

# *flow!* summit

— 2023 —

1.3.2023 - 11.3.2023



**Workbook**

## **FLOW MINDSET** 11 WEGE, UM DICH WIEDER MIT DIR ZU VERBINDEN

Christian Bischoff



# ÜBERSICHT

## FLOW MINDSET – 11 WEGE, UM DICH WIEDER MIT DIR ZU VERBINDEN

- 00:** Intro
  - 01:** Die Geschichte, die du dir erzählst
  - 02:** Projektionen – Du siehst die Welt so, wie du bist
  - 03:** Die Fragen, die du dir stellst
  - 04:** Deine Gedanken erzeugen deine Realität
  - 05:** Deine Aufmerksamkeit lenkt dein Leben
  - 06:** Dankbarkeits-Meditation
  - 07:** Wie du zum Schöpfer wirst
  - 08:** Blickwinkel verändern – Chancenbewusstsein entwickeln
  - 09:** Glaubenssätze – „Ich bin nicht gut genug“
  - 10:** Inneres Kind-Meditation
  - 11:** Selbstbild – Dein „ICH BIN“ ist deine Realität
- 

# DEIN HOST BEIM FLOW SUMMIT 2023: CHRISTIAN BISCHOFF

Christian Bischoff ist einer der bekanntesten Persönlichkeits- und Mentaltrainer Europas. Der ehemalige Profi-Basketballspieler und -trainer möchte die Bewusstheit in den Fokus jedes Einzelnen rücken.

Der leidenschaftliche Redner und Seminarleiter hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele Menschen dabei zu unterstützen, ein glückliches, erfolgreiches und erfülltes Leben zu führen. Bis heute hat er mit über 500.000 Menschen live gearbeitet, coacht Spitzensportler und Personen des öffentlichen Lebens, ist vielfacher Buchautor und Gastgeber des meistgehörten Erfolgs-Podcast im deutschsprachigen Raum «DIE KUNST, DEIN DING ZU MACHEN».

## Deine Reise durch den FLOW Summit 2023 mit deinem FLOW Mindset

Ein Leben im Flow, frei von Negativität und Ängsten – wir alle wünschen uns das. Das Mindset beschreibt dabei die Art und Weise, wie wir denken. Christian begleitet dich während des FLOW Summit 2023 jeden Tag mit einem kurzen Video, gibt dir Inspiration und Denkanstöße auf deinem Weg in deinen ganz persönlichen FLOW.

**Genieße jeden Tag einen neuen Impuls, der dich dabei unterstützt, in deinen Flow zu kommen!**



# 01 DIE GESCHICHTE, DIE DU DIR ERZÄHLST

**Deine Erinnerungen aus der Vergangenheit werden zu der Geschichte, die du dir über dich erzählst.**

Ganz bestimmt hast auch du Geschichten, die du dir erzählst und in deinem Kopf verankert hast über dein Leben – deine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Deine persönliche Geschichte: Das sind die Aspekte deiner Vergangenheit, die deiner Meinung nach entscheidenden Einfluss auf deine heutige Persönlichkeit und dein heutiges Leben haben. Die Auswahl ist groß: Es gibt zahllose Erlebnisse in deiner Vergangenheit, zurück bis zu deiner Geburt.

Eine klare Erinnerung hast du höchstwahrscheinlich nur an wenige davon, dein Gehirn wählt hier die emotional bedeutendsten aus (positiv und negativ). Und allzu oft werden dabei winzige Einzelerlebnisse zusammengesetzt zu unserer scheinbaren Gesamt-Realität. Viele Menschen erzählen sich leider eine Geschichte, in der sie das Opfer sind.

Doch sind unsere Eltern wirklich „schuld“ daran, was uns heute den größten Schmerz bereitet? Geschichten können immer zwei Seiten haben: eine positive und bestärkende, die uns Selbstbewusstsein schenkt oder eine negative, schwächende, die uns in die Opferrolle bringt.

- » Wie sieht dein persönliches FLOW Mindset aus?
- » Macht dich die Geschichte, die du dir selbst über deine Vergangenheit, dein aktuelles Leben und den Ausblick in deine Zukunft erzählst, schon zum Schöpfer/ zur Schöpferin deines Lebens (statt zum Opfer)?

**Mach dir bewusst:** Du kannst das auch – und erinnere dich dabei immer daran: Deine Wahrnehmung wird zu deiner Realität!

”

**DU ENTSCHEIDEST,  
WELCHE GESCHICHTE DU DIR ÜBER  
DEIN LEBEN UND DEINE VERGANGENHEIT  
ERZÄHLST, INDEM DU BESTIMMST,  
WORAUF DU DEINE  
AUFMERKSAMKEIT LENKST.**

# NOTIZEN

A large grid of red dots forming a writing area for notes.



## 02 PROJEKTIONEN – DU SIEHST DIE WELT SO, WIE DU BIST

**Warum fühlen sich die meisten Menschen schlecht?  
Unsere größten Gifte sind unsere (negativen) Gedanken.**

Wissenschaftler vermuten, dass bis zu 90 % unserer Krankheiten psychosomatisch bedingt sind. Von 50.000-60.000 Gedanken am Tag wiederholen sich 90 %, weil sie negativ sind.

**Die Definition negativer Projektionen:** das Verlagern eigener ungelöster Themen und Konflikte auf andere Menschen. So vermeiden wir, uns mit uns selbst und unseren Themen auseinanderzusetzen. Mach dir deshalb immer wieder klar: Die Welt ist dein Spiegel, der dir zuverlässig in jeder Situation zeigt, wer du bist.

Dabei sehen wir uns und die Welt durch unsere jeweilige eigene „Brille“, durch unsere individuelle Wahrnehmung der Realität; wir leben sozusagen in unserer eigenen Welt. Diese Welt projizieren wir permanent auf anderen Menschen, Situationen und Ereignisse.

Wir sehen die Welt nicht, wie die Welt ist, sondern wir sehen die Welt, wie WIR sind. Wird uns das bewusst, können wir beginnen, unsere Sicht und Empfindung im Innen zu verändern und dadurch auch unsere Wahrnehmung der Welt im Außen: **Du bist dein Problem UND du bist deine Lösung.**

”

**WIR SUCHEN DEN FRIEDEN  
IMMER IM AUSSEN, DABEI KÖNNEN  
WIR IHN NUR IM INNEN FINDEN.  
DU FINDEST IHN, INDEM DU DEINE NEGATIVEN  
PROJEKTIONEN ERKENNST, VERSTEHST  
UND AUFLÖST.**

# NOTIZEN

A large grid of red dots forming a writing area for notes.



## 03 DIE FRAGEN, DIE DU DIR STELLST

**Den meisten Dingen, über die wir nachdenken, geht eine Frage voraus, die wir uns (oft unbewusst) stellen.**

Den ganzen Tag über beantworten wir uns unbewusst gestellte Fragen – was auch eine Art von Denken ist. Sich das bewusst zu machen, öffnet die Tür zu einem komplett neuen Mindset. Viele Probleme entstehen, weil wir uns nie damit beschäftigen, welche Fragen wir uns eigentlich den ganzen Tag über selbst stellen – über uns selbst, unser Leben, die Welt.

Viel wichtiger noch:

**Welche Auswirkungen haben diese Fragen auf unsere Lebensqualität und unser Mindset?**

**Werde dir bewusst:** Fragen erzeugen immer Antworten – negative Fragen erzeugen demnach negative Antworten. Diese beeinflussen direkt deine Lebensqualität.

Ist es Zeit, die Fragen umzuformulieren und damit dein Mindset bewusst positiv auszurichten? Unbedingt! Stelle dir positive Fragen und du bekommst positive Antworten (Keine Problembeschreibung, sondern Lösungs- und Zielbeschreibung).

”

**DIE QUALITÄT DEINER FRAGEN  
BESTIMMT DIE QUALITÄT DEINER  
ANTWORTEN UND HAT DAHER EINFLUSS  
AUF DEINE LEBENSQUALITÄT.**

# NOTIZEN

A large grid of red dots forming a writing area for notes.



## 04 DEINE GEDANKEN ERZEUGEN DEINE REALITÄT

Du bist, was du immer wieder tust und denkst.

Alles, was wir Menschen erschaffen haben, ist irgendwann mal zuerst in unseren Gedanken entstanden.

Worüber sich im Grunde alle Philosophen einig sind:

**Du wirst, worüber du nachdenkst.**

Dein Leben, wie es jetzt stattfindet, mit allen positiven und negativen Aspekten, ist demnach das Resultat deiner dominanten Gedanken. Aus Gedanken entstehen erfahrungsgemäß Gefühle und die führen wiederum zu zwei Optionen: **Positive Gefühle bringen dich in den Aktionismus, ins Handeln, während negative Gefühle dich meist nur zögerlich agieren oder frustriert im Nicht-Handeln verharren lassen.**

**Du willst mit dem Mindset des Flows gehen, willst erreichen, dass alles einfach und leicht geht?**

- ▶ **Die Erkenntnis:** Alles, was um dich herum passiert, beeinflusst deine Gedanken und dein Mindset.
- ▶ **Der Weg:** Achte darauf, was du in deinen Kopf lässt.
- ▶ **Das Ziel:** andere Gedanken, andere Ergebnisse.
- ▶ **Mit anderen Worten:** Deine Gedanken formen deine Realität, deshalb wähle deine Gedanken weise!

”

SIEH ZU,  
DASS DEINE GEDANKEN  
DA SIND, WO DU  
SEIN MÖCHTEST.

# NOTIZEN

A large grid of red dots forming a writing area for notes.



## 05 DEINE AUFMERKSAMKEIT LENKT DEIN LEBEN

**Wer seine Aufmerksamkeit permanent auf Probleme lenkt,  
lebt irgendwann in einer Welt voller Probleme.**

**Wir sind uns einig:** Wohin du deine Aufmerksamkeit immer wieder lenkst, dorthin fließt deine gedankliche Energie hin und damit die Kraft, die dich ins Handeln bringt. Wie großartig wäre es, wenn du deine Aufmerksamkeit bewusst lenken könntest, hin zu positiven Gedanken?!

Geht nicht? Geht wohl! Denn der Schlüssel zur Erschaffung der Realität deiner Träume liegt genau darin – in der gezielten Ausrichtung deiner Aufmerksamkeit.

**Dabei hilft dir zu erkennen:** Auf dem Weg zum Leben deiner Träume dürfen negative Erfahrungen nicht einfach weggeschoben oder ignoriert werden. Negatives ist, was es ist, und es wird, was du daraus machst.

**Mach dir klar:** Inmitten der Polarität des Lebens im Ganzen kannst DU dich entscheiden, worauf du dominant deinen Fokus richten willst und was du demzufolge Positives in dein Leben ziehen kannst.

”

IN DEINEM LEBEN  
WIRD DAS REAL, WORAUF DU DEINE  
AUFMERKSAMKEIT PERMANENT RICHEST –  
WÄHLE DAHER WEISE,  
WOHIN SICH DEINE GEDANKEN  
BEWEGEN.

# NOTIZEN

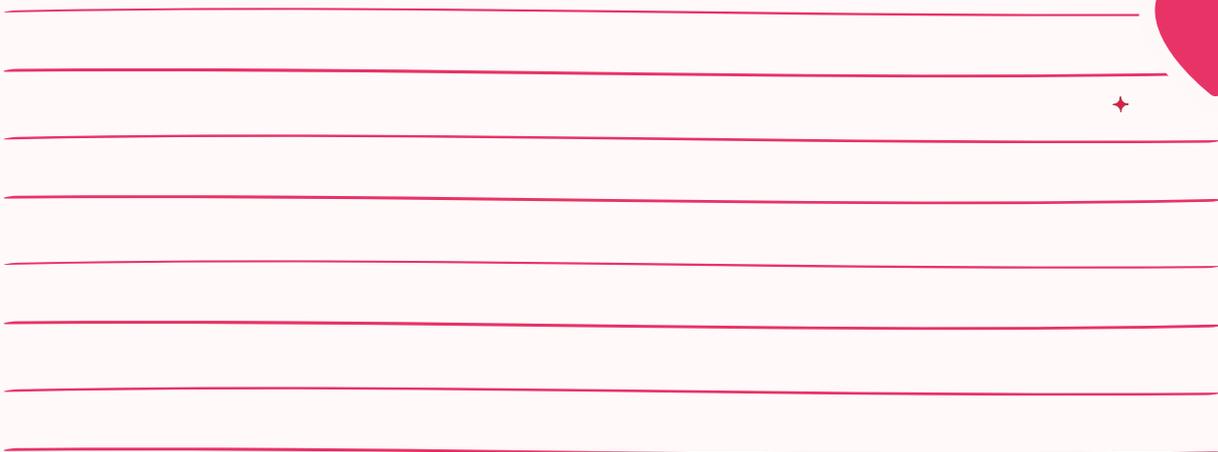
A large grid of red dots forming a writing area for notes.



## 06 DANKBARKEITS- MEDITATION

Mit der Lupe auf das Gute: Was läuft gut in deinem Leben, was macht dich zufrieden und dankbar?

Nimm dir heute bewusst Zeit, dich dem Thema Dankbarkeit zu widmen. Die Meditation hilft dir dabei, all den Menschen, Dingen, Umstände und Situationen in deinem Leben Raum zu geben, für die du dankbar bist.



A series of horizontal lines for writing, accompanied by a decorative graphic of a large pink heart and several smaller hearts and stars.

”

DANKBARKEIT IST EINE  
SO WICHTIGE EMOTION, DENN SIE  
BRINGT DICH SOFORT RAUS AUS DEM  
MANGEL-BEWUSSTSEIN UND  
REIN INS FÜLLE-BEWUSSTSEIN.

# NOTIZEN

A large grid of red dots forming a writing area for notes.



## 07 WIE DU ZUM SCHÖPFER WIRST

Um Schöpfer zu werden, braucht es Vorstellungskraft.

### **Die Magie der Vorstellungskraft?**

Nach vorne zu gehen in die Zukunft und sich zu fragen: Wo möchte ich in soundso viel Jahren stehen, was möchte ich erreichen, bewirken, erleben, wie will ich sein?

Werde zum Schöpfer der Realität deiner Träume, indem du dir bewusst machst, dass es an dir liegt, deine Gedanken & deine Aufmerksamkeit bewusst in die gewünschte Richtung zu lenken – DU bist der Schöpfer/ die Schöpferin deines Lebens. Die Fähigkeiten, die du dir dazu aneignen darfst: die Aufmerksamkeit erst weg von dem nicht Gewollten und dann hin zum Guten zu lenken und dann deine Gedanken darauf auszurichten, was du denken möchtest.

Sei dir bewusst, dass es Bewusstheit und Training erfordert, wegzukommen von deiner aktuellen Realität hin zu dem, was du dir erschaffen willst. Denk immer daran: Du kannst mit deinen heutigen Zielen jetzt schon definieren, wo du in einigen Jahren sein willst.

**Ganz wichtig – denk dabei auch immer daran, deine Gefühle in den Prozess zu integrieren. Wie möchtest du dich fühlen, was willst du für dich erreichen und bei anderen bewirken?**

**Sobald du das spüren kannst – visualisiere und erschaffe genau das.**

”

**SELBSTSTÄNDIGES DENKEN:  
EGAL, WAS IM AUSSEN PASSIERT –  
DU KANNST DIR DEINE IDEALE ZUKUNFT  
IN GEDANKEN SELBST AUFBAUEN.**

# NOTIZEN

A large grid of red dots forming a writing area for notes.



## 08 BLICKWINKEL VERÄNDERN – CHANCENBEWUSSTSEIN ENTWICKELN

Weg vom negativen Blickwinkel, hin zur positiven Chance.

**Perspektivenwechsel:** die mentale Fähigkeit, eine Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und damit bessere Gedanken & Gefühle zu erzeugen, die dich weiterbringen.

3 Schritte:

- ▶ Metaebene betrachten – die eigenen Probleme in Relation setzen.
- ▶ Blickwinkel verändern für einen besseren Umgang mit schwierigen Situationen
- ▶ Blickwinkel so wählen, dass du – trotz aktueller Krisen und Besorgnis – als Gewinner hervorgehst.

Statt dich in vielen Situationen selbst abzuwerten und „schlecht zu denken“, wähle die richtige Perspektive und du kommst durch alle Krisen in deinem Leben.

- ▶ Was du tun kannst, um in deinem FLOW Mindset zu bleiben, selbst wenn das Leben mal wieder gegen dich zu arbeiten scheint: Frage dich, was das Gute, Wertvolle, Nützliche an der Situation ist.

”

EINE ÄNDERUNG DES BLICKWINKELS  
IST OFT ENTSCHEIDEND, UM  
DIE CHANCE, DIE MÖGLICHKEIT  
UND DAS GUTE ZU FINDEN.

# NOTIZEN

A large grid of red dots forming a writing area for notes.



## 09 GLAUBENSSÄTZE – „ICH BIN NICHT GUT GENUG“

**Glaubenssätze – Sätze, die du glaubst. Das Stärkste in deinem Leben ist das, woran du glaubst.**

Ein Glaubenssatz ist ein Gedanke, den du so oft gedacht hast, dass du ihn überhaupt nicht mehr hinterfragst – er ist zu deiner Realität geworden, im Positiven wie im Negativen.

Spannend, dass wir ständig alles Mögliche im Außen hinterfragen, anzweifeln oder über den Haufen werfen, wir aber selten bis nie auf die Idee kommen, unsere eigenen – leider oft hinderlichen und belastenden, festgefahrenen – Muster & Glaubenssätze zu hinterfragen und aufzulösen bzw. in etwas Positives zu transformieren.

Vor allem der Satz „Ich bin es nicht wert“ sitzt bei vielen von uns schon viel zu lange, viel zu tief.

Um diesen – wie auch jeden anderen – negativen Glaubenssatz aufzulösen, braucht es einen klaren Perspektivenwechsel: **raus aus der Sicht des verletzten inneren Kindes, hin zu einem neuen, erwachsenen Blickwinkel.**

”

**DU KANNST ALLE VORWÜRFE  
UND VIELE NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE  
AUS DEINER KINDHEIT FALLENLASSEN,  
WENN DU DIR BEWUSST MACHST:  
«GEHE IN DIE POSITIVE VERGANGENHEIT  
ODER LASS ES BLEIBEN.»**

# NOTIZEN

A large grid of red dots forming a writing area for notes.



# 10 INNERES KIND- MEDITATION

Dein inneres Kind heilen und in seine Kraft bringen.

Nimm dir heute noch einmal bewusst Zeit für eine weitere Meditation, in Anlehnung an das gestrige Thema Glaubenssätze.

Wie kannst du den Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug“ auflösen? Meist hat diese negative Überzeugung ihre Wurzel in unserer Kindheit.

Erlaube deinem inneren Kind nun, sich zu befreien von der bisherigen Überzeugung und Frieden zu finden in dem Wissen, dass es – und damit du als erwachsener Mensch heute – bedingungslos gewollt und geliebt wirst.

”

**DER PERSPEKTIVENWECHSEL  
BESTEHT DARIN, AUS DER SICHT DES  
VERLETZTEN KINDES HERAUSZUKOMMEN  
UND EINEN NEUEN BLICKWINKEL  
ZU WÄHLEN FÜR DIE SITUATION,  
IN DER DU ANGEFANGEN HAST ZU GLAUBEN,  
NICHT GUT GENUG ZU SEIN.**



# NOTIZEN

A large grid of red dots forming a writing area for notes.



# 11 SELBSTBILD – DEIN „ICH BIN“ IST DEINE REALITÄT

Es gibt keine absolute Wahrheit – deshalb wähle bewusst deine eigene.

Dein **ICH BIN** ist dein Selbstbild und dein Selbstbild ist das, was andere von dir wahrnehmen. Die beiden Wörter **ICH BIN** sind womöglich die größten Kraftwörter in der deutschen Sprache – dein **ICH BIN** ist deine Realität, positiv wie negativ.

Alles, was deinem **ICH BIN** an Worten und damit Inhalten folgt, wird zu deiner Wahrheit, zu deiner Alltagsrealität. Sei daher achtsam mit der Geschichte, die du dir selbst erzählst, darüber, wer **DU BIST**.

Alles, was du gedanklich visualisierst, materialisierst du mit der Zeit. Nach der gedanklichen Form kommt die sprachliche Form (Worte sind hörbare Gedanken) und diese erzeugen schließlich Realität. Sei daher besonders bewusst und achtsam mit der Wahl deiner Worte.

Stell dir dazu zwei simple Fragen für dein **FLOW** Mindset:  
**Was ist dein negatives ICH BIN bis heute?**  
**Was soll mein neues ICH BIN sein?**

”

**DEINE REALITÄT SUCHT SICH  
 IMMER ZUERST EINE SPRACHLICHE  
 VERWIRKLICHUNG. WÄHLE DAHER WORTE  
 ZU DEINEM BESTEN WOHL, DENN DU  
 KANNST DEN BILDERN, DIE DU MIT DEINEN  
 WORTEN UND IN DEINEM GEIST  
 ERSCHAFFST, NICHT ENTKOMMEN.**

# NOTIZEN

A large grid of red dots forming a writing area for notes.





[www.younity.me](http://www.younity.me)