

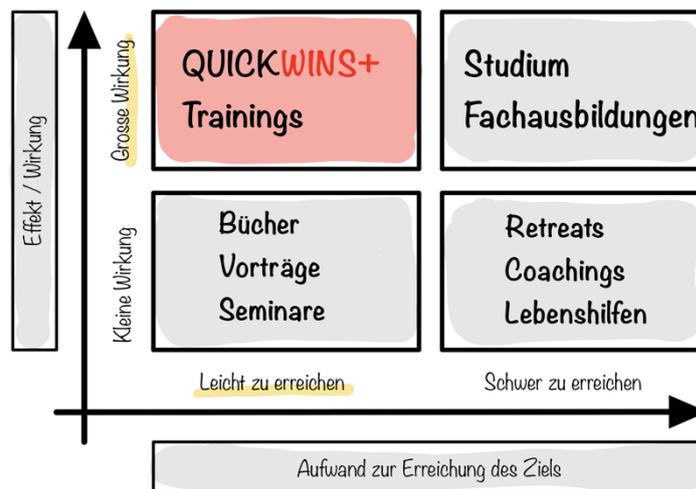
LERNINHALTE QUICKWINS+

1. Einführung	2
1.1. Was ist QUICKWINS+.....	3
1.2. Wer sind die lebenslänglichen und professionellen Stress Trainer?.....	4
1.3. Ist QUICKWINS+ schneller als andere Methoden?.....	4
1.4. Die sechs Schlüssel des Wollens	4
1.5. Worin unterscheidet sich QUICKWINS+ von anderen Methoden?.....	5
1.6. Was QUICKWINS+ nicht ist.....	6
1.7. Warum QUICKWINS+?	7
1.8. Weshalb bist du hier?	8
1.9. Warum ein Lehrgang Sinn macht	9
1.10. Wie sind QUICKWINS+ Lehrgänge aufgebaut?	10
1.11. Ist QUICKWINS+ anders als andere Anbieter?.....	11
1.12. Do it works	12

1. Einführung

Die Lehrgänge sind nach dem Prinzip QUICKWINS+ aufgebaut. Die untenstehende Abbildung 1 verdeutlicht das Prinzip:

Abbildung 1.1



Die Lernziele sollen einfach und schnell (quick) zu erreichen sein und die grösst mögliche Wirkung (wins) erzielen. Das heisst, unsere Lehrgänge führen zu direkten Erfahrungen in der Praxis, sodass du deine Lernfortschritte und Erfolge selbst erfährst. Das + steht für die lebenslängliche Anwendung 7 Tage die Woche und 24 Stunden am Tag mit professionellen Stress Trainern.

Abbildung 1.2



1.1. Was ist QUICKWINS+

«Wissen füllt den Geist, Erfahrungen dehnen ihn und führen zu Weisheit.»

Wissen kann sich heute jeder «ergooglen». Die Lehrgänge und Lehrmittel vermitteln kein neues Wissen. Vieles kannst du selbst recherchieren, in Büchern nachlesen oder auf andere Weise herausfinden. Die Lehrgänge erheben keinen Anspruch darauf, dass du alles glaubst, denn der bloße Glaube allein bringt dich nicht weiter. Die Lehrgänge inspirieren dich, die Techniken oder Methoden in deine gelebte Praxis umzusetzen, denn nichts ist so überzeugend und aufbauend wie das persönliche Erleben, wenn etwas gelingt. So kannst du selbst prüfen und entscheiden, was für dich funktioniert. Deshalb ist die Rede von Erfahrungstrainings, welche deine Selbstwirksamkeit stärken können. Das Geheimnis für deinen Erfolg liegt bei dir. Es wird in den Lehrgängen erörtert.

Abbildung 1.3



In den Trainings und Skripten pflegen wir das höfliche und respektvolle DU. Vordergründig soll das gelesene DU den Zugang zum eigenen Lernerfolg erleichtern.

QUICKWINS+ Trainings zeichnen sich aus, weil sie ein Leben lang aktiv mit Hilfe professioneller Stresstrainer angewendet werden, vierundzwanzig Stunden während sieben Tagen. Ziel deiner persönlichen Spektrenerweiterung ist, dass diese nebst dir auch von den Menschen in deinem eigenen Umfeld wahrgenommen wird. Positives Feedback bestärkt ungemein, von Herzen, ehrlich, wertschätzend und wohlwollend.

1.2. Wer sind die lebenslänglichen und professionellen Stress Trainer?

Um es gleich vorweg zu nehmen: Ja, sie sind kostenlos und ein Leben lang garantiert. Eine Besonderheit von QUICKWINS+ ist, dass deine Stressoren zu deinen täglichen Stress Trainern «befördert» werden. Deine Stressoren sind alles, was dich stresst, z.B. der Strassenverkehr, der ungemütliche Kollege, der oder die LebenspartnerIn, deine Ungeduld, dein «selbstgebastelter» Stress, ein bestimmter Unterton eines anderen Menschen, Kritik, Negativmeldungen, Ängste, Panik, Kummer, Sorgen, Erschöpfungen, Müdigkeit, Schmerzen und viele andere mehr.

Wie das funktioniert und wie wertvoll sie für dich werden, erfährst du in den QUICKWINS+ Lehrgängen.

1.3. Ist QUICKWINS+ schneller als andere Methoden?

Es geht nicht darum, mit einer Methode schneller als andere zu sein, sondern um schnellstmöglichst ein erfahrbares und umsetzbares Resultat zu ermöglichen. Dazu müssen die notwendigen Voraussetzungen abgeklärt werden. Menschen, die medizinische und/oder psychische Betreuung durch Fachspezialisten benötigen, sind nicht in jedem Fall in der Lage, QUICKWINS+ zu erfahren. Die wichtigste Voraussetzung ist, dass du es willst.

*«Dein Erfolg: Weil du es **willst.**»*

1.4. Die sechs Schlüssel des Wollens

Selbstverantwortung ist keine Stärke der heutigen Gesellschaft. Das sehen wir am Beispiel der eigenen Gesundheit: Wenn es schmerzt, dann soll es das Zäpfchen, die Salbe oder die Pille richten. Im Gegenzug sind wir dafür bereit, neue Schmerzen (Nebenwirkungen) in Kauf zu nehmen, solange dadurch der erste Schmerz erträglicher ist oder ganz betäubt werden konnte.

Schmerz ist die natürliche Aufforderung von Geist und Körper, seinen Verhaltens- und/oder Lebensstil zu ändern, da etwas nicht mehr stimmt. Den ersten Schmerz zu betäuben und dafür erneut aufgefordert (Nebenwirkungen) zu werden, eine Verbesstrung herbeizuführen, verschlimmert in der Regel den Gesundheitszustand. Wir werden älter, aber immer jünger krank.

Möglichweise wünschen wir uns deswegen täglich am häufigsten Gesundheit und Glück. QUICKWINS+ betäuben weder Ursachen noch Symptome, sondern setzen zu Beginn auf die sechs Schlüssel des Wollens:

- | | |
|--------------------|---|
| Erster Schlüssel | Der Veränderungswille
Du willst wirklich etwas verändern oder erreichen wollen - nicht sollen oder mögen. |
| Zweiter Schlüssel | Kooperationsbereitschaft
Du betrachtest den Lehrgang als willkommenes Werkzeug. |
| Dritter Schlüssel | Reflexionsvermögen
Du bist fähig, dir über deine unterbewussten Motive und Gefühle klar zu werden. |
| Vierter Schlüssel | Intellekt
Du bist in der Lage, das Gesagte (Geschriebene) rein rational zu verstehen. |
| Fünfter Schlüssel | Aufnahmebereitschaft
Schmerzen, Alkohol, Psychopharmaka und Müdigkeit vermindern die Aufnahmebereitschaft. |
| Sechster Schlüssel | Reife
Entwickle das Bewusstsein dafür, dass du selbst für dein Leben verantwortlich und von deinen Mitmenschen unabhängig bist. |

Kannst du dich diesen Schlüsseln annehmen?

1.5. Worin unterscheidet sich QUICKWINS+ von anderen Methoden?

Teilnehmer haben uns davon berichtet, dass die versprochenen Wirkungen von Büchern, Seminaren, Kursen, Meditationen, Retreats und andere mehr nur von beschränkter Dauer waren oder sich bisweilen gar nicht einstellten. Mit anderen Worten: Nach kurzer Zeit stellte sich der «Alltagstrott» wieder ein, dem man zuvor entfliehen wollte. Das sind Erfahrungen, die auch wir in den letzten Jahrzehnten teilten. Du wirst feststellen, dass QUICKWINS+ auf die üblichen Methoden verzichtet. Dich erwarten in diesem Lehrgang Techniken, mit welchen du unter Berücksichtigung

QUICKWINS+ Lehrgänge

der sechs Schlüssel sehr schnelle Erfolge mit Wirkung erzielen kannst – eben QUICKWINS+.

1.6. Was QUICKWINS+ nicht ist

- Das Training erfordert keine Veränderung der eigenen Persönlichkeit, sondern erweitert dein persönliches Spektrum.
- Es werden keine Emotionen unterdrückt. Sie gehören zu dir und machen dich zu dem, wer du bist.
- Es gibt keine neu auferlegten Skills, welche zu Kontrollzwängen führen, sondern das Training ermöglicht Transformation. Oder wie wir sagen: «Die Raupe wird zum Schmetterling, bevor sie zur Doppelraupe mutiert».
- Es werden keine Um- oder Neuprogrammierungen vorgenommen. QUICKWINS+ Trainings arbeiten mit der autonomen Kraft neuer, kleiner Gewohnheiten.
- Schmerzhaftes Vergangenheitsbewältigungen und Ursachen auflösende Therapiekonzepte sind kein Konzept von QUICKWINS+. «Trigger» liefern gegenwartsbezogene Energiepotentiale, die auf Alltagsroutinen positiv genutzt werden können.
- Glaubenssätze oder Verhaltensmuster werden nicht aufgelöst, sondern kognitiv abgerufen und in die Alltagskompetenz und Selbstwirksamkeit eingebunden.
- Es werden keine physischen oder psychischen Krankheiten diagnostiziert oder behandelt.
- Es werden keine Stress Symptome bekämpft und es gibt auch keine Ursachen «Besänftigungen».
- QUICKWINS+ reisst dich nicht aus deiner Komfortzone (Komm fort aus dieser Zone).

Abbildung 1.4



1.7. Warum QUICKWINS+?

Das «Hätern» oder Nichterreichen von Zielen (Orientierung) hängt in der Regel mit Motivationsproblemen (Klarheit deines Ziels (Orientierung) und des Systems (Wie), mit welchem du dein Ziel erreichen willst) zusammen. Welche Aussagen in der nachfolgenden Tabelle treffen auf dich zu? Möglicherweise

	ist es für dich nicht der richtige Zeitpunkt.
	lässt es die derzeitige Situation oder lassen es die Umstände nicht zu.
	wird noch zu viel Schmerz hervorgerufen.
	zehrt etwas anderes an deiner Energie.
	fehlt dir die Orientierung für Veränderung.
	fehlt dir der Eigenantrieb.
	fehlt dir die Lust.
	gibt jemand anderer die Richtung vor.
	bist du oder fühlst dich gelähmt.
	bist du in der Entschuldigungsphase.
	wechseln sich deine Tarnungen und Täuschungen gegenseitig ab.
	bist du entmutigt.
	empfindest du es als zu mühsam oder zu bemühend.
	macht es dir keinen Spass, keine Freude oder bereitet dir kein Vergnügen.
	ist es dir zu langweilig oder zu anstrengend.
	ist es dir zu peinlich oder zu beschämend.
	weiss du einfach nicht wie oder warum.
	kommst du irgendwie nicht in die «Gänge».

	bist du kein Einzelkämpfer.
	hast du Angst oder bist frustriert.
	lässt es dein Gesundheitszustand oder deine psychische Verfassung nicht zu.
	hast du deiner Meinung nach schon alles versucht und nichts hat «gefruchtet».
	bist du irgendetwas es leid.
	hast du Stress.
	anderes...

Wenn du nur bei einer der oben erwähnten Möglichkeiten einen «Haken» gemacht hast, dann kennst du mindestens einen «Motor», der bei dir (noch) nicht läuft. Aus unserer Erfahrung sind es in der Regel mehrere der oben erwähnten «Motoren», welche dich bei dem ausbremsen, was immer du auch vorhast.

1.8. Weshalb bist du hier?

Damit ist gemeint, weshalb möchtest du an einem unserer Lehrgänge teilnehmen? Was sind deine Beweggründe? Welche Aussagen in der nachfolgenden Tabelle treffen auf dich zu? Du bist hier, weil du...

	erkannt hast, dass du alleine nicht mehr weiterkommst.
	hier die Auszeit erhältst, die du nicht hast.
	einen Sinn in deiner Tätigkeit suchst.
	dein Verhalten so oft gewechselt hast, ohne das sich etwas verändert hat.
	ein paar Fragezeichen zu viel in deinem Leben hast.
	deinen Glauben und dein Vertrauen in dich verloren hast.
	neugierig auf QUICKWINS+ bist.
	du schon alles versuchst hast.

Du hast dich für einen Lehrgang entschlossen, weil du...

- ...etwas für dich zu tun willst.
- ...kein Einzelkämpfer bist – oder doch?
- ...neue Motivationen für deine Ziele tanken willst.
- ...Orientierung suchst.

1.9. Warum ein Lehrgang Sinn macht

Einzelkämpfer benötigen starke Motivationen und holen sie sich bei einem Coach, Trainer, Berater oder Hilfe aus einem Motivationsbuch. Hochleistungssportler wie beispielsweise Roger Federer wissen, dass sie mit einem Coach weitaus bessere Leistungen zustande bringen, als wenn sie es im Alleingang tun würden.

Vielleicht bist du letztendlich ein Einzelkämpfer, dir hilft jedoch die Kraft der Gruppendynamik, mit gleichgesinnten Menschen Energie, bzw. Motivation für deine Ziele zu tanken.

Vor einigen Jahren fragte ein Teilnehmer, weshalb ein Lehrgang die bessere Wahl ist als wenn man selbst mit hoher Eigenmotivation an seinen Zielen arbeitet. Kurzum: Weil es sich besser anfühlt.

Mach den Selbsttest

Massiere mit deiner Hand deinen Unterarm, links oder rechts. Wie fühlt es sich an? Bestimmt gut. Doch wie wäre es, wenn ein Profi deinen Unterarm massiert hätte? In der Regel ist ein deutlicher Unterschied zur Eigenmassage zu verspüren – es fühlt sich einfach besser an. Das liegt aber nicht nur allein an der Technik des Profis:

- Du konntest dich in dieser Zeit wesentlich besser entspannen.
- Dein Atem wurde ruhiger und tiefer.
- Deine Augen waren geschlossen und du konntest loslassen.
- Du konntest dich jemanden anvertrauen und dich dabei aufgehoben fühlen.
- Du wurdest auf das Erlebnis professionel vorbereitet.
- Die Ambiance und das Raumklima war für dich angenehm.

- Du konntest eine beruhigende Anleitung des Profis geniessen.
- etc.

Nicht alle Menschen haben von Natur aus eine hohe Eigenmotivation. Und selbst wenn, dann droht die Energie schnell zu verpuffen. Es gibt Menschen, die ihre Ziele durchaus alleine mit sehr viel Fleiss und Ehrgeiz erreichen. Das ist aber eher die Ausnahme, denn vorallem Spitzensportler haben erkannt, dass sie ohne professionelle Unterstützung nie zu Höchstleistungen performen.

Du bist in unseren Lehrgängen sehr gut aufgehoben, weil sie nach dem QUICKWINS+ Prinzip aufgebaut sind. Mache dir ein Bild vom Nutzen, indem du den nächsten Abschnitt liest.

1.10. Wie sind QUICKWINS+ Lehrgänge aufgebaut?

Einen privaten Coach oder Trainer können sich nur wenige leisten. Deshalb sind die Lehrgänge erschwinglich und weisen eine Qualitäten auf, die ein privater Coach oder Trainer in dieser Form nicht anbietet, bzw. kaum bezahlbar ist. Das heisst, die Lehrgangsmodule von QUICKWINS+...

- ...sind terminunabhängig und frei von Zeiteinteilung.
- ...sind ortsunabhängig und können mit Internetzugang durchgearbeitet werden.
- ...sind kurzweilig und knackig.
- ...prüfen am Ende eines Moduls, ob du den Inhalt verstanden hast. Dadurch sammelst du Punkte, um am Ende des Lehrgangs dein Zertifikat zu erlangen.
- ...ermöglichen die direkte praktische Umsetzung im Selbstunterricht. Dadurch kannst du deine ersten persönlichen Erfolgsmomente erfahren.
- ...können individuell und nach belieben besucht werden.
- ...sind wie folgt interaktiv aufgebaut:
 - Neben den schriftlichen Elementen treffen sich QUICKWINS+ Teilnehmende regelmässig zum Austausch auf der dafür eigens eingerichteten ONLINE Plattform.
 - Es finden regelmässige ONLINE Kurzvorträge statt, die individuell besucht werden können.
 - **Das Novum:** Deine Stressoren werden deine persönlichen und professionellen Stress Trainer. Sie wirken deshalb nicht nur während des Lehrgangs, sondern lebenslänglich – besser geht es nicht.
 - Konkrete Fragestellungen und Themen werden miteinander behandelt.

*«Begeisterungen haben immer einen Scheitelpunkt, bei dem sie nachlassen.
Gewohnheiten sind hingegen beständig, vorallem die Schlechten».*

1.11. Ist QUICKWINS+ anderst als andere Anbieter?

Ja, weil du weiterkommen wirst und nein, weil wir an das, was wir tun, glauben. Alle glauben an das, was sie tun oder geben dies zumindest vor. Wir bekräftigen unseren Glauben mit dem Versprechen «Do it² works = Tu es² funktioniert». Das Quadratzeichen «²» steht für das doppelte it, bzw. es, denn eigentlich müsste es korrekterweise heissen: Tu es, es funktioniert.

Abbildung 1.5



Do it² works

«Der Energielieferant des TUNs ist die Motivation. Der Energielieferant der Motivation ist die Klarheit deines Ziels (Orientierung) und des Systems (Wie), mit welchem du dein Ziel erreichen willst. Allen voran steht die Inspiration».

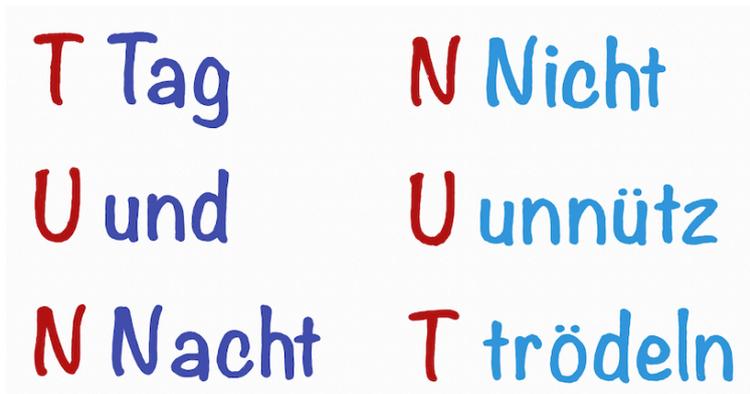
Oftmals bleibt es bei einem Versuch, denn er beinhaltet die «fifty fifty Chance» des Misserfolg. Das ist der Grund, weshalb wir noch nicht wirklich motiviert sind und der Erfolg tendenziell zu einer Glückssache wird.

Würdest du jemanden Geld leihen, wenn er es bloss «versuchen» würde, es dir zurückzuzahlen? Das hinterlässt kein wirklich gutes Gefühl – oder?

«Etwas nur «versuchen» zu wollen ist eine Absichtserklärung für die Motivation, etwas vielleicht zu tun».

TUN steht als Abkürzung für **T**ag **U**nd **N**acht und umgekehrt für **N**icht **U**nnütz **T**rödeln.

Abbildung 1.6

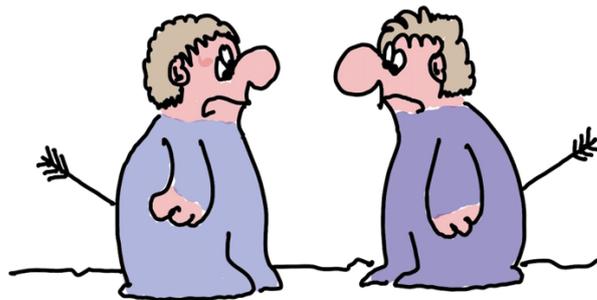


1.12. Do it works

Dieses Versprechen beinhaltet zwei Voraussetzungen:

- Die erste Voraussetzung ist erfüllt – **du bist dabei**. Das heisst, du bist willens, etwas für dich zu tun, was auch immer du umsetzen oder verwirklichen möchtest - du hast dich entschieden.
- Die zweite Voraussetzung lautet, dass **du trainierst**, es also tust. Das ist alles und doch sehr viel, denn es gibt einiges zu TUN und es beginnt mit etwas, was vielleicht logisch klingt, aber längst nicht bei jedem eine Voraussetzung ist: Dem Verstehen.

Abbildung 1.7



Ich verstehe jetzt, wie du dich fühlst.

Wir unterliegen Automatismen, die uns weder bewusst sind noch das wir sie verstehen können. Diese unbewussten Automatismen sind es, die in unser Bewusstsein transportiert werden sollen, damit wir sie verstehen, lenken und nutzen können.

QuickWins+ ist die Antwort auf die Frage: «Wie kann ich mich besser fühlen?» Inspiration folgt auf Respiration (Atmung), die nicht immer auf den ersten Atemzug folgt. Sie ist der Antrieb der Motivation, in der das Tun Freude und Sinn macht.

QuickWins+ ist die Inspiration bis zum letzten Atemzug.