1. Woche: Raus aus der Matrix

Zum Start des Programmes geht es darum, dich aus der Matrix rauszuholen – also aus deinen gewohnten und oftmals für den persönlichen Fortschritt total hinderlichen Routinen und Denkmustern. Erstaunlicherweise funktioniert das wirklich, wenn man sich konsequent täglich das Video anschaut und die Aufgaben umsetzt. Schon hier ist es wichtig, dass du das Training in deinen täglichen Ablauf fest einplanst. Bei mir hat diese erste Woche schon gereicht, um mich mental freier zu fühlen.

2. Woche: Ziele festlegen

Das Video für Woche 2 dreht sich um das Festlegen deiner eigenen Ziele – und der Methode, diese zu erreichen. Die mentale Aufgabe in dieser Woche klingt zunächst ziemlich einfach, entpuppt sich aber als schwierig zu knackende Nuss. Für mich persönlich war es eine echte Herausforderung und ich habe ziemlich lange daran gearbeitet. Aber als ich die Aufgabe erledigt hatte, hat sich in meinem Kopf gewissermaßen ein Schalter umgelegt. Ganz wichtig an dieser Stelle: Auch wenn es hart scheint, sollte man den Vorgaben von Coach Cecil genau folgen. Es lohnt sich.

3. Woche: Geist erweitern

In der dritten Woche ist man beim Matrixprinzip mit einer wirklich anstrengenden Denkaufgabe konfrontiert. Mich persönlich hat diese Übung extrem angestrengt und auch viel Zeit gekostet. Der ganze Aufwand ist es jedoch wert, wenn man am Ende der Woche wirklich merkt, wie frei man sich geistig auf einmal fühlt. Die ganze Anstrengung hat sich auf jeden Fall gelohnt, weil sich einem plötzlich völlig neue Dimensionen erschließen.

4. Woche: Stress verstehen

Entspannung ist die Voraussetzung für Weiterentwicklung. Und Stress ist der Feind jeder Entspannung. Deshalb ist es sinnvoll, an den Anfang eines auf persönliche Weiterentwicklung ausgerichteten Coachings die Beschäftigung mit diesem Feind zu stellen. In der vierten Woche geht es deshalb darum, Stress und seinen Einfluss auf alle Ebenen des Lebens zu ergründen und zu verstehen. Hilfreich sind die mentalen Übungen, um sich endlich wirklich in allen Belangen zu entspannen. Meine persönliche Routine zum Einsatz des Matrixprinzips hatte sich an dieser Stelle schon so verfestigt, (zweiter Versuch mit Kurstagebuch), dass sich kaum mehr einen Reminder für mein tägliches Coaching benötigte – es war zum Teil meines alltäglichen Ablaufs geworden.

1.2 Wochen 5. – 9.

5. Woche: Erwartungen in Beziehungen

Zwischenmenschliche Beziehungen prägen uns auf entscheidende Weise. Daher gehört die Analyse und Verbesserung dieser Beziehungen zur Basis des Matrixprinzips. Der Erfolg der mentalen Übungen zu diesem Thema zeigte sich bei mir zwar nicht sofort, sondern zum Teil erst nach Monaten – dafür aber besonders nachhaltig. Sowohl meine geschäftlichen Beziehungen als auch die familiären Beziehungen zu meiner Frau und meinen Eltern haben enorm profitiert. Auf den Punkt gebracht: Die positive Art, die ich dank des Mentaltrainings an den Tag lege, kommt überall gut an. Wer ausgeglichen ist, strahlt das auch aus. Deshalb ist meine ganz persönliche Empfehlung, die Übungen aus Woche 5 über zwei Wochen durchzuführen, weil dieser Punkt einfach extrem wichtig ist. Auch eine Wiederholung ist hilfreich: Schreib dir diese Übung einfach alle drei Monate in den Kalender und wiederhole sie. Die positive Wirkung auf deine zwischenmenschlichen Beziehungen ist den zusätzlichen Aufwand absolut wert!

6. Woche: Streit ist keine Lösung

Streit ist immer belastend. Wer glaubt, dass streiten befreiend ist, hat nur noch nie wirkliche Harmonie erlebt. Mir hat die Lektion in Woche 6 gezeigt: Das wirklich Befreiende ist es, Streit zu vermeiden – denn endlich kann man ohne ständige Wut im Bauch leben. Unser Familienleben hat davon enorm profitiert. Auch im Freundeskreis und auf Arbeit läuft es ohne ständige Konfrontation viel besser. Bis dorthin zu kommen, war allerdings nicht ganz einfach: Die mentale Übung ist anfangs ziemlich unangenehm, denn man tendiert dazu, das Ganze persönlich zu nehmen. Ist man jedoch darüber hinweg, merkt man schnell, dass die Übung wirkt: Mein Stresslevel ist gesunken und ich habe eine Menge Energie gespart. Energie, die ich etwas Besseres, Sinnvolleres als Wut und Streit stecken konnte – ans eigene Vorwärtskommen. Ein wichtiger Tipp übrigens: Die Buchempfehlung aus Woche 5 sollte man tatsächlich in dieser Zeit lesen – und nicht erst am Ende desCoachings.

7. Woche: Anti-Stress-Technik

Die Lektionen in Woche 7 sind extrem ungewöhnlich, wenn man schon andere Anti-Stress-Techniken erlebt hat. Coach Cecil hat hier ein einzigartiges System entwickelt, wie man erfolgreich mit Stress umgeht – mit Techniken, die man so in keinem Buch findet. Das Verblüffende ist: Im Gegensatz zu all den anderen Techniken funktioniert es. Auch wenn einem die mentalen Übungen einiges abverlangen: Das Ergebnis ist es wert. Ich wende diese Strategien inzwischen ständig an, denn sie haben mir zu 100 % geholfen.

8. Woche: Glücklich sein

Zur Abwechslung gibt es in dieser Woche mal Übungen, die richtig Freude machen – also zumindest habe ich das so empfunden. Ich habe diese Lektion deshalb zu einem monatlichen Ritual erhoben, auf das ich mich schon jedes Mal richtig freue. Man nimmt also auch langfristig etwas mit beim Training nach dem Matrixprinzip.

9. Woche: Blueprint

Die eigene Einstellung zu hinterfragen und zu verändern, ist verdammt schwer. Doch sie ist so entscheidend für den eigenen Erfolg. Deshalb ist es extrem hilfreich, dass man in dieser Woche lernt, die eigene Einstellung überhaupt erst einmal konkret festzustellen – und sie dann gezielt zu verändern. Das trägt enorm zu noch mehr Entspannung und guter Laune bei.

2.3 Wochen 10. – 15.

10. Woche: Körperarbeit

Der Körper steht im Mittelpunkt der Übungen in der zehnten Woche. Doch das ist kein Selbstzweck: Es geht immer darum, mit welchen Techniken man nicht nur die eigene Haltung, sondern auch das eigene Verhalten beeinflussen kann. Schöner Nebeneffekt: Die Übung mache ich gemeinsam mit meiner Tochter an jedem Morgen. Sie hat total Spaß daran – und ich habe einen viel positiveren Start in den Tag als früher.

11. Woche: Finanziell frei

Die Übung in dieser Woche hat meinen Umgang mit Geld und meinen Blick auf die Finanzplanung auf den Kopf gestellt. Generell war mir schon vor dem Kurs klar, dass finanzielle Freiheit mir extrem wichtig ist. Doch erst jetzt kann ich sie als klar definiertes Ziel festlegen und gezielt verfolgen.

12. Woche: Mehr Guthaben

Logisches von Unlogischem zu unterscheiden, ist bei der eigenen Finanzplanung essenziell. Das war mir so aber noch überhaupt nicht bewusst – und ich habe, im Nachhinein betrachtet, bis zu diesem Zeitpunkt viele ziemlich unlogische Entscheidungen getroffen. Dank neuer Betrachtungsweise werde ich in dieser Hinsicht in Zukunft deutlich cleverer handeln.

13. Woche: Vermögen aufbauen

Um die Möglichkeiten sinnvoller Geldanlagen für den Vermögensaufbau geht es in der zwölften Woche. Das mag trocken klingen und bringt auch viel Aufwand mit. Bei mir hat es jedoch dazu geführt, dass ich mir 12 Monate später eine Eigentumswohnung kaufen konnte. Und dass ich weiß: Ohne diese Lektion wäre das bis heute nicht möglich gewesen.

14. Woche: mein Immobilienweg

Die Themen aus Woche 13 werden in dieser Woche fortgesetzt und vertieft. Das hilft enorm, schließlich ist es ein verdammt wichtiges, aber auch irre komplexes Themenfeld. Ganz konkret geht es darum, dass man mit Cecils Lektionen ins richtige Mindset gebracht wird, um gezielt und konzentriert am eigenen Erfolg zu arbeiten. Die Wirkung: Ich bin heute viel fleißiger und erfolgreicher – empfinde das aber nicht als anstrengendes Arbeiten, sondern als Selbstverwirklichung.

15. Woche: eine Million in einem Jahr

Normalen Menschen machen große Zahlen wie 1 Million Euro Angst oder sind eigentlich kaum greifbar. Mit der Lektion in dieser Woche ändert sich das – und man erkennt, dass man sich durch solche Sichtweisen nur selbst im Weg steht. Die Übung hat mir gezeigt: Der größte Antrieb und wichtigste Erfolgsfaktor ist es, seiner Leidenschaft nachzugehen. Und dann ist auch die Million absolut kein unerfüllbarer Traum mehr. Einmal mehr hat Cecil dafür gesorgt, dass mir im positiven Sinne „der Kopf explodiert ist“.

2.4 Wochen 16. – 22.

16. Woche: Sterbebett

Auch anhand schwieriger Themen macht sich bemerkbar, welche Auswirkungen das mentale Training nach dem Matrixprinzip hat. Diese Lektion kommt genau an der richtigen Stelle. Einmal mehr stelle ich fest, wie sehr ich mit zum Positiven verändert habe und wie schnell diese Entwicklung gegangen ist.

17. Woche: neue Welt

Langsam zeigt sich die Wirkung der außergewöhnlichen Denkweise, die Cecil in seinem Training vermittelt: Ich stelle fest, dass sich meine Denkweise verändert. Ich habe neue Ideen, die mir Türen öffnen – und auf die ich früher niemals gekommen wäre. Das Timing ist noch nicht perfekt – aber irgendwann kommt auch die richtige Idee zum genau richtigen Zeitpunkt. Die Aufgabe in dieser Woche führt einen zu den richtigen Zielen und sorgt dafür, dass man nicht länger für die falschen Ziele seine Zeit verschwendet.

18. Woche: Digitalisierung

In dieser Woche steht eine absolut zukunftsorientierte Denkaufgabe auf dem Programm. Das hilft, die eigenen Ziele einzugrenzen und konkreter zu formulieren. Für mich ist klar: Ohne diese Lektion wäre ich in die falsche Richtung gelaufen.

19. Woche: Skalierung

In dieser Lektion geht es darum, den Verdienst nach oben zu schrauben. Und das gelingt nur, wenn man sich aus der Matrix befreit, in der viele gefangen sind. Es wird extrem viel Wissen vermittelt – und natürlich ist klar, dass der Weg nicht einfach wird. Aber man bekommt das Selbstvertrauen an die Hand, dass die wichtigste Basis für den Erfolg darstellt. Ich bemerke, dass ich mich inzwischen auf jede neue Übung freue – auch wenn sie jedes Mal auf andere Weise herausfordernd sind.

20. Woche: mehr Geld verdienen

Wie hole ich aus meiner momentanen Situation das Beste heraus? – Das habe ich in dieser Woche gelernt. Man wird gewissermaßen eingenordet, der Fokus auf das Wesentliche gelenkt. Ich konnte das sogar im Job direkt umsetzen – und mich dank neuen Ideen von anderen abheben.

21. Woche: nur zwei Möglichkeiten

In dieser Woche stehen wieder Mindset-Übungen auf dem Plan. Das Ziel ist so einfach wie schwierig: frei werden. Im Grunde arbeitet man nur an Kleinigkeiten – doch die haben eine gewaltige Auswirkung. Für diese Impulse bin ich Cecil wirklich dankbar.

22. Woche: Aufregen

Freiheit ist nur dann real, wenn man auch bereit ist, Eigenverantwortung zu übernehmen. Diese Erkenntnis hat die Übung dieser Woche bei mir ausgelöst. Ebenfalls ein wichtiger Punkt der Lektion: Was andere als Nachteil betrachten, kann ich zu meinem Vorteil machen. Voraussetzung ist allerdings das richtige Selbstbewusstsein. Die Stärke, die ich aus solchen Übungen ziehe, hat mir nicht nur im Job, sondern auch im zwischenmenschlichen Miteinander geholfen – speziell in meiner Ehe.

2.5 Wochen 23. – 28.

23. Woche: Zeit

Jeder kennt wohl das Gefühl: Man arbeitet zu viel und hat zu wenig Zeit für sich selbst und die Familie. Man fühlt sich wie in einem Hamsterrad. So ging es mir auch immer – bis zu diesem Coaching. Jetzt ist es für mich kein Problem, pro Woche 70 Stunden in die Arbeit zu stecken und trotzdem noch genügend Zeit für Familie und Sport zu haben. Das Geheimnis liegt in der Wahrnehmung: Wenn man etwas macht, was einen ausfüllt, fühlt es sich nicht wie Arbeit an. Ich wechsle also nicht zwischen Arbeit und Freizeit, sondern im Grunde zwischen verschiedenen Vergnügungen. Das funktioniert bei mir jedoch erst, seit ich Matrixprinzip gemacht habe – und aufgehört habe, Zeit mit Sinnlosem wie z.B. Handy oder TV zu verschwenden.

24. Woche: Prioritäten

Zu wissen, was man wirklich will (und was nicht), ist unendlich wertvoll. Und ich bin endlich an diesem Punkt. Ich bin extrem motiviert, mich im wahrsten Sinne des Wortes für meine Ziele voll reinzuhängen. Und Unnützes dafür an den Nagel zu hängen. So zielorientiert mit gleichzeitig so viel Spaß an der Sache habe ich noch nie gelebt – und das verdanke ich dem genialen System von Cecil.

25. Woche: Standards

In dieser Woche nehme ich besonders stark den Unterschied zwischen Cecils dynamischem System der wöchentlichen Übungen und Videos und klassischen auf einem Buch basierenden Kursen wahr: Noch kein Buch hat mich dazu bewogen, mein Denken umzustellen und ein völlig neues Bewusstsein zu entwickeln. Cecil hingegen öffnet mir jede Woche aufs Neue die Augen – mit ganz einfacher Logik und Umsetzungs-Übungen. Ich sehe das absolut als Grundlage für zukünftige Erfolge.

26. Woche: Verdienst

Ab dieser Woche scheint der Kurs anzuziehen – bis hierher war alles offenbar Vorbereitung. Jetzt geht es an die wirklich großen Themen. Und das direkt mit einem echten Augenöffner-Video. Funktionieren kann das jedoch nur, wenn man vorher die Grundlagen gelegt hat – selbst wenn sich einem nicht bei jeder Übung sofort der tieferliegende Sinn erschlossen hat. Jetzt zeigt sich, dass Durchhalten sich lohnt.

27. Woche: Konkret

In dieser Woche hat mir der Kurs quasi den Schlüssel für die Entwicklung eines erfolgreichen Business an die Hand gegeben. Das Geheimnis für steigenden Verdienst: Limits aufheben, denn damit begrenzen wir uns eigentlich nur selbst. Das Faszinierende: So wie das im Kurs von Cecil alles aufeinander aufbaut, entwickelt sich der Gedanke, die Grenze nach oben zu öffnen, eigentlich ganz von selbst in einem. Man muss es nur machen.

28. Woche: Herrscher

Im Fokus steht diesmal die Wertschätzung für das, was man bereits erreicht hat. Die wichtigste Erkenntnis für mich: Inneres Glück ist wertvoller als alles Vermögen. Und: Anderen Menschen zu helfen, kann wahnsinnig erfüllend sein.

2.6 Wochen 29. – 34.

29. Woche: Zeitmanagement I

In dieser Woche merke ich mal wieder sehr stark: Das Coaching zu kaufen allein macht noch keinen Erfolg – es ist auch viel harte Arbeit nötig. Deshalb ist es wichtig, sich stets aufs Neue zu motivieren, um durchzuhalten. Das Thema Zeitmanagement jedenfalls hat es wirklich in sich und natürlich präsentiert Cecil einem nicht die Lösung auf dem Silbertablett. Er leitet einen vielmehr an, die eigene Lösung fürs richtige Zeitmanagement zu entwickeln – indem man Videos und Übungen absolviert. Das ist durchaus harte Arbeit, aber das Ergebnis ist es wert.

30. Woche: Zeitmanagement II

Das Thema Zeitmanagement ist komplex und gleichzeitig wichtig genug, um damit zwei komplette Kurs-Wochen zu füllen. Nach und nach habe ich gemerkt, dass ich hier immer noch ein Stück weit zum falschen Denken neigte: Ich erwartete, von Cecil die richtigen Strategien gezeigt zu bekommen. Stattdessen hat er mir die Tools an die Hand gegeben, diese Strategien aus mir selbst heraus zu entwickeln. Und dann merkt man schon automatisch, an welchen Stellen man z. B. sinnlos Zeit für unwichtige Sachen verschwendet.

31. Woche: Fünf Menschen

Harte Wahrheiten sind ebenfalls Teil des Matrixprinzips. Diesmal geht es um das Thema: Zeig mir deine Freunde und ich sage dir, wer du bist. Und das bedeutet auch: Menschen loslassen, die nicht mehr zu meinen neuen Zielen und Prioritäten passen. Dafür aber auch neue Bekanntschaften hinzu zu gewinnen: Menschen, die die gleichen Ziele haben und auf die gleiche Weise „ticken“. Auf diesen Punkt komm ich in meinem Fazit nochmal zurück.

32. Woche: Warum handeln Menschen?

Bisher habe ich mir glaube ich noch nie Gedanken darüber gemacht, warum ich etwas tue. Im Nachhinein ist das fast schon lustig. Denn Selbstreflektion ist enorm wichtig, wenn man gezielt voran kommen möchte. Das bringt die Lektion in dieser Woche perfekt auf den Punkt: Ich habe gelernt, wie ich meine Motivation gezielt steuern kann. Die richtige Einstellung ist dabei das A und O. Und das Durchziehen der Übungen.

33. Woche: Selbstbewusstsein

Die Übungen sind diese Woche nicht ganz ohne: Sie waren mir zunächst unangenehm, sind mir aber dank der Wiederholungen am Ende nicht mehr schwer gefallen. Einen Push fürs Selbstbewusstsein muss man sich offenbar hart verdienen. Aber es wirkt: Mein Auftreten hat sich geändert, zum Positiven. Wieder mal die verblüffende Erkenntnis: Wenn man den Vorgaben von Cecil folgt (und auch zunächst unangenehme Übungen durchzieht), funktioniert es wirklich ganz von allein.

34. Woche: Kommunikation ist dein Leben

Die Erkenntnis diese Woche: Man macht sich das Leben oft selbst unnötig schwer. Denn man bestimmt selbst, was man aus den Ereignissen im eigenen Leben macht, wie man sie interpretiert. Wie ich eine Situation empfinde, hängt immer davon ab, wie ich diese Situation einstufe. Und wenn mir das bewusst ist, kann ich meine Empfindungen und damit die Richtung, die mein Leben nimmt, viel aktiver steuern. Cecil zeigt, wie man das aktiv trainieren kann, so dass es einem bald unterbewusst in Fleisch und Blut übergeht.

2.7 Wochen 35. – 43.

35. Woche: Positiver Zustand

Wer möchte sich nicht quasi auf Knopfdruck in einen Zustand versetzen können, der einen aus negativen Situationen binnen Sekunden herausholt? Genau das ist der Schwerpunkt dieser mentalen Übungen. Für mich ist das ein Meilenstein – denn sich innerhalb von 20-30 Sekunden von einem negativen in einen positiven Zustand katapultieren zu können, trägt enorm zur Lebensqualität bei.

36. bis 38. Woche: Emotional unabhängig und frei

Diese Wochen bauen auf der Vorarbeit mit mentalen Übungen aus den vorangegangenen Lektionen auf. Ballast loswerden und in allen Aspekten wirklich emotional frei und unabhängig zu werden: Das ist keine leichte Aufgabe. Meine ganz persönliche Herausforderung ist es, die ständige Wut im Bauch loszuwerden – und das funktioniert nur durch ein neues Denken, konsequent und lösungsorientiert. Die Übungen bauen in den Wochen immer mehr auf einander auf, werden immer detaillierter. Anfangs, wie so typisch für das Matrixprinzip, ergibt einiges noch nicht so richtig Sinn. Doch Dranbleiben lohnt sich: Am Ende merkt man riesige Fortschritte. Dieser Teil des Coachings hat mein Stresslevel enorm reduziert.

Ich merke jetzt auch, dass das ständige Tagebuchschreiben während des Coaching sich wirklich bezahlt macht: Ich kann auf ältere Lektionen schnell zugreifen und habe meine ganz persönlichen Anmerkungen dazu jederzeit parat. Und um alles aufzuschreiben muss man sich ganz anders mit dem Thema auseinandersetzten als es nur mal anzuhören. Auch das Wiederholen gerade der anfänglichen Übungen ist echt hilfreich – und mit Unterstützung der persönlichen Notizen besonders wirkungsvoll.

39. Woche: Problemlösung

Jetzt wird es ein bisschen entspannter – nach dem anstrengenden emotional fokussierten Abschnitt. In dieser Woche geht es darum, wie man schon durch Änderungen an absoluten Kleinigkeiten Probleme viel einfacher in den Griff bekommen kann.

40. Woche: Mehr Geld verdienen

Die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen als Faktor bei der Selbstverwirklichung: Darum geht es in dieser Lektion. Besser mit Arbeitskollegen auskommen und dadurch mehr Spaß an der Arbeit zu haben, ist eine der Strategien. Das eigene Verhalten zu hinterfragen und zu ändern: Mit Cecils Übungen kommt man in dieser Hinsicht ein großes Stück voran.

41. – 43. Woche: Beziehungsfragen

Der Schwerpunkt liegt jetzt mehrere Wochen lang auf dem Thema Beziehungen und wie diese das eigene Glück beeinflussen. Miteinander statt gegeneinander – das muss man gerade in Familien oft ganz schön bewusst trainieren. Und alte Gewohnheiten ablegen ist nötig – aber überhaupt nicht einfach. Zum Glück kann man sich auf Cecils Anleitung verlassen. Belohnt wird man mit harmonischem Familienleben, und das möchte ich wirklich nicht mehr missen.

Im weiteren Verlauf steht die Partnerschaft im Mittelpunkt – also die Beziehung zum Lebenspartner. Für viele Menschen, auch für mich, ein durchaus konfliktträchtiges Thema. Doch wer hier am Ball bleibt, kann enorm davon profitieren. Dazu gehört auch die Erkenntnis: Ändern kann ich vor allem mich selbst, nicht meinen Partner. Und: Streit ist oft die Folge von Kommunikationsproblemen. Um die Grundsätze der erfolgreichen Konfliktbewältigung zu verstehen, muss man zum Glück nur Cecil Punkt für Punkt folgen. Und auch harten Themen wie Trennung nicht aus dem Weg gehen.

Mein Tipp: Wenn möglich, sollte man hier seinen Partner aktiv in die Übungen einbeziehen. Bei mir und meiner Frau hat das wunderbar funktioniert – und unserer Ehe hat es total gut getan.

2.8 Wochen 44. – 48.

44. Woche: Machen

Ob Sportart oder Business-Aufbau: Man muss es tun, um es zu können. Und „machen" bedeutet auch: Fehler machen. Und daraus lernen. Und mit der Zeit immer besser werden. Im Fall des Matrixprinzips heißt das: Die Übungen machen, und zwar immer und immer wieder. Nur dann gibt es Fortschritte. Ein Beispiel aus ganz persönlicher Sicht: Am Beginn des Businessprinzips (Fortsetzung des Matrixprinzips) war ich am PC ein ziemlicher Noob. Und heute bitten mich sogar Freunde mit IT-Hintergrund um Hilfe bei ihrem Onlineshop oder ihrer Webseite.

Übrigens: Ich bin derart überzeugt von Cecils Matrixprinzip, dass ich die Erkenntnisse daraus schon an meine kleine Tochter weitergebe – damit diese gar nicht erst mit falschen Einstellungen und Verhaltensmustern aufwächst. Und wie schnell kleine Kinder das umsetzen könne ist faszinierend.

45. Woche: Millionärs Tipps

In dieser Woche stehen fünf Tipps im Mittelpunkt, die beim Erhalt oder Ausbau der finanziellen Freiheit helfen. Ein guter Punkt, um einzelne Ziele anzupassen und zu korrigieren.

46. Woche: Nebenverdienste

Es geht um die Möglichkeiten, durch Nebenverdienste sein Einkommen aufzubessern – aber gleichzeitig geht es um viel mehr. Denn man wiederholt wichtige Themen und fokussiert sich nochmal stärker auf die eigenen Ziele.

47. Woche: Selbstvertrauen

Die Übungen aus dieser Lektion hätte ich früher ehrlich gesagt gar nicht erst versucht. Aber jetzt hat sich mein Mindset verändert –und mein Selbstvertrauen ist gewachsen. Das zeigt sich übrigens schon ganz real in echten Erfolgen. So habe ich z. B. dank stärkerem Selbstbewusstsein Kooperationspartner für Geschäftsbeziehungen gewonnen, die hätte ich mich früher überhaupt nicht anzusprechen getraut. Doch meine Einstellung hat sich verändert, und das strahle ich auch aus. Ich vermittle nicht mehr das Gefühl: Bitte, bitte unterstütze mich in meinem Business. Sondern vielmehr: Hey, du darfst mich unterstützen! Und so krass das klingt: Es funktioniert!

48. Woche: Fokus

Den Fokus auf die richtigen Dinge zu legen, ist nicht immer einfach. Es ist einfach ständig zu viel Ablenkung da. Die Übungen helfen enorm. Speziell die Meditation hat mir sehr geholfen, meinen eigenen Fokus zu finden, ohne Kompromisse zu machen.

2.9 Wochen 49. – 52.

49. Woche: Manipulation

Manipulation ist ja ein recht negativ besetzter Begriff. Dabei kann man sie durchaus positiv verstehen: Menschen dazu bringen, selbst etwas zu wollen, was mir wiederum hilft. Gewissermaßen also die klassischen zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Besonders schwierig ist bei dieser Lektion jedoch, am Ball zu bleiben und wirklich alles konsequent umzusetzen. Hier dürfte Cecil einem gern mit etwas mehr praktischen Tipps unter die Arme greifen.

50. Woche: Angst

Dass kurz vor Ende des Coachings Panik aufkommt, scheint normal zu sein: Cecil geht deshalb ganz gezielt auf diese Thematik ein. Die größte Angst ist die, dass trotz des aufwendigen Kurses am Ende alles beim Alten bleibt. Man wird daran erinnert, dass man es letztendlich komplett selbst in der Hand hat, jetzt voll durchzustarten – mit dem Rüstzeug und dem neuen Denken, das das Matrixprinzip einem mitgegeben hat. Mit nützlichen Tipps und Beispielen gibt Cecil einem hier nochmal einen richtigen Boost.

51. Woche: Zusammenfassung

In der vorletzten Woche werden alle wichtigen Punkte des Coachings nochmal aufgegriffen: Persönlichkeitsentwicklung, Körperarbeit, Stressbewältigung, Beziehungen, Ziele, finanzielle Freiheit und so weiter. Für mich persönlich war das kaum nötig, da ich an diesem Zeitpunkt tatsächlich mitten in der Aufbruchsphase steckte und eigentlich keinen nochmaligen „Schubs“ in die richtige Richtung benötigt habe. Aber es schadet bestimmt niemandem.

52. Woche: Abschluss und Test

In Form einer Abschlussprüfung, bei der man über die gesamte Woche Fragen beantworten muss, werden sämtliche Themen nochmal lebendig ins Gedächtnis gerufen. Doch hier sollte man nicht zu viel verraten. ☺ Hier merkt man wieder die Vorteile des Kurstagebuchs, denn es macht einen großen Unterschied das gelernte/ die Gedanken auch in Worten auf Papier zu bringen.