen, zu verändern und dadurch Mehr-Ergebnisse in DEINEM Leben zu erschaffen.

Falls du Fragen dazu hast oder dich dazu weitergehend informieren möchtest, buche über diesen Link gerne ein kostenfreies und unverbindliches Erstgespräch!

**[Jetzt Erstgespräch buchen](#)**

