

# OnlineDurchbruch 2

## Kongress



Notizen und  
Aufgaben zum  
Kongress-  
Interview

Karin Wittig



# TIR – THINKING INTO RESULTS

TIR steht für „Thinking into Results“ und stellt einen Ressourcen- und Lösungsorientierten Ansatz des Denkens.

Der Großteil der Menschen lebt deutlich unter dem eigenen Potential, weil sie sich von ihren unbewussten Denkmustern und Glaubenssätzen kontrollieren lassen. Ein Teil dieser Paradigmen sind genetisch veranlagt, doch die meisten davon werden von unserer Umwelt in uns angelegt. Diese Glaubenssätze sind für unsere Handlungen verantwortlich und diese sind ihrerseits für unsere Resultate verantwortlich. Das bedeutet, dass unser Unbewusstes deutlich wichtiger für unseren Erfolg ist, als unser bewusstes Denken und Handeln.

Alte Glaubenssätze können und sollen nicht „zerstört“ werden, sondern wir „überschreiben“ sie einfach. Dies ist allerdings keine kurzfristige Angelegenheit, sondern muss langfristig praktiziert werden.

Es gibt keine guten oder schlechten, richtigen und falsche Glaubenssätze. Letzten Endes müssen Deine Glaubenssätze zu Dir und Deinen Wünschen, Zielen und Träumen passen. In diesem Sinne sprechen wir eher von „nützlichen Glaubenssätzen“ und von „hinderlichen Glaubenssätzen“.

Dementsprechend kann Dir niemand vorgeben, was es in Dir denken und glauben soll. Das musst Du mit Dir selber ausmachen. Deshalb ist ein wichtiger Bestandteil im TIR die Selbsterfahrung.

Dein Selbstbild kannst Du sehr gut daran erkennen, wie Du (im Geiste) mit Dir selber sprichst. Achte einmal darauf, wie Du in Gedanken mit Dir selbst umgehst! Behandelst Du Dich liebevoll oder sind da doch eher Gedanken wie „Das ist ja wieder typisch! Wie doof kann man denn sein?!“? Viele Menschen sprechen zu sich selbst auf eine Art und Weise, die selbst der beste Freund / die beste Freundin sich auf Dauer nicht bieten lassen würde.



# TIR – THINKING INTO RESULTS

Indirekt lässt sich Dein Selbstbild auch an Deinen Resultaten erkennen. Bist Du in Deiner Selbstwahrnehmung wertvoll, stark und erfolgreich? Dann wird sich das auch in Deinem Umfeld und anhand Deiner Resultate zeigen. Sind diese aber eher unterdurchschnittlich und definitiv nicht so, wie Du es Dir wünschst, dann solltest Du Dein Selbstbild überprüfen. Du wirst mit Sicherheit Parallelen feststellen können.

Wichtig ist nicht, in der Vergangenheit zu wühlen um herauszufinden, weshalb wir bisher unter unserem Potenzial gelebt haben (psychoanalytischer Ansatz). Wichtig ist, dass Du 1.) eine Entscheidung triffst, es ab sofort besser zu machen und 2.) dann den Blick nach vorne richtest und für Dich klar machst, wie es denn stattdessen sein soll.

Ein weiterer sehr wichtiger Aspekt ist, dass Du Selbstverantwortung übernimmst und konsequent in Deiner Umsetzung bist. Niemand sonst wird sich darum kümmern, dass Du das Leben Deiner Träume lebst. Kein Coach, kein Training, kein Arzt und kein religiöser Führer. Nur Du bist dafür verantwortlich, dass Du ein glückliches und erfolgreiches Leben führst!

## ACTION STEPS FÜR DURCHSTARTER:

- Dankbarkeit! Führe ein Dankbarkeitstagebuch und schreibe Dir jeden Morgen auf, wofür Du heute dankbar bist!
- Frage Dich: Hast Du Ziele? Achte darauf, dass Deine Ziele positiv formuliert sind und nicht nur aufzählen, was Du eigentlich NICHT willst. Solltest Du solche negativ formulierte Ziele finden, dann formuliere sie um und sage, wie Du es stattdessen gerne hättest!
- Schau Dir Deinen seelischen Garten an! Wenn Du feststellst, dass „Gartenarbeit ansteht“ dann übernimm die Verantwortung! Nur Du bist der Gärtner!



# PRAXIS AUFGABEN

*TIR - Thinking  
into Results*



# PRAXIS-AUFGABEN

TIR - THINKING INTO RESULTS

1.) Mach mal eine Bestandsaufnahme Deiner inneren Dialoge! Schreibe mal einen Tag lang auf, wie Du mit Dir selbst in Gedanken sprichst! Welche Sätze stechen da besonders hervor, egal ob positiv oder negativ?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their self-dialogue observations.

2.) Mach eine Liste mit Deinen Wünschen, Träumen und Zielen! Achte dabei darauf, dass sie nicht aussagen, was Du NICHT willst! Formuliere solche Ziele direkt um und frage Dich, wie Du es stattdessen lieber hättest!

A large, empty white rectangular box intended for the user to list their wishes, dreams, and goals.

# DEINE NOTIZEN

TIR - THINKING INTO RESULTS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---