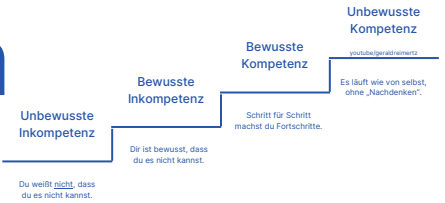


# Zollwurm methode



Schneller erfolgreich werden mit der Zollwurm Methode. Arbeitsblatt zu [diesem Video](#)

## Was ist dein Ziel?

Wenn du dieses noch nicht kennst, oder du so etwas schreiben willst wie „erfolgreich werden, reich werden“ schau dir zuerst [das Video über richtiges Ziele](#) setzen an.

---

---

---

---

## In welchen Bereichen musst du dich dafür verbessern?

Sei hier 100% ehrlich zu dir selbst. Denn sonst ziehen diese Bereiche deine Gesamtperformance immer wieder herunter. Diesen Bereich nennt man *bewusste Inkompetenz*.

---

---

---

---

## Frag eine/n Freund/in

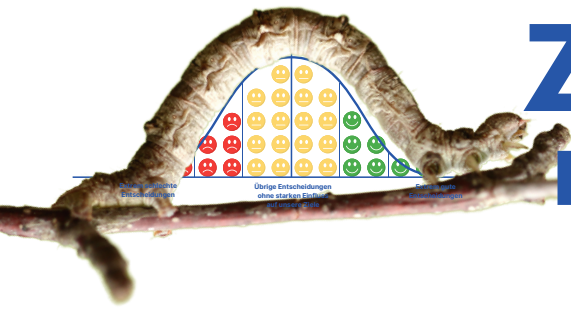
Frage eine Person, der du vertraust, was ihrer / seiner Meinung nach deinen Fortschritt sabotiert. Sei hier offen und dankbar für die Ehrlichkeit, und verfall nicht in eine Abwehrhaltung! Denn so findest du alle Bereiche, die aktuell noch in deiner *unbewussten Inkompetenz* liegen.

---

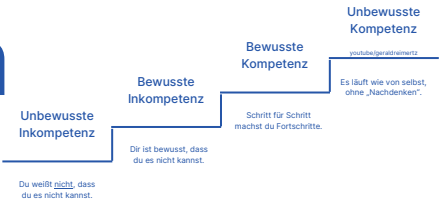
---

---

---



# Zollwurm methode



Um diese Bereiche jetzt systematisch in bewusste Kompetenz zu transformieren, musst du es dir zur Gewohnheit machen, deine Performance vorzubereiten und anschließend zu analysieren.



## Vorbereitung - Was ist deine Intention?

Bevor du das nächste Mal die Aktivität ausführst, in der du erfolgreich werden willst, setze dir vorher eine Intention, worauf du heute besonders achten möchtest. z.B. wenn du während eines 45 Minuten Arbeitsblocks nicht aufs Smartphone zu schauen, dann wäre dies so eine Intention.

---

---

---

---

## Analyse - Wie gut hast du deine Intention eingehalten?

Bewerte jetzt deine Performance und gib dir Punkte, wie gut du die Intention eingehalten hast. z.B. Fokus 8/10 Punkte.

Schreibe anschließend noch Anmerkungen auf, was du das nächste Mal besser machen kannst.

---

---

---

---

Dadurch lernst du achtsamer zu werden und lernst auch besser, mit zufälligen Ereignissen umzugehen. Das Ziel jeder Session ist, dass du anschließend mit dir zufrieden bist. DAS ist wichtiger, als das unmittelbare Ergebnis. Im Sport z.B. der Gewinn oder die Niederlage.

Wenn du jetzt jede deiner Sessions / Spiele / Vorträge so vor und nachbereitest, dann wirst du wie der Zollwurm Stück für Stück immer besser werden. Und aus deiner bewussten Kompetenz schlussendlich unbewusste Kompetenz werden.

Wenn du Fragen hast, schreib diese einfach unter [dem YouTube Video!](#)

Maximalen Erfolg dabei auf deinem Weg  
Gerald