

ALEXANDER
HARTMANN



THE INNER GAME

Das innere Spiel des Erfolgs

Alexander Hartmann



NOTIZEN - CD 1

DER LOOP

„Erwarte nicht ein Unze weniger von dir,
selbst als das was dich wirklich glücklich macht.“



NOTIZEN - CD 2

IMAGINATION

„Wenn du dankbar für etwas bist - bekommst du mehr davon.“



NOTIZEN - CD 3 PHYSIOLOGIE

„Hau’ eine Delle ins Universum!“

PHYSIOLOGIE CHECKLISTE

- für (d)einen Tag zum Bäume ausreissen -

FÜLLE DIE AKKUS:

- ☐ Nimm dir 1 Stunde mehr Schlaf
- ☐ Meditiere 20 Minuten am Tag
- ☐ Kreiere dein Morgen Ritual

DER RICHTIGE TREIBSTOFF:

- ☐ Klares stilles Wasser
- ☐ Echte Lebens-Mittel
- ☐ Smoothie & Apfel-Ingwer-Shot

HIGH-PERFORMANCE STATE:

- ☐ State Management durch Körper-Anker
- ☐ Mache alle 50 Minuten eine 10-Minuten-Pause
- ☐ Präsenz Check-up:
„Wie präsent bin ich in diesem Moment?“ (0-10)

NOTIZEN - CD 4

ERFAHRUNG

- „3 Fragen:
1. Worauf konzentriere ich mich?
 2. Wie be-werte ich es?
 3. Und wie reagiere ich?“



NOTIZEN - CD 5

GLAUBENSSÄTZE

„Lauf’ mit offenen Armen in deine Zukunft...“

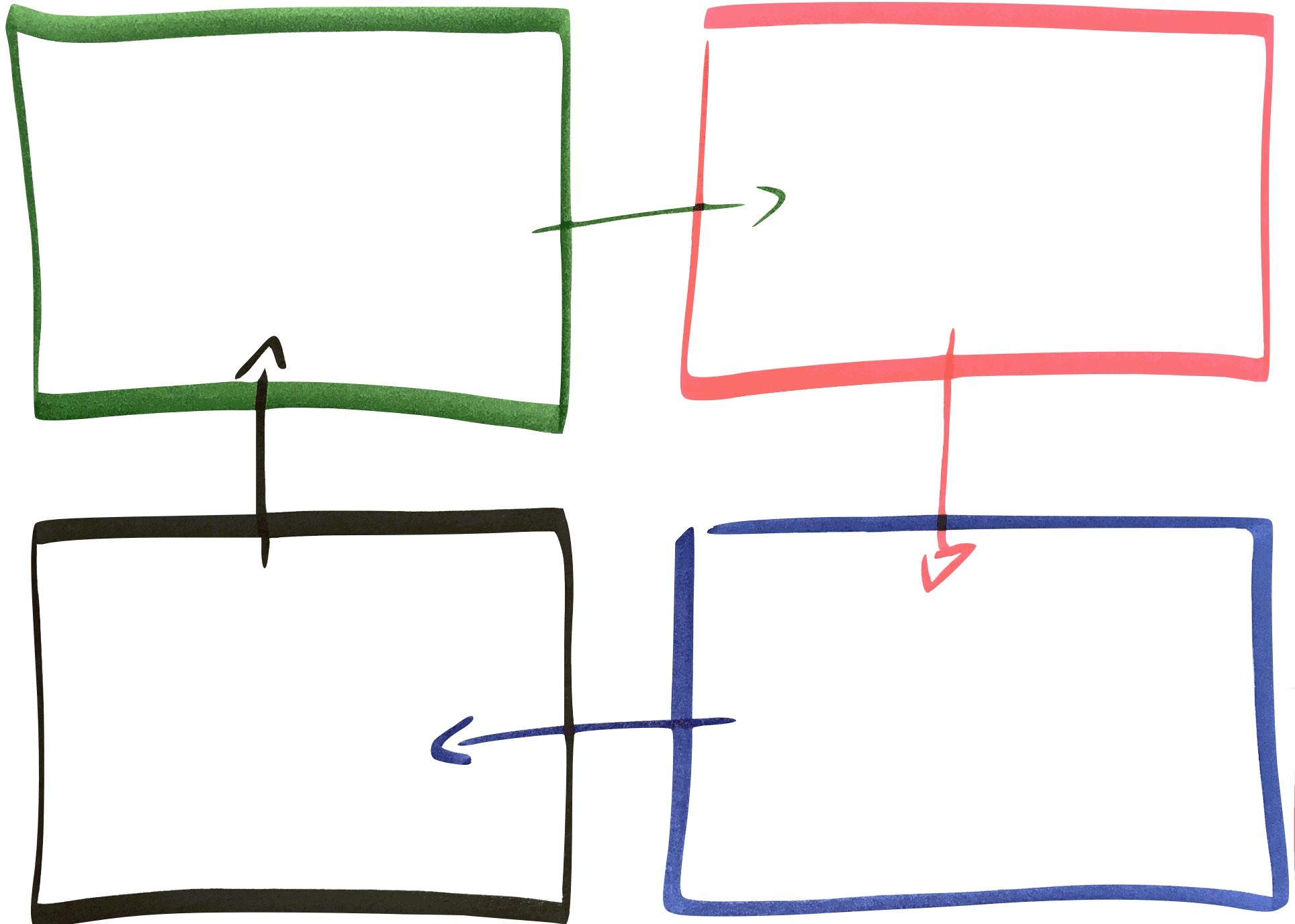


NOTIZEN - CD 6

TU ES!

„Jetzt nimm es in die eigene Hand und erlebe Geschichten,
auf die deine Enkel noch stolz sein werden!“

DER REALITY LOOP



DER REALITY LOOP - KOMMENTIERT

Erfahrungen

2 Wölfe → MedienDiet
→ 30 Min/Tag

„Was wird es mich (mir)
langfristig kosten?
nutzen“ → +
→ -

Löffeliste (Film, Lieblings-
Szene,
LL-Buddy,
Blocktime,
Visualisierung)

3Q
[3 Fragen]

Aufblasen oder Luft rauslassen?

4 x 4

Visionboard
Future Visualisation

Wasser | Smoothie
Schlaf | Apfel-Immer-Shot
Sport | Körper-Anker
echte Lesensmittel
Meditation | 50/60 Pausen
Präsenz-Meter