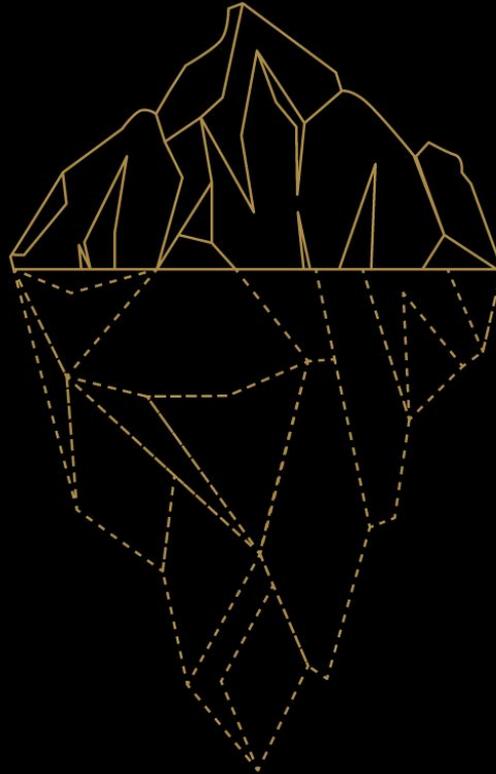


CREATE 2024 NOW

3 unverzichtbare Schritte für dein bestes Businessjahr 2024!



CREATE
2024
NOW

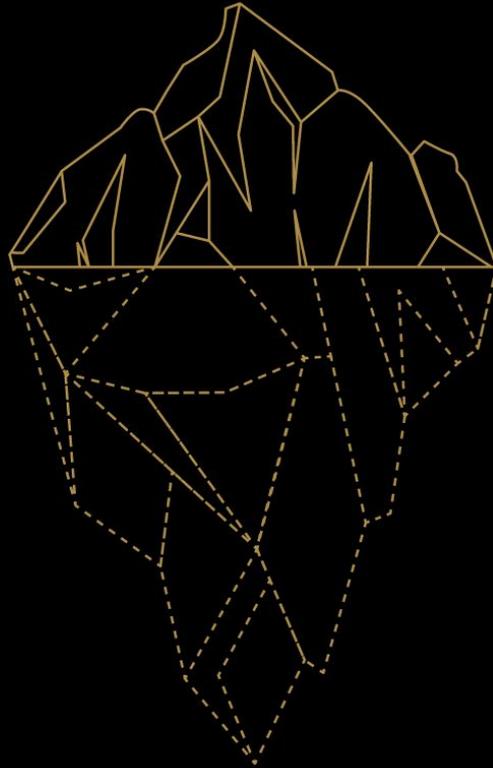
- Studium Psychologie mit den Schwerpunkten Verhaltensänderung, Resilienz und Mindful Leadership
- über 10-jährige Expertise als Leadership & High Performance Trainerin
- Dozentin für Gesundheitspsychologie, Mentales Training und Autogenes Training
- Autorin TRIAS Verlag



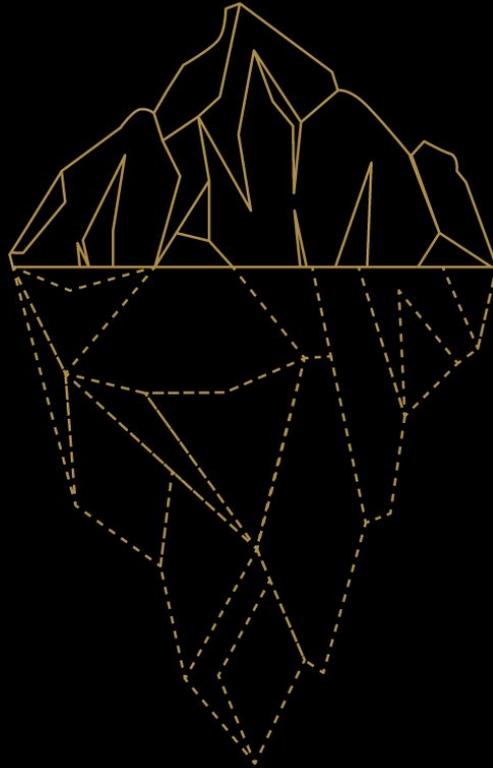
Sabrina Haase, CEO und Co-Founder DynaMe GmbH

WAS BEDEUTET **ERFOLG** FÜR DICH?

NEUES JAHR, NEUES GLÜCK?



ERFOLG IST KEIN GLÜCK!



ERFOLG IST KEIN GLÜCK!



10-20%, was du siehst, basieren auf:

80-90%, was du nicht siehst!

WORAN ERKENNE ICH DIE ERFOLGREICHSTEN LEADER?



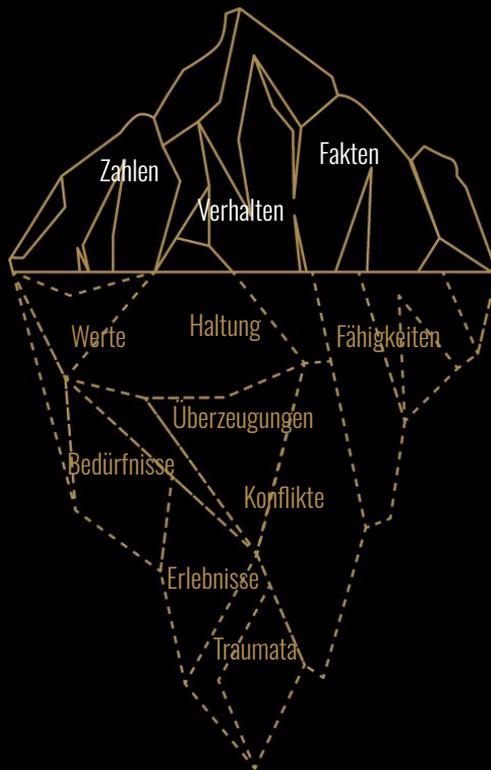
An einer ausgeprägten
Selbstwahrnehmung
und realistischen
Selbsteinschätzung!

2 FRAGEN, DIE SIE ZU IHREN ZIELEN REFLEKTIERTEN:

Was hält mich zurück?



70%



Was zieht mich nach vorne?



30%

3 SCHRITTE FÜR MEIN BESTES BUSINESSJAHR 2024!

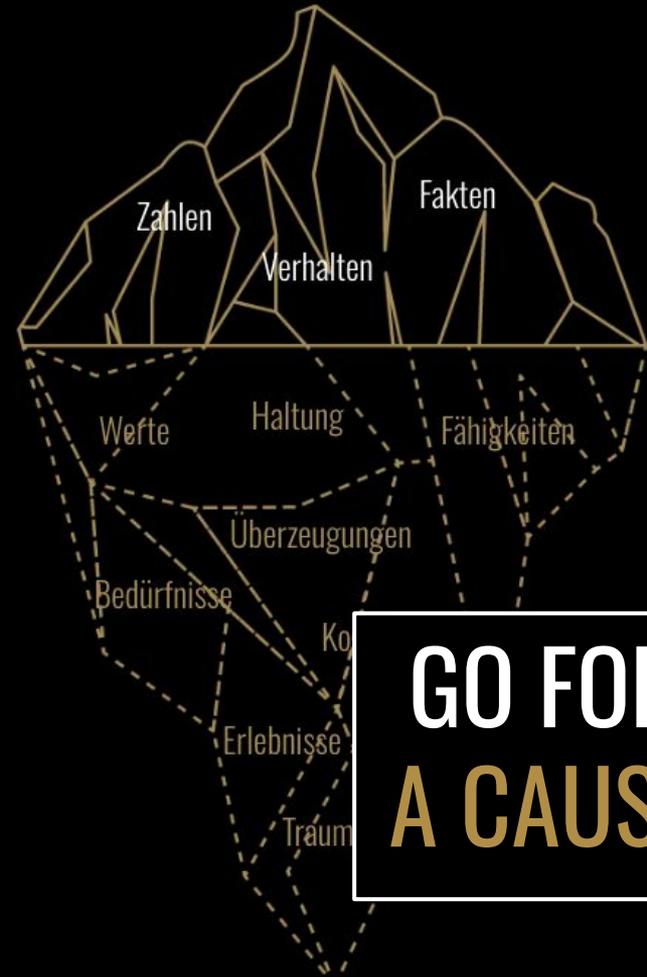


Bist du bereit, unter die Oberfläche zu schauen?

CREATE
2024
NOW

STEP 1

Glasklare Vision: Go for a cause!



GO FOR
A CAUSE

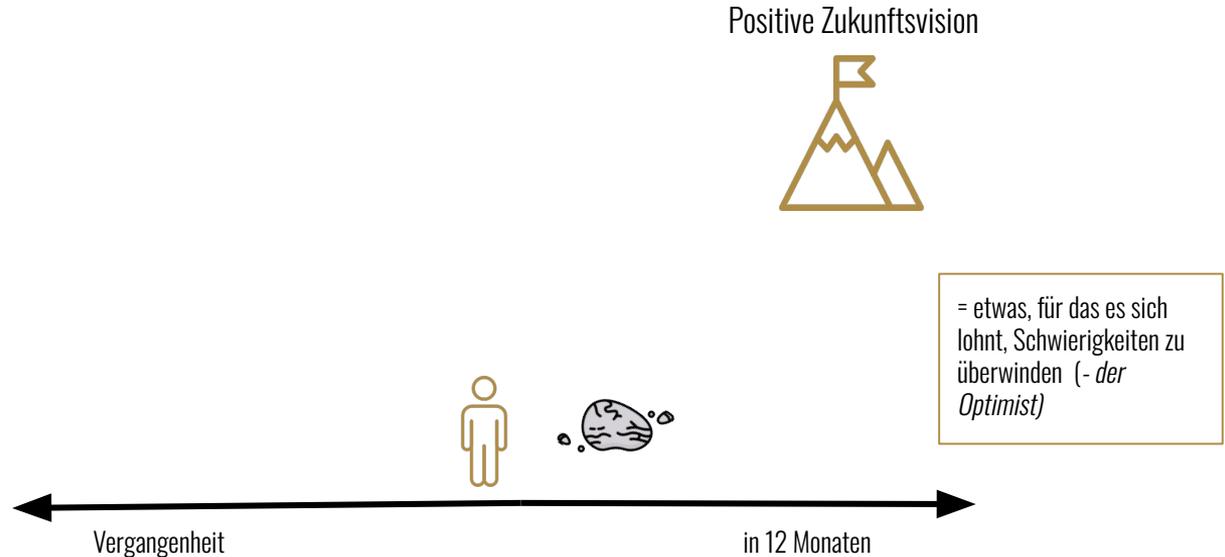
STEP

1

WAS WILLST DU IN 2024 UMSETZEN?

Was begeistert dich, dein Team und deinen Kunden so sehr, dass es euch wie ein Magnet anzieht?

Glasklare Vision



STEP

1

1. STARTE MIT DEINEM WARUM!

Schließe deine Augen und stell dir vor...



Glasklare Vision



Je klarer deine positive
Zukunftsvision, desto
mehr hilft sie dir durch
schwierige Situationen.

STEP

1

1. STARTE MIT DEINEM WARUM!

Notiere, was du gesehen und gefühlt hast. Was sind deine Herzensziele für das Geschäftsjahr 2024?



Glasklare Vision



STEP

1

2. WIE MÖCHTEST DU DICH IN 2024 FÜHLEN?

Welche Emotionen zeigen dir, dass du auf dem richtigen Weg bist - oder die Strategie ändern musst?

| | | | | | | | |
|---------------|-----------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------|------------|
| heiter | erfüllt | gelassen | ausgeglichen | lebhaft | optimistisch | aufgeregt | begeistert |
| unbekümmert | locker | bedachtsam | befriedigt | enthusiastisch | energetisch | inspiriert | aufgedreht |
| zufrieden | dankbar | ruhig | entspannt | motiviert | überrascht | fokussiert | freundlich |
| gemütlich | angenehm | geruhsam | sanft | freudig | glücklich | hoffnungsvoll | glücklich |
| traurig | alleine | müde | gelangweilt | angespannt | nervös | unruhig | aufgewühlt |
| deprimiert | erschöpft | teilnahmslos | fertig | verärgert | besorgt | ängstlich | mulmig |
| pessimistisch | bekümmert | ausgelaugt | miserabel | frustriert | gestresst | irritiert | panisch |
| entmutigt | aufgelöst | verausgabt | entfremdet | verblüfft | genervt | wütend | zornig |

Go for a cause!



STEP

1

Glasklare Vision



3. WIE LAUTET DEIN MOTTO-ZIEL FÜR 2024?

Mit welcher inneren Haltung willst du jeden Tag deine Vision umsetzen?

Was ist ein Motto-Ziel?

- ein HALTUNGS-Ziel, das auf den Moment und das „Hier und Jetzt“ fokussiert ist. Im Gegensatz dazu sind Verhaltens-Ziele, welche in die Zukunft und auf das Ergebnis gerichtet sind
- ein Slogan fürs Leben
- “Ich” Form
- positiv (keine Negation)
- Präsens
- positive Emotionen!
- bildhaft & metaphorisch
- realistisch & umsetzbar

Beispiele:

Just do it!
Ein Schritt nach dem anderen.
Machen, nicht schnacken.
Work smarter, not harder.
Connection, not perfection!

4. ERINNERUNG DURCH DEIN VISION BOARD

mit deiner Vision & deinem Mottoziel für 2023, deinen Ressourcen, Fortschritte als Bilder, Fotos, Sprüche, Zeichnung...



CREATE
2024
NOW

STEP 1

Glasklare Vision: Go for a cause!

STEP 2

Vertrauen > Angst: durch tiefe Verbundenheit mit deinen Ressourcen

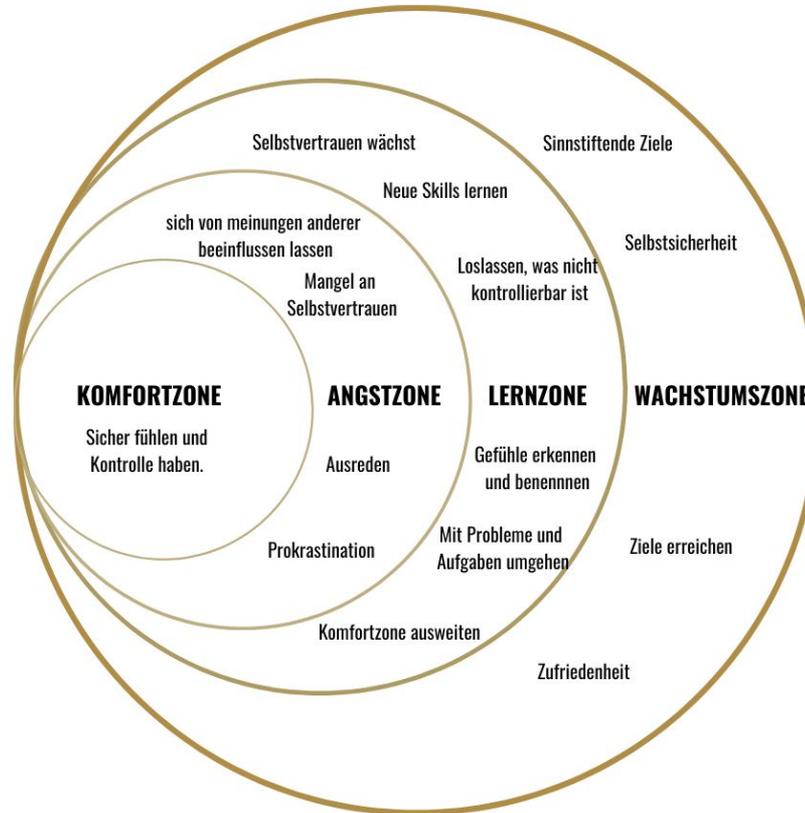


STEP

2

VON DER KOMFORT- IN DIE WACHSTUMSZONE

Wer oder was hilft mir dabei?



Vertrauen
> Angst



STEP

2

Vertrauen
> Angst

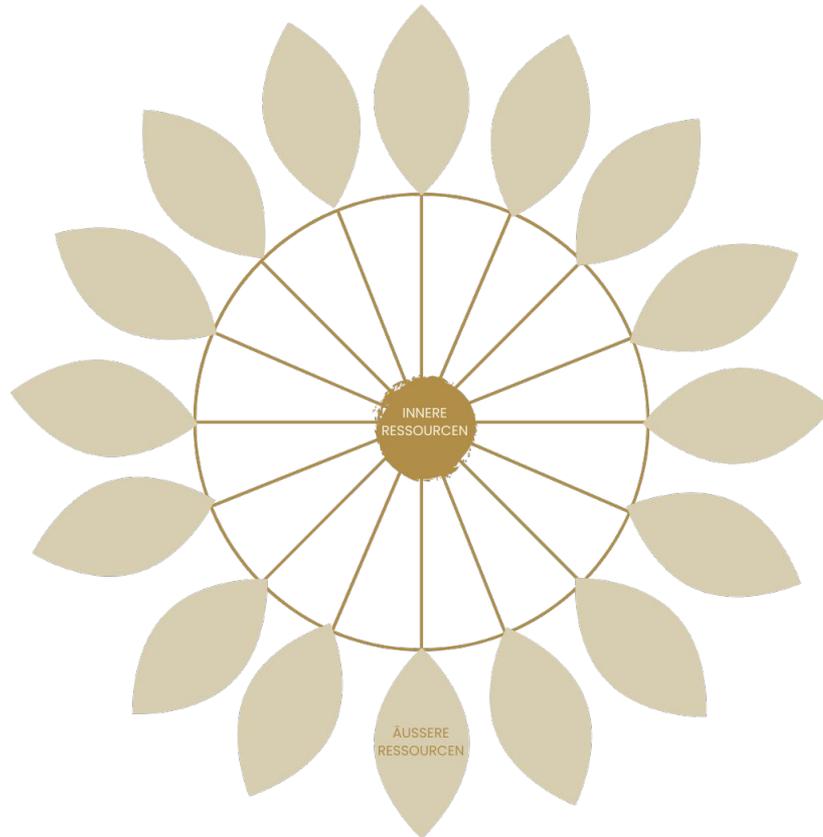


1. RÜCKBLICK: ERKENNTNISSE, LEARNINGS & STÄRKEN

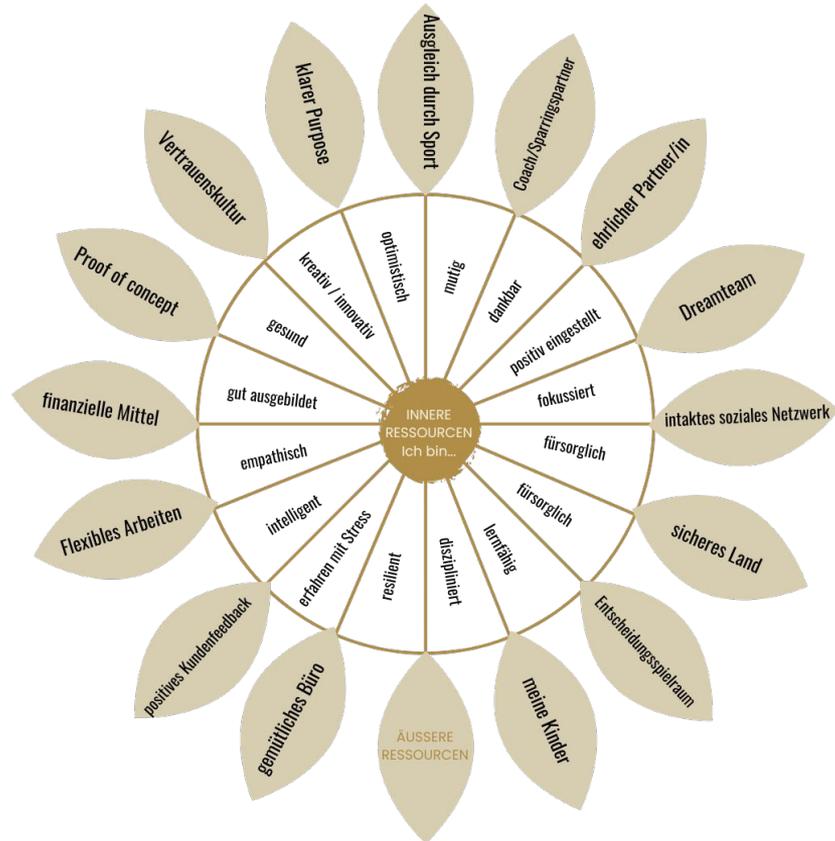
Welche positiven und negativen Erlebnisse haben dir geholfen, über deine Grenzen hinaus zu wachsen? Was hast du Neues erfahren oder gelernt? Welche Stärken hast du aktiviert, um Schwierigkeiten zu überwinden? Welche Menschen haben dich dabei unterstützt?



2. POWERFLOWER RESSOURCENCHECK



2. POWERFLOWER RESSOURCENCHECK



Welche Ressource ich stärken möchte:

*"Das Gehirn in einem positiven Zustand funktioniert signifikant besser als das Gehirn in einem neutralen oder negativen Zustand. Die **Intelligenz ist höher, die Kreativität verstärkt sich, das Energielevel steigt an.** Im positiven Zustand ist das Gehirn **31 Prozent produktiver, Verkäufer steigern ihre Leistung um 37 Prozent, Ärzte arbeiten 19 Prozent schneller und akkurater, wenn ihr Gehirn in einem positiven Zustand ist"***

- Shawn Achor (Harvard Professor und Glücksforscher)

Was würde es dir bedeuten,
wenn du in nur zwei Minuten täglich
dein Gehirn auf “positiv” umstellen
könntest - um so erfolgreicher das
zu umzusetzen, was dir wichtig ist?



3. TÄGLICHES DANKBARKEITSRITUAL

1. Reflektiere 3 Dinge, für die du besonders dankbar bist!
2. Stell dir vor, wie dein Leben ohne sie wäre? Was würde sich verändern? Wie würde dein Alltag aussehen? Fühle tief in dich hinein!

Ich bin dankbar und glücklich für:



1.

2.

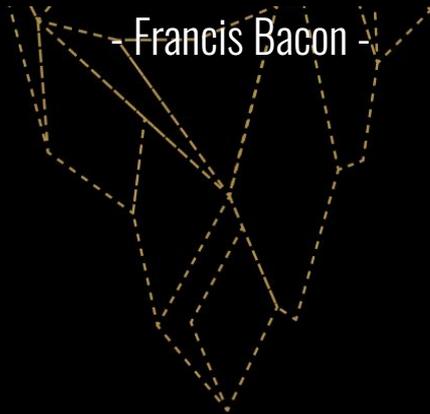
3.





“NICHT DIE ERFOLGREICHEN SIND GLÜCKLICH.
ES SIND DIE GLÜCKLICHEN, DIE ERFOLGREICH SIND.”

- Francis Bacon -



CREATE 2024 NOW

STEP 1

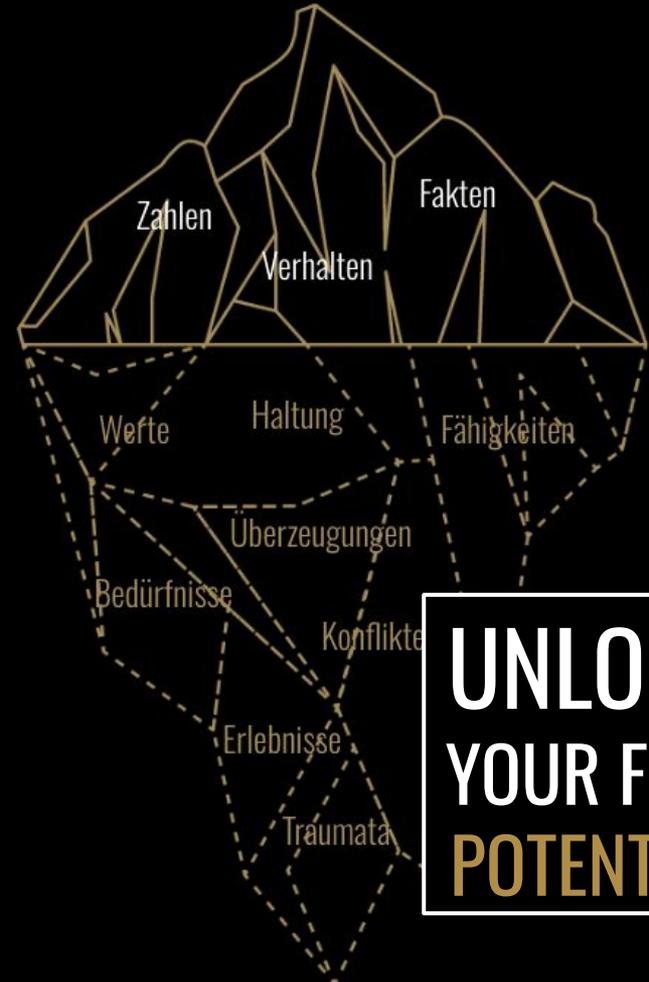
Glasklare Vision: Go for a cause!

STEP 2

Vertrauen > Angst: durch tiefe Verbundenheit mit deinen Ressourcen

STEP 3

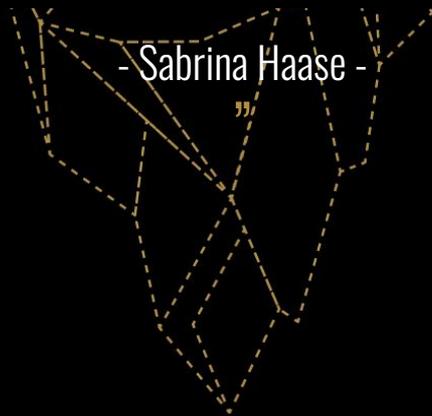
Potentiale entfalten: vom Wollen zum Sein - trotz Gegenwind!



**UNLOCK
YOUR FULL
POTENTIAL**



“DEIN GRÖßTES POTENZIAL LIEGT DORT VERBORGEN,
WO DU ES MEIST AM WENIGSTEN ERWARTEST.”





TRANS AM

WAS HÄLT DICH ZURÜCK?

Was hält mich zurück?



70%



Was zieht mich nach vorne?



30%

STEP

3

POTENTIALE
ENTFALTEN



HINDERNISSE IM HIER & JETZT AUFLÖSEN

3 Schritte zu deinen neuen Erfolgs-Gewohnheiten



Mein Traumziel

1. **Hindernisse sammeln:** alle Ausreden, Ängste, Selbstvorwürfe, Perfektionismus oder Überzeugungen, die dich innerlich zurückhalten, von der Komfort-in die Wachstumszone zu kommen
2. **Wenn-Dann-Pläne:** finde 2 realistische Strategien, wie du sie erfolgreich überwinden wirst
3. **Wiederholen & Üben:** erst mental, dann real
-> neue Gewohnheiten!



Bad Habits

BEISPIEL: GELASSENHEIT IN KUNDENMEETINGS

Was hat mich bislang daran gehindert?



Mein Ziel

2. Wenn-Dann-Pläne

1. Fokus auf Bemühungen, Fortschritte, Lernmöglichkeiten statt auf unerfüllte Erwartungen oder Fehler
2. Annehmen lernen, wenn alles anders kommt "Es (er/sie) ist, wie es (er/sie) ist"
1. "Ich bin nicht gut genug" in "Ich bin wertvoll, ganz gleich was passiert"
2. mehr innere Distanz und Wertschätzung anderer Perspektiven
1. ich priorisiere selbstbestimmt nach meine Werten & Zielen (z.B. mein perfekter Tag)
2. ich lerne "Nein" zu sagen (wenn ich nein fühle)

3. Wiederholen & Üben: erst mental, dann real -> neue Erfolgsgewohnheiten!

1. Meine 3 größten inneren Hindernisse:

1. ich habe perfektionistische Erwartungen
2. ich nehme Dinge schnell persönlich
3. ich will es anderen immer recht machen



ÜBUNG: Was sind deine 3 größten inneren Hindernisse?

Die dir im Weg stehen könnten oder bislang immer wieder in alte Muster haben rutschen lassen?



MEIN ACTION PLAN

mit kraftvollen Erfolgsgewohnheiten

1. Meine 3 größten Hindernisse:

2. Wenn-Dann-Pläne (wenn Situation X eintritt, führe ich Reaktion Y aus)

1. _____

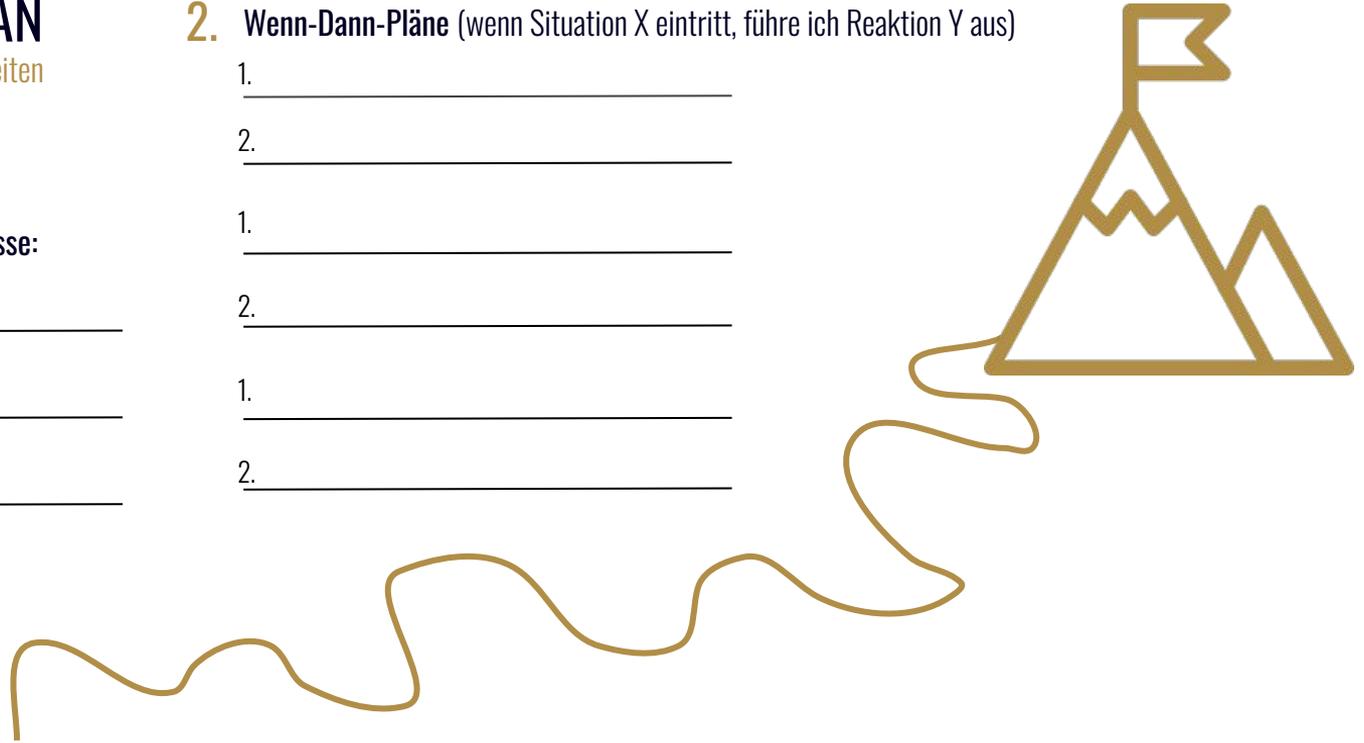
2. _____

1. _____

2. _____

1. _____

2. _____



Wiederholen & Üben:
erst mental, dann real
-> neue Gewohnheiten!

ZUSAMMENFASSUNG - 3 SCHRITTE

STEP 1

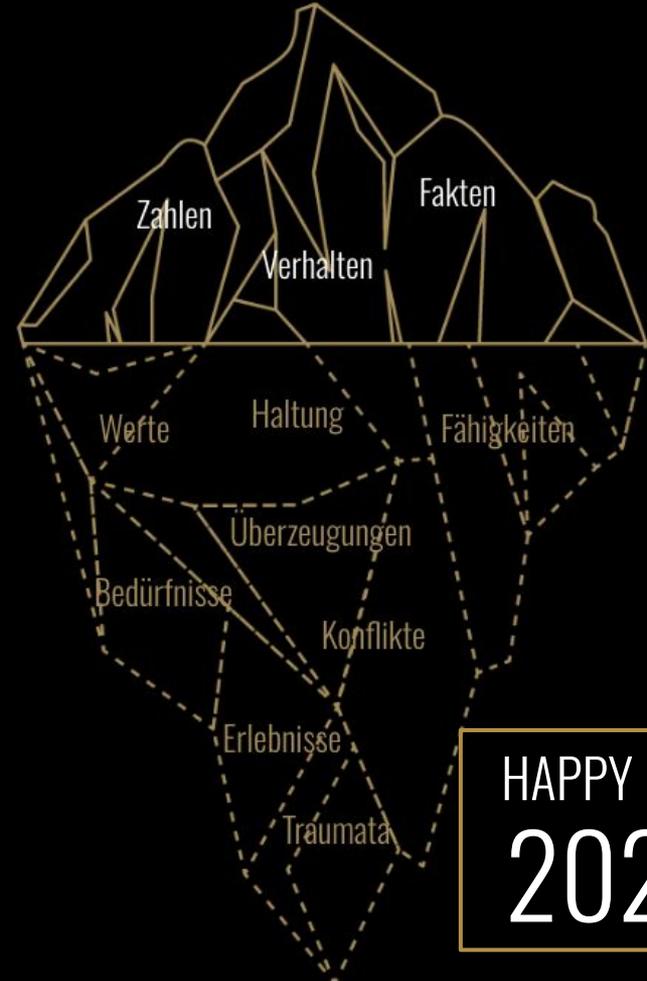
Glasklare Vision in 2024 für die es sich lohnt, Schwierigkeiten von heute oder morgen zu überwinden! (- *der Optimist*)

STEP 2

Vertrauen statt Angst: durch Bewusstmachung und Wertschätzung meiner positiven und negativen Highlights, Learnings & Ressourcen!

STEP 3

Potentiale entfalten: vom Wollen zum Sein durch konkrete Hindernis-Pläne mit deinen neuen Erfolgsgewohnheiten!



HAPPY NEW
2024



WIE GEHT ES NUN WEITER?

RECONNECT YOUR INNER LEADER

6-wöchiger Kurs zur achtsamen Selbstführung

- ✓ **Das Geheimnis unserer Mindful Leadership Formel:** In den 5 Modulen enthüllt Sabrina die wichtigsten Selbstführungskompetenzen nach der Mindful Leadership Formel, die sie mit dem DynaMe Team in 12 Jahren Expertise entwickelt hat. Du erfährst, wie du mühelos vom getriebenen, immer härter arbeitenden "Hustle" in den gelassenen Flow kommst und selbst bei widrigen Umständen deine wichtigsten Businessideen und Ziele umsetzt - OHNE dich dabei zu erschöpfen.
- ✓ **6 brandneue E-Learning Module** mit aufeinander aufbauenden Lektionen, gestützt auf wissenschaftlich fundierte und langjährig erprobte Methoden und Mentaltechniken. Jede Woche bekommst du ein neues Modul als weiteren Baustein der Mindful Leadership Formel, um Schritt für Schritt die wichtigsten Schlüsselkompetenzen deiner Selbstführung weiterzuentwickeln:

1. **Bewusstsein für deine Werte, Bedürfnisse und Ressourcen**
2. **Klarer Zielfokus & Effizienz**
3. **Growth Mindset & Resilienz**
4. **Kreativität und Unternehmergeist**
5. **Emotionale Intelligenz & Mitgefühl**
6. **Neue Gewohnheiten der achtsamen Präsenz und Selbstführung**

Keine Sorge vor zu viel Bildschirmzeit - unser Training erfordert nicht mehr als 10 Minuten deiner täglichen Zeit und lässt sich problemlos in deinen Arbeitsalltag integrieren.

- ✓ **3 LIVE Gruppen-Coachings** mit Sabrina als deine persönliche Mindful Leadership Trainerin und der Community, um das Gelernte mit wirksamen Reflexions- und Mentalübungen zu vertiefen und zu weiteren Fragen auszutauschen. (Alle LIVE Calls werden aufgezeichnet, falls du es mal nicht schaffst).
- ✓ **Zeitsparende Arbeitsblätter und Checklisten:** Mit jeder neuen Lektion erhältst du entsprechende Arbeitsblätter und sofort umsetzbare Übungen, mit denen du neue Selbstführungsskills weiterentwickeln und dauerhaft in deinem Alltag etablieren wirst.
- ✓ **Wöchentliche Reflexion:** Wirksame Reflektionsfragen ermöglichen dir, deine großartigen Fortschritte sichtbar zu machen.



+ BONUS

- ✓ **Exklusiver Zugriff auf die Mindful Leadership Community** für mehr Motivation und gegenseitige Unterstützung durch andere High Performer, die deine Herausforderungen genau kennen.
- ✓ **Persönliches Feedback durch passende Sparringspartner** für Austausch, neue Perspektiven und nachhaltige Ergebnisse über die 6 Wochen hinaus
- ✓ **6 Monate Zugriff auf alle Programm Inhalte**, damit du deine täglichen Gewohnheiten in deinem Tempo verändern kannst, um deine Ziele mit mehr Klarheit und weniger Stress erfolgreich umsetzen wirst.

Jetzt Platz mit 20% Rabatt mit dem Code **CREATE2024NOW** sichern!



2024 - GEHÖRT MIR!

DynaMe

MINDFUL LEADERSHIP & PERFORMANCE

Mittelweg 162
20149 Hamburg

☎ 040-60 94 55 46 -0 🌐 www.performance-institute-hamburg.de

📘 @dynamie_performance_institute

