

Der ultimative Aktionsplan für die 7 Bereiche

- ↳ Familie ✓
- ↳ Mindset ✓
- ↳ Dankbarkeit ✓
- ↳ Beziehungen ✓
- ↳ Zufriedenheit im Job ✓
- ↳ Stress-Management ✓
- ↳ Finanzielle Intelligenz ✓

Patrick Mihatsch

Der ultimative Aktionsplan für die 7 Bereiche

Impressum:

Patrick Mihatsch | Wulfeshorn 8 | 30455 Hannover | DEUTSCHLAND
Für Fragen kontaktiere uns direkt per E-Mail: info@patrickmihatsch.com

7 Bereiche dafür, warum das **MATRIXPRINZIP** genau **das** richtige Coaching für dich ist.

Familie: Warum ist Zeit mit der Familie so wichtig?

Grund 1:

Unsere **Familie** ermöglicht uns die erste **Befriedigung** unserer Bedürfnisse. Sie steht vor allem für Zugehörigkeit, Nähe und Sicherheit. Sie ernährt uns nicht nur körperlich, sondern auch emotional und seelisch. Es entsteht Bindung, und ein Gewissen dafür.

Grund 2:

Du erlebst mehr kleine, bezaubernde **Momente**. Große Feste, ein Trip in den Freizeitpark – besondere Unternehmungen sind toll, keine Frage. Aber was laut Umfragen unter Eltern wirklich **glücklich** macht, sind die kleinen Momente. Wenn dein **Kind** sich wie ein Schneekönig über die Seifenblasen **freut**. Wenn ihr euch auf dem Sofa selbsterfundene Witze erzählt und dabei schlapp lacht. Wenn du siehst, wie dein Kind sich zum ersten Mal auf die große Rutsche traut und vor **Stolz** fast platzt. Diese Momente sind es, die uns laut Forschung wirklich mit Glück erfüllen. Und die können wir nur erleben, wenn wir **Zeit** miteinander verbringen.

Grund 3:

Die **Familie** ist das **wichtigste** Lebensfeld für jüngere Kinder - für Kleinkinder, die nicht außerfamiliär betreut werden, ist sie die Welt schlechthin: natürlich, selbstverständlich, vertraut und unentrinnbar. ... So wird in der Familie das **Fundament** für ihre weitere **Entwicklung** gelegt.

Mindset:

Wie schaffe **ich** es positiv zu denken?

Durch ein positives Mindset hast du mehr **Selbstvertrauen** und **Motivation**. Du denkst positiver, erholst dich besser von Rückschlägen und du wirst deine **Ziele** schneller erreichen. In diesem **Coaching** erfährst du deshalb, wie du ein positives **Mindset** entwickelst und dadurch dein Leben **transformieren** kannst.

Dankbarkeit:

Dankbarkeit ist eine **Voraussetzung** für ein zufriedenes Leben;

Dankbarkeit hilft uns aber auch besser mit den **Problemen** des Lebens **umzugehen**. ... Wenn wir uns **bewusst** daran erinnern, wofür wir dankbar sein können, dann macht sich ein tiefes **Gefühl** der **Befriedigung**, der **Zufriedenheit** und der **Freude** in uns breit.

Das **MATRIXPRINZIP** hilft dir dabei, Dankbarkeit zu entwickeln.

Beziehungen:

Was ist denn nun das **Geheimnis** einer glücklichen Beziehung?

Bei allen Ratschlägen und Tipps zu den wichtigsten Dingen und Faktoren in einer Beziehung, ist es nicht nur die **Intensität** der Liebe, die eine Beziehung ausmacht. Wenn Paare wissen beziehungsweise das Gefühl haben, in dem anderen ihren Seelenverwandten gefunden zu haben, ist dies eine wichtige **Grundlage**. Häufig ergeben sich dann viele gute Beziehungseigenschaften wie eine offene Kommunikation, gemeinsame Interessen, Toleranz und Akzeptanz von alleine. Dies ist aber nicht immer der Fall. Hier müssen Paare gemeinsam wachsen und an ihrer Beziehung arbeiten.

Das **MATRIXPRINZIP** ist hierfür das beste Coaching.

Zufriedenheit im Job:

Wenigstens ab und an **zufrieden** sein, **friedvoll** bleiben, wie es auch heißt – das **schaffen** allerdings nur wenige. Erst recht im Beruf. Gerade mit rund 30 Jahren ist der **Job** für kein Quell der **Zufriedenheit**, sondern für viele **Stress** pur. In keiner anderen Lebensphase schieben Menschen mehr Jobfrust. **Grund** hierfür seien meist Kinder, wichtige Karriereweichen und eine zunehmend aus dem Gleichgewicht geratende Work-Life-Balance. Also genau genommen das Privatleben.

Wie aber sieht es im Beruf selbst aus? Eine Theorie besagt: Die Zufriedenheit im Job bestimmen genau 3 Dinge...

- **Gehalt**
- **Arbeitszeit**
- **Arbeitsklima**

Stress-Management:

Auf **bedrohliche**, **herausfordernde** oder **belastende** Reize reagiert unser Körper mit einer **Stressreaktion**. Kurzzeitig erhöht dies zwar unsere Leistungsfähigkeit, dauerhafter **Stress** macht jedoch **krank**. Um dies zu verhindern, hilft es, **Stressauslöser** im Alltag zu erkennen und zu reduzieren.

Finanzielle Intelligenz:

Zukunftsblick: Öffne dich für Neues!

Warum fällt es uns grundsätzlich so schwer, **Entscheidung** zu treffen? Weil die Konsequenz unserer Entscheidungen in der Zukunft liegt, die ja bekanntlich ungewiss und neu ist. Und vor allem **Neuen** und **Unbekannten** haben wir Menschen seit jeher **Angst**. Dennoch müssen wir lernen, damit umzugehen. **Lernen** wir das nicht, werden die anderen Entscheidungen für uns treffen. Und wer möchte schon ein entmündigtes Leben führen? Die einzige Möglichkeit fit für die Zukunft zu sein, ist, sich **neugierig** und **offen** mit neuen **Entwicklungen** auseinander zu setzen

Selbstmanagement: Arbeite an dir!

Wesentliche Eigenschaften des Selbstmanagements sind: **Disziplin, Konstanz, Wille** und **Commitment**. Alle bisher genannten Faktoren – Karriere-, Spar-, Investment-, Absicherungsintelligenz und Zukunftsblick sind wertlos, wenn du nicht ein gewisses Maß an Selbstmanagement besitzt. Nur wer sich selbst **Ziele** stecken kann und diese auch **fokussiert** verfolgt, kann finanzielle **Freiheit** erlangen. Die meisten Menschen scheitern an diesem Punkt. Die einzige Möglichkeit, um die Wahrscheinlichkeit deines langfristigen Erfolgs zu steigern, habe ich im Sport kennengelernt. Kein Spitzensportler käme je auf die Idee, seine Ziele ohne Trainer anzugehen. Ein guter Trainer, **Coach** bzw. Berater hilft dir, an deinen Zielen festzuhalten, dich aus deiner Comfortzone heraus zu holen, dein volles Potential auszuschöpfen und so schließlich deine **Leistung** zu **steigern**. Warum darauf verzichten? Was die Fähigkeiten des Selbstmanagements abrundet, ist die Fähigkeit, die richtigen Personen um sich zu vereinen.

Das **MATRIXPRINZIP** ist unter anderen darauf ausgelegt, sich finanzielle Intelligenz anzueignen.

Das richtige Mindset für die 7 Bereiche

So wie jeder andere **Bereich** im Leben, erfordern die 7 Bereiche das richtige **Mindset**. Erst das richtige Mindset erlaubt es dir, die **Dinge** aus der richtige **Perspektive** zu betrachten und vor allem richtig zu handeln.

Coach Cecil, einer meiner **Mentoren**, hat das mit dem **MATRIXPRINZIP** besonders gut auf den Punkt gebracht. Du kannst dir in seiner **kostenlosen FreeTour** sogar erstmal ein Bild davon machen.



<https://patrickmihatsch.com/matrixprinzip>

P.S. Wenn du dich entscheiden solltest, das **MATRIXPRINZIP** zu buchen, dann melde dich doch bitte kurz bei mir und ich werde dich in den ersten 4 Wochen persönlich begleiten.