

6 SCHRITTE

um einen starken Inner Circle aufzubauen

1. SCHREIBE DIE 5 PERSONEN AUF, MIT DENEN DU AM MEISTEN ZEIT VERBRINGST

Liste erstmal diese Personen auf. Wenn du jetzt feststellst, es sind nicht 5, es sind 7 Personen, dann ist das auch in Ordnung. Überlege dir einfach, mit welchen Menschen du viel Zeit verbringst.

.....

.....

.....

.....

.....

2. WELCHE GRUNDSTIMMUNG HABEN DIESE MENSCHEN?

Notiere dir für jede Person ihre Grundstimmung, die sie hat und ausstrahlt. Ist sie optimistisch, lebensfroh, gelangweilt, meckernd, unzufrieden oder pessimistisch? Wie ist die Grundstimmung der Menschen um dich herum?

.....

.....

.....

.....

.....



6 SCHRITTE

um einen starken Inner Circle aufzubauen

3. WELCHE GEFÜHLE HAST DU BEI DIESEN MENSCHEN?

Welche Menschen und welche Begegnungen lösen positive Gefühle in dir aus? Fühlst du dich gesehen und wertgeschätzt? Gehst du nach euren Treffen und Gesprächen mit einem guten, zufriedenen Gefühl nach Hause oder eher mit einem bedrückten Gefühl? Hat dich das Treffen eher runtergezogen? Schreibe neben jede Person das Gefühl, was eure Begegnungen in der Regel bei dir auslösen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



6 SCHRITTE

um einen starken Inner Circle aufzubauen

4. ENTLARVE TOXISCHE MENSCHEN

Wenn du jetzt deine Auflistung mit deinem Umfeld einmal betrachtest.

Gibt es bei dir Menschen in deinem engen Umfeld mit einer negativen Grundstimmung?

Lösen die Begegnungen mit diesen Menschen bei dir eher beklemmende oder negative Gefühle aus?

Wenn du das mit Ja beantwortest, kann es eine Möglichkeit sein, dich von diesen Menschen zu trennen. Diese Menschen tun dir nicht gut.

Lass die Freundschaft auslaufen oder sprich es direkt an, dass eure Treffen dir nicht gut tun und du daher Abstand nehmen möchtest.

Auf jeden Fall sollten solche Menschen am besten nicht zu deinem Inner Circle gehören. Wenn du sie triffst, vergiss auf keinen Fall deinen Zauberumhang anzulegen.

Wenn es um deinen Inner Circle geht, also die Menschen mit denen du die meiste Zeit verbringst, sollten diese eine positive, optimistische Grundstimmung haben, dir wertschätzend und vertrauensvoll begegnen und du solltest in der Regel mit einem guten, beschwingten Gefühl nach euren Treffen nach Hause gehen.

.....

.....

.....

.....

6 SCHRITTE

um einen starken Inner Circle aufzubauen

5. BAU DEINEN INNER CIRCLE AUS

Wohin möchtest du? Was sind deine Ziele? Und welche Menschen können dich auf dem Weg dahin unterstützen? Hole dir Menschen in dein Umfeld, die die gleichen Ziele wie du haben und suche dir Menschen, die schon dort sind, wo du hinmöchtest.

Du möchtest dich selbständig machen? Dann besuch doch mal einen Unternehmerstammtisch oder suche dir einen Mentor, der bereits erfolgreich selbständig ist.

Du möchtest 5 kg abnehmen? Dann suche dir eine Sportgruppe, gehe zu Weight Watchers oder treffe dich mit jemandem, der das bereits geschafft hat.

Deine Spiegelneuronen werden wie ein Feuerwerk loslegen das Verhalten zu kopieren. Die Sichtweisen und Emotionen färben ab und du erhältst einen Booster für deine eigenen Ziele.

Sei offen für Veränderungen in deinem Umfeld und führe diese auch aktiv herbei.

Wenn du dich verändern, weiterentwickeln willst, sollte auch dein Umfeld sich mitentwickeln oder verändern. Toll, wenn man einzelne Freunde ein Leben lang hat, aber ansonsten darf sich das Umfeld so verändern, wie du dich veränderst. Also gehe offen auf neue Menschen zu und freu dich, wie diese dich in deiner Weiterentwicklung nach vorne bringen.

.....

.....

.....



6 SCHRITTE

um einen starken Inner Circle aufzubauen

6. WIE WIRKST DU AUF ANDERE?

Entscheide bewusst mit wem du Zeit verbringst, aber überlege auch, wie du auf andere wirkst.

Was ist deine Grundstimmung?

Und was glaubst du, welches Gefühl erhalten die Menschen um dich herum, die mit dir zu tun haben?

Ist es für sie bereichernd mit dir zu sprechen, gehen sie beschwingt danach nach Hause?
Wenn nicht, solltest du hier dringend was ändern.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WENN DU DICH AN DIESE 6 SCHRITTE HÄLTST, HAST DU EINEN INNER CIRCLE UM DICH HERUM BEI DEM DU MIT SICHERHEIT GERNE DER QUERSCHNITT DIESER PERSONEN BIST.

