



in 4 Schritten zur  
**EISERNEN  
DISZIPLIN**





# DISZIPLIN

## Was genau ist das eigentlich?

Menschen, die ein erfolgreiches Leben führen, gleichgültig, ob das die Familie, eine befriedigende Arbeit, Gesundheit, finanzielle Sicherheit betrifft, weisen besonders diese Eigenschaften auf:

Disziplin. Häufig sieht man immer nur den Erfolg und nicht, dass was es benötigt erfolgreich zu sein. Es ist möglich, die Willenskraft positiv zu beeinflussen und diszipliniertes Verhalten zu erwerben.

Disziplin bedeutet, kurzfristige Reize zu unterdrücken, um ein langfristiges Ziel zu erreichen.

Möchtest du also erfolgreich sein und etwas Bestimmtes in deinem Leben erreichen, wirst du nicht darum herumkommen, die gewissen Bedingungen zu erfüllen. Das bedeutet in manchen Fällen auch mal auf etwas zu verzichten.

## HERAUSFORDERUNG

Willentlich getroffene Entscheidungen entziehen dem Gehirn viel Energie und dadurch erschöpft sich rasch die Willenskraft. Deswegen ist kontinuierliches Training notwendig sodass, um die Willenskraft zu stärken, ohne sich zu überlasten. Eingeübte Verhaltensweisen, kleine Routinen oder Rituale können dabei helfen, die selbst auferlegten Grenzen zu respektieren.

Es ist also enorm bedeutend, WIE du an die ganze Sache rangehst, mehr Selbstdisziplin aufzubauen.

Es wurde nachgewiesen, dass Menschen, die mehr Selbstkontrolle im Alltag haben und Verlockungen widerstehen, bestimmte Verlangen zugunsten wichtigerer Ziele zurückstellen, mehr positive Gefühle empfinden und zufriedener sind in ihrem Leben.





# DESWEGEN BIST DU NICHT DISZIPLINIERT

Es gibt natürlich eine Vielzahl an Gründen, aber hier einmal die häufigsten Gründe die auftreten:

## ● **Kein Ziel**

Wenn du disziplinierter sein möchtest, ist die erste Frage, wozu möchtest du disziplinierter sein? Oftmals nehmen sich Menschen einfach irgendetwas vor, jetzt durchzuziehen und legen dabei kein klares Ziel fest. Somit geht die Motivation schnell weg, da du dich nach der Sinnhaftigkeit deiner Tasks (z.B. früh aufstehen), bzw. der Sinnhaftigkeit deines Verzichts fragst (z.B. länger im Bett entspannen).

## ● **Zu viel auf einmal**

Im Gegensatz zum letzten Punkt, kann auch das komplette Gegenteil der Fall sein. Du nimmst dir viel zu viel auf einmal vor. Anstatt dich dann auf eine Sache zu fokussieren, versuchst du mehrere Dinge zu erledigen, hast viel zu hohe Erwartungen an dich selbst und bist deshalb dann gestresst. Um dem Stress zu entkommen, machst du plötzlich nichts mehr.

## ● **Fehlende Selbstkontrolle**

Du kannst so viel Talent und so eine hohe Intelligenz haben, wie du möchtest. Wenn du nicht in der Lage bist dich, deine Gefühle und deine Verhaltensweisen zu kontrollieren, wirst du nicht die Erfolge einsammeln, die du dir erwünschst. Deswegen ist es unfassbar wichtig zu lernen, dich selbst zu kontrollieren und eine Willenskraft für dein Ziel zu entwickeln und zu stärken.





## ● **Zu schnelle Belohnung**

Natürlich sollst du dich auch mal belohnen. Und vor allem genügend Pausen und Zeiten zum Batterie aufladen gönnen.

Schnelle Belohnungen (z.B. Geld oder Freizeit) können dich kurzfristig zwar motivieren, langfristig jedoch demotivieren. Auf lange Sicht bräuchte es also immer weitere und sogar noch wachsende Belohnungen, was sich in der Praxis nicht umsetzen lässt. Besser ist es, gleich an der eigenen Disziplin zu arbeiten und sich nicht von einer Belohnung zur nächsten zu kämpfen.

## ● **Schlechte Gewohnheiten**

Vielleicht denkst du die ganze Zeit darüber nach, welche neuen Gewohnheiten du dir aneignen solltest, dabei kannst du in kurzer Zeit schon viel erreichen, wenn du erstmal deine negativen Gewohnheiten eliminiertest. Dazu gehören vor allem Social Media, Netflix, Junk Food und ungesunde Ernährung, Pornos und vor allem auch zu viel Alkoholkonsum.

## ● **Falsche Motivation**

Du fragst dich eventuell gerade, ob es eine falsche Motivation überhaupt gibt? Ja, das gibt es. Vor allem extrinsische Motivation (z.B. Anerkennung, Geld und Bestätigung) ist nur bis zu einem gewissen Maß sinnvoll. Wenn du jedoch mal in schweren Phasen durchhalten willst ist es von Vorteil intrinsisch (also von dir innen heraus) motiviert zu sein. Das bedeutet eine Tätigkeit zu machen, die dir Spaß macht und ein klares WARUM zu haben. Warum möchtest du überhaupt dein Ziel erreichen? Welche Werte stehen dahinter? Was ist dir wirklich wichtig im Leben?





# DIE LÖSUNG

Keine Sorge! Zu jeder Situation gibt eine Lösung, die dir weiterhilft und dich voranbringt!

**START** **Bewusstsein schaffen**

**SCHRITTE** **Ziel setzen**

**Warum herausarbeiten**

**Die Person sein**

**Die ersten Schritte**





# ERKENNTNIS & ENTSCHEIDUNG

Disziplin ist nicht etwas, dass dir in den Schoß gelegt wird oder was du dir nicht aneignen kannst. Selbstdisziplin beruht auf reiner Willenskraft und lässt sich dementsprechend gut trainieren. Jedoch benötigst du noch eine Erkenntnis. Angenommen dein Leben ist ein Film, dann bist du nicht nur die Hauptrolle, sondern auch der Regisseur. Nur du alleine bestimmst, wie dein Leben aussehen soll. Was du machen möchtest, wie du sein möchtest und was du erreichen möchtest. Es ist jedoch eine Entscheidung der Regisseur zu sein und sich nicht von Anderen steuern zu lassen. Damit sind nicht nur andere Menschen gemeint, sondern auch dein innerer Kritiker und dein innerer Schweinehund!

Also wenn du etwas wirklich willst, dann findest du Gründe und Wege etwas zu machen und keine Ausreden. Ausreden sind immer einfach. Gründe sind manchmal etwas schwerer. Aber triff jetzt harte Entscheidungen und du wirst ein einfacheres Leben haben, anstatt ständig einfache Entscheidungen zu treffen und dafür ein hartes Leben zu haben. Übernimm Verantwortung für die Situation in der du dich gerade befindest und übernimm **JETZT** Verantwortung dafür, wie deine Zukunft aussehen wird.





## Bewusstsein schaffen

Wie schon angesprochen, gibt es mehrere Gründe, die auftreten können. Wichtig ist hierbei herauszuarbeiten, welches Muster dabei entsteht und was sich hinter diesem Muster verbirgt.

### Beantworte dazu mal folgende Fragen:

Woran merkst du, dass du nicht diszipliniert bist? Was genau hält dich davon ab? Gibt es äußere Ablenkungen? Oder sind es deine eigenen Gedanken?

Wann verschwindet deine Disziplin?

Welche Glaubenssätze hast du über deine Leistungsfähigkeit und deine Produktivität? (Bsp. "ich bin kein disziplinierter Mensch")





# SCHRITT 1

## Ziel setzen

Du benötigst ein klares Ziel, um diszipliniert zu sein. Denn ansonsten wird deine Motivation relativ schnell sinken. Frage dich also, was ist das eine Ziel, dass ich gerade erreichen möchte? Setze dein Ziel SMART. Was das bedeutet, findest du unten. Ich empfehle dir ein Ziel zu setzen, was höchstens auf 6 Monate terminiert ist.

<b>S</b>	<b>Spezifisch</b>	Formuliere das angestrebte Ziel konkret und spezifisch. Vermeide Unklarheiten und Verallgemeinerungen. Bsp.: "Ich setze in den nächsten 30 Tagen 10.000 € mit meinem Unternehmen um."
<b>M</b>	<b>Messbar</b>	Mache dein Ziel so messbar wie möglich. Woran wirst du merken, dass du dein Ziel erreicht hast? Wie kannst du das genau messen?
<b>A</b>	<b>Aktiv &amp; Attraktiv</b>	Ist die Erreichung des Ziels durch dich beeinflussbar? Und zweitens, ist das Ziel für dich wirklich attraktiv? Also möchtest du dieses Ziel erreichen? (Checke hier nochmal den Einklang des Ziels mit deinen Werten und deiner Vision.)
<b>R</b>	<b>Realistisch</b>	Denke Groß! Aber natürlich nicht unrealistisch groß. Je kürzer das Ziel terminiert ist, desto realistischer solltest du denken. Bei langfristigen Zielen darfst du ruhig sehr groß denken!
<b>T</b>	<b>Terminiert</b>	Bis wann wird das Ziel erreicht sein? Dies ist sehr wichtig, um eine sogenannte forcing function einzubauen. Setze dich aber auch nicht selbst unter Druck. Schau mal, was sich für dich richtig anfühlt und dich etwas herausfordert. Manchmal gibt es Ziele, die durch Daten hervorragend schon vorgegeben sind.

Das ist mein Ziel, dass ich erreichen möchte:







# SCHRITT 2

## Warum herausarbeiten

Wahrscheinlich warst du bis jetzt einfach nicht diszipliniert, weil es dir nicht wichtig genug war. Im zweiten Schritt geht es darum herauszuarbeiten, warum du dieses Ziel erreichen möchtest. Der Widerstand, der da gerade noch bei dir ist, der muss nämlich verschwinden. Es geht nicht darum, dagegen anzukämpfen oder darüber hinweg zu handeln. Wenn du den wahren, tieferen Sinn für dich gefunden hast, dann verwandelt sich dieser Widerstand nämlich plötzlich in deinen Antrieb.

**Warum möchtest du dieses Ziel erreichen?**

**Was wird es geben, wenn du das Ziel erreicht hast?**

**Was ist dir besonders wichtig am Erreichen des Ziels?**





# SCHRITT 3

## Sei die Person

Disziplin ist im Grunde nur eine Überzeugung. Der eine sieht sich diszipliniert und handelt dann auch danach. Die andere sieht sich selbst komplett undiszipliniert und deswegen wird es auch immer wieder dazu kommen. Stell dir also mal vor du bist JETZT schon diese Person, die enorm diszipliniert ist. Alles, was dich davon abhält, sind deine derzeitigen Überzeugungen und Verhaltensweisen. Was unterscheidet dich derzeit von der Person, die dieses Ziel schon erreicht hat und extrem diszipliniert ist? Jedes Mal, wenn du dazu tendierst undiszipliniert zu sein, stell dir genau das Bild vor, dass dir in den Kopf kommt, von der Person, die das Ziel schon erreicht hat!

Im Verhalten. Wie sieht die Morgenroutine aus? Wie redet sie mit anderen Menschen? Wie viel Tasks erledigt sie am Tag? Zu welchen Dingen sagt sie NEIN? Notiere so viel und genau wie möglich:

Wie denkt die Person? Wie spricht sie jeden morgen zu sich selbst? Welche positiven Überzeugungen und Glaubenssätze hat sie? Notiere so viel und genau wie möglich:

**Genau das sind die Steps die du JETZT annimmst und für dich umsetzt!!!**





# SCHRITT 4

## Die ersten Steps

Du hast nun klar herausgearbeitet was dein Ziel ist, warum du es erreichen möchtest und welche Person du bist um dieses Ziel zu erreichen. Im letzten Schritt geht es darum dich nochmal 100% zu comitten und ganz genaue Steps festzulegen, die du in **den nächsten 24h** umsetzt. Formuliere sie so genau wie möglich.

### Actionstep 1

### Actionstep 2

### Actionstep 3





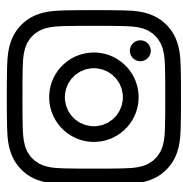
Nils Nasgowitz  
Mindset Coaching

# Meine Einladung an dich

Wenn du bei einigen der Punkte und Tipps dir noch unsicher bist, oder vielleicht schon einiges ausprobiert hast, aber jedoch keine Veränderung bei dir im Leben merkst,

**dann schreibe mir gerne eine DM  
auf Instagram**

und wir vereinbaren ein unverbindliches  
Kennenlerngespräch. Ich freue mich!



**@Nilsnasgowitzmindset**

