



SUCCEED IN BUSINESS

Better Body - Better Brain - Better Business

PB!
ACADEMY

COPYRIGHT

Impressum

Petra Binder Academy
Arbeitergasse 16
A-2542 Kottingbrunn

© Copyright 2022

Petra Binder Academy | Alle Rechte vorbehalten.

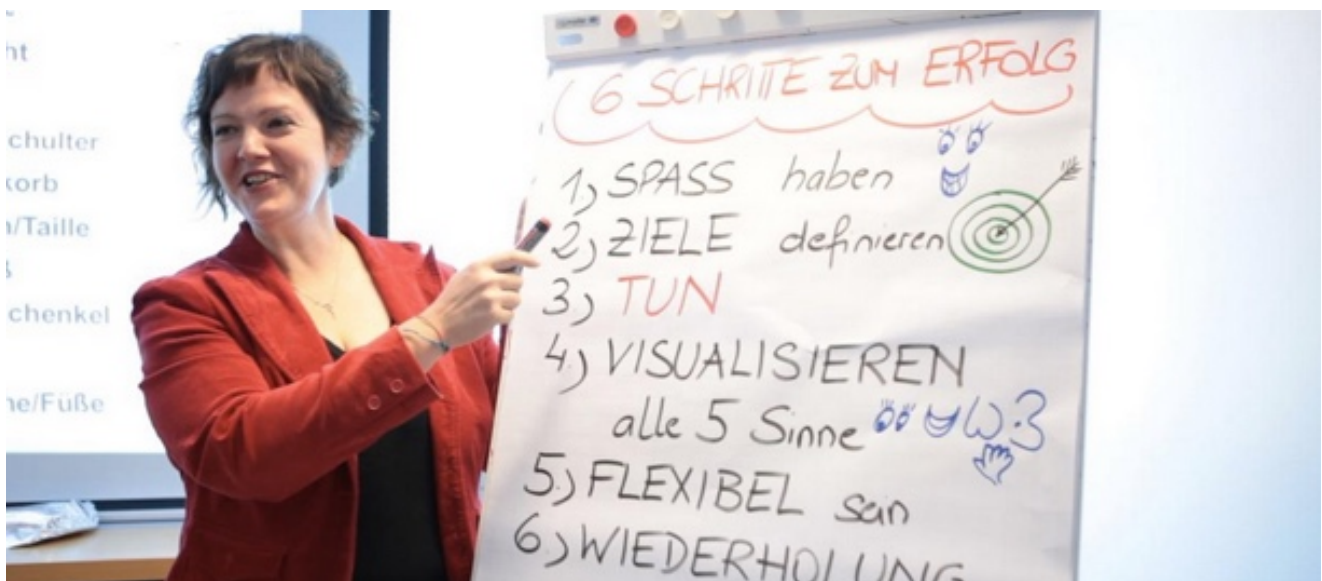
Dieser Guide oder Teile davon dürfen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers weder vervielfältigt noch in irgendeiner Weise verwendet werden.

www.petrabinder.com | office@petrabinder.com

SERVUS UND WILLKOMMEN!

Mein Name ist Petra M. Binder, und ich unterstütze zukunftsorientierte BIG-PlayerInnen durch gezielte Erfolgsstrategien, um in der Oberliga mitzuspielen, am aktuellen Wissenstand zu bleiben und Spaß am Denken zu haben, ohne unter Stress und Druck im Hamsterrad gefangen zu sein oder Angst vor Veränderung zu haben.

Seit fast 20 Jahren zeige ich Menschen in Workshops, Vorträgen und Büchern, wie sie am aktuellen Wissensstand bleiben, mit Leichtigkeit Neues lernen und mit einem exzellenten Auftreten hervorstechen.



Nachdem mich das System Schule immer wieder vor Herausforderungen gestellt hat, lernte ich leider erst nach meinem Studium die Strategien der TOP-Liga, Techniken, um meine ganzheitliche Leistungsfähigkeit dramatisch zu verbessern, und widmete mein Leben der Aufgabe, Anderen zu helfen, ihr Potential freizusetzen, damit sie schneller voran kommen und ein Leben mit größerer Kraft, Produktivität und Zielstrebigkeit führen können.

Gewinne einen Wettbewerbsvorteil gegenüber Deinen Mitmenschen, indem Du Deine Fähigkeiten verbesserst und somit Dein (Fach-) Wissen ausbaust.

Ich freue mich darauf, Deine Trainerin zu sein!

Petra M. Binder



WILLKOMMEN BEIM "SUCCEED IN BUSINESS"-GUIDE FÜR STARTER!

Du findest hier die 10 besten Erfolgsstrategien und Brainhacks, mit denen Du noch heute beginnen kannst, Dein Leben massiv zu verbessern und Dein Wohlbefinden komplett zu verändern. Ich und mein Team freuen uns, dass Du hier bist. Sei offen zu lernen, zu wachsen und werde Deine beste Version!

Dieser Guide ist ein ganzheitliches Programm, um in einer überladenen Welt wieder in Balance zu finden. Die Werkzeuge dafür hat uns die Evolution mitgegeben: Ernährung, Bewegung, Licht, Temperatur, Schlaf und kognitiven Fähigkeiten.

Es lohnt sich, diese Inhalte öfters zu lesen, denn sie sind unglaublich mächtig. Du hast dies selbst in der Hand.

Wenn Du Denkweisen und Gewohnheiten veränderst, die Dich schon lange bremsen, kannst Du Deine Ziele motivierter, besser und mit Leichtigkeit erreichen und ein rundum leistungsfähigerer Mensch sein.

Die meisten Menschen führen ein Leben, das nur einen Bruchteil ihres Potenzials widerspiegelt. Sie kommen gerade so über die Runden. Sie fühlen sich durchschnittlich, ihre Energie ist durchschnittlich und sie fühlen sich nicht lebendig, nicht erfüllt. Sie sind nicht im Flow!

Erkennst Du Dich vielleicht wieder?

Allerdings bist Du entschlossen, gut auszusehen, Dich gut zu fühlen und Dein Bestes zu geben. Wunderbar!

Alle erfolgreichen Menschen widmen Zeit und Energie dafür, um zu lernen, wie sie die volle Kontrolle über Körper, Geist und Seele haben. Sie sind der Chef in ihrem Kopf.

Und am wichtigsten ist, dass sie Klarheit darüber haben, was sie ändern wollen und warum - sie legen die Parameter fest, an denen sie den Erfolg messen wollen - und sie ergreifen **ACTION**.

KENNE DEINE ZAHLEN

Erfolgreiche Menschen beobachten und analysieren, was sie tun und welche messbaren Effekte sie erzielen. Wir nennen das Quantifizierung. Ein wichtiger Aspekt ist das systematische Sammeln präziser, aussagekräftige Daten und diese Ergebnisse dafür zu nutzen, um neue Entscheidungen zu treffen.

Zum Beispiel ist Deine Schlafqualität nicht so erholsam, wie Du es Dir wünschst. Du suchst nach einer Lösung, und beschließt, eine halbe Stunde vor zu Bett gehen, alle Bildschirme mit blauem Licht abzdrehen und noch ein wenig in Deinem Buch zu lesen.

Wie wirst Du wissen, ob diese Veränderung wirkt oder nicht? Du brauchst einen Plan und Du brauchst Daten. Diese können subjektiv sein. Wenn Du zum Beispiel in den nächsten drei Tagen aufwachst, bewertest Du Dich selbst auf einer Skala von 1 bis 10, wie ausgeruht fühlst Du Dich.

Zusätzlich kannst Du auch objektive Daten sammeln. Im Falle Deines Schlafs kannst Du Dich für den Kauf eines Oura-Rings entscheiden. Das ist ein Gerät, das Du an Deinem Finger trägst. Es verwendet Infrarot-Lichtsensoren, um eine Reihe von Daten zu erfassen wie Deine Herzfrequenz, Herzfrequenzvariabilität, Hauttemperatur, Bewegung und Schlaf.

Nach dem Aufwachen am Morgen verwendet es diese Daten, um Dir drei Ergebnisse zu präsentieren: Aktivität (Deine Leistungsfähigkeit tagsüber), Schlaf (Deine Schlafqualität plus personalisierte Ratschläge für Deinen Schlafrhythmus) und Erholung. Das ist sehr aufschlussreich und auch hilfreich.

Ich und meine Kunden verwenden eine Kombination aus subjektiven und objektiven Daten. Am Ende des Tages kommt es darauf an, was für Dich am besten funktioniert. Ich nutze gerne die Kombination aus aktueller Wissenschaft und Selbstbeobachtung, um fundierte Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen, die für mich die größte Wirkung haben.

MEINE 10 ERFOLGSSTRATEGIEN

Jetzt ist es an der Zeit, ins TUN einzutauchen! Das ist der spannendere Teil. Hier sind meine 10 Erfolgsstrategien, die wir Dir in diesem Guide näher bringen möchten.



SUPERHACK #1

ERNÄHRUNG

ERNÄHRUNG

Nahrung ist ein mächtiges Werkzeug, denn DU kannst kontrollieren, was Du Deinem Körper zuführst, um die gewünschte Wirkung auf ihn zu erzielen.

Über Lebensmittel nehmen wir Nährstoffe auf. Sie enthalten Energie und übermitteln unserem Körper unterschiedliche Informationen. Mit jedem Bissen, den Du in den Mund nimmst, schluckst Du eine Reihe von Instruktionen runter, was Dein Körper tun soll.

Bilde dieses Hormon! Aktiviere dieses Gen! Produziere jenes Protein! Schalte das Hungergefühl ab! Aktiviere das Immunsystem! Du kennst Dich aus...

Daher ist die Wahl der Lebensmittel, die Du täglich triffst, enorm wichtig.

Die Art und Weise, wie Du aussiehst, wie Du Dich fühlst und wie leistungsfähig Du bist, wird massiv davon beeinflusst, welche Lebensmittel Du konsumierst und welche Du eben nicht.

Erinnere Dich an das letzte Mal als Du Junk Food gegessen hast. Was geschah mit Deiner Laune und Energie danach? Wann warst Du wieder hungrig? Sei ehrlich!

Was macht also eine gute Ernährung aus? Nun, dies ist von Mensch zu Mensch verschieden. Wir alle haben genetische und metabolische Eigenheiten, die eine Feinabstimmung unserer Ernährung erfordern. Zusätzlich spielen Alter, Herkunft, Sportlichkeit, Körpertyp, Körperbau, Ernährungsgewohnheiten, Vorlieben, Verfügbarkeit von Lebensmitteln und unsere Werte eine wesentliche Rolle.

Dennoch, gibt es allgemeine Grundsätze, die für die meisten Menschen funktionieren.

ERNÄHRUNG

Zu einer guten Ernährung gehört generell, dass Du Dich über Lebensmittel und ihre Auswirkungen nicht nur auf Dich, sondern auch auf die Umwelt informierst.

Zu einer guten Ernährung gehört es, langsam und bewusst zu essen, das Beobachten und Reflektieren Deines Essverhaltens, die Auswahl von Lebensmitteln und einen Ernährungsstil zu wählen, der Entzündungen im Körper reduziert, der die Belastung durch Giftstoffe und Chemikalien minimiert und Deinen Nährstoff- und Energiebedarf abdeckt.

Indem, dass Du Lebensmittel weglässt, die Dich schwächen, und Lebensmittel zu Dir nimmst, die Dich stärken, wirst Du nicht nur besser aussehen, sondern Dich auch besser fühlen und bei allem, was Du tust, bessere Leistung erbringen können. Das ist das Ziel von unserer bevorzugten ketogenen Ernährungsform!

Probiere doch einen Tag diese Ernährung aus. Diese zielt darauf ab, eine andere Art von "Kraftstoff" zu verwenden. Anstatt Zucker (Glucose) aus Kohlenhydraten, stützt sich die Keto-Form auf Ketonkörper, eine Art Kraftstoff, den die Leber aus Fett produziert. So wurde auch gezeigt, dass die erhöhte Fettaufnahme durch kohlenhydratarmer Ernährung die Gehirnfunktion auf spezifische Weise verbessert.

Starte in meinem 3-teiligen [KOSTENFREIEN All-in Starterkit](#) gleich mit einem Keto Day.

[Hier kannst Du ihn Dir holen >](#)

POSITIVES MINDSET

POSITIVES DENKEN

Vorab die gute Nachricht: Positiv Denken kann jeder lernen. Positiv Denken bedeutet, seinen Fokus und Gedanken bewusst zu lenken. Weg von Frustration, Defizit und Mangel, sondern hin zu den vielen Möglichkeiten. Statt Risiken siehst Du Chancen. Statt halb leer, siehst Du das Glas halb voll. Statt auf das zu blicken, was fehlt, bist Du dankbar für das, was Du (erreicht) hast.

Sei Chef in Deinem Kopf!

Viele Menschen sind der Meinung, ja, wenn mir etwas Besonderes gelingt, dann kann ich auch an mich glauben, aber zuerst muss ich erfolgreich sein, usw. Es ist allerdings umgekehrt! Wenn Du an Dich glaubst, wirst Du erfolgreich.

Die Vorteile von positivem Denken sind...

- Endorphine (Glückshormone) werden ausgeschüttet
- das Erinnerungsvermögen wird gestärkt
- es hilft bei Fehlern und Problemlösungen
- authentisches Auftreten wird gefördert
- Du bist produktiver und motivierter bei der Arbeit
- Dein Wiedererkennungswert steigt
- Du wirkst sympatischer
- es wirkt sich in allen Lebensbereichen positiv auf Dein Leben aus

Nimm Dir täglich 10 Minuten Zeit und stell Dir vor, wie Du in einer bestimmten Situation denken, fühlen und handeln möchtest. Da das Gehirn nicht unterscheiden kann, ob Du Dir etwas vorstellst oder wirklich erlebst, reagiert es allein auf die Visualisierungen. Gestalte diese also positiv und optimistisch und zeige so negativem Denken die Rote Karte.



SUPERHACK #3

BEWEGUNG

BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung hilft nachweislich bei der Vorbeugung und Behandlung von Herzkrankheiten, Schlaganfall, Diabetes und verschiedenen Krebsarten. Außerdem hilft sie, Bluthochdruck vorzubeugen, ein gesundes Körpergewicht zu haben und sie kann die psychische Gesundheit, die Lebensqualität und das Wohlbefinden verbessern.

Körperliche Aktivität bezieht sich auf jede Art von Bewegung. Zu den beliebten Formen der körperlichen Betätigung gehören Gehen, Radfahren, Laufen, Fitness, Freizeitaktivitäten und Spaß, und zwar auf jedem Niveau und für jedermann. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHP) erhöht körperliche Inaktivität das Risiko für Krebs, Herzkrankheiten, Schlaganfall und Diabetes um 20-30 %. Es wird geschätzt, dass vier bis fünf Millionen Todesfälle pro Jahr vermieden werden könnten, wenn sich jeder mehr bewegen würde.

Wir sind dazu geschaffen, aktiv zu sein, aber das moderne Leben (Schreibtisch, Fernsehen, Pendeln) hat dazu geführt, dass manche Menschen die meiste Zeit des Tages in einer sitzenden und gekrümmten Haltung verbringen!

Dies ist die schlechte Nachricht! So ist es mir ein großes Anliegen, einfache und wirkungsvolle Maßnahmen zu ergreifen, um dagegen vorzugehen und dies zu ändern!

Wie kannst Du nun Bewegung in Deinen Alltag bringen?

Plane Deinen Tag rund um die Bewegung. Ich hoffe, Du bewegst Dich hin und wieder in Form von gehen, walken, laufen, Rad fahren, tanzen oder schwimmen. Zusätzlich dazu sind hier unsere fünf besten Tipps!

BEWEGUNG

1. Beginne Deinen Tag mit einem Morgenspaziergang.

Die Kombination mit Tageslicht lässt Deinen Biorhythmus optimal in Gang zu bringen. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, den Tag zu starten, vor allem, wenn Du Dich auf die bewusste und sensorische Wahrnehmung des Gehens einlässt. Wenn Du morgens schon ein Herz-Kreislauf-Training machen willst, brauchst Du nur das Tempo erhöhen und es zu Deinem täglichen Power-Walk machen!

2. Treibe zweimal in der Woche Krafttraining.

Muskeln wollen trainiert werden. Wusstest Du, dass Muskeln zur Hormonregulierung beitragen, durch ihre Mitochondrien Energie produzieren und die Insulinresistenz senken? Was Du tust, bleibt Dir überlassen - Hauptsache, es macht Dir Spaß. Auf diese Weise ist es wahrscheinlicher, dass Du dranbleibst! Hier gebe ich Dir einige Vorschläge: Workouts, Krafttraining, Zirkeltraining, Gymnastik, Pilates und Yoga. Neben Kursen vor Ort oder mit einem Personal Trainer gibt es auch zahlreiche Fitness-Apps, die Dich durch ein Trainingsprogramm führen.

3. Probiere ein oder zwei HIIT-Trainings (hochintensives Intervalltraining) pro Woche.

Du hast vielleicht schon von HIIT gehört. Dabei handelt es sich um eine Form der körperlichen Betätigung, die aus einer intensiven, zeitlich begrenzten Bewegung besteht (in der Regel 10 bis 30 Sekunden), gefolgt von einer Phase mit geringerer Intensität. Das Ganze wird 3 oder mehrere Male wiederholt. Forschungsergebnisse sind über die Wirksamkeit von HIIT beeindruckend. Studien zeigen, dass HIIT den Körper dabei unterstützt, neue Mitochondrien zu bilden. Das ist sehr wichtig, denn die Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zelle, die Energie für den Körper erzeugen, um optimal zu funktionieren. HIIT verbessert die VO₂-Maximalleistung, kann den Fettabbau unterstützen, hält den Blutzucker- und Insulinspiegel konstant und verringert Entzündungsprozesse.

BEWEGUNG

4. Bring Abwechslung in Deine Bewegung.

Wenn Du viel sitzt, stehe immer wieder mal. Wenn Du viel stehst, sitze, wenn Du kannst. Und wenn Du dazu neigst, Deine Füße und Beine still zu halten, bewege sie, zappel mit ihnen herum, das fördert die Durchblutung. Wenn Du Probleme mit der Wirbelsäule oder dem Rücken/Nacken hast und dazu neigst, zu lümmeln, dann achte auf Deine Körperhaltung und lass Dich auch von einem Osteopathen, Chiropraktiker, Physiotherapeuten oder Masseur behandeln.

Wenn Dein Training eher formell, strukturiert und eintönig ist, solltest Du es mal mit lustigen Bewegungsspielen ausgleichen. Mische es!

5. Wissen ist wichtig, wenn es um Bewegung geht.

Bewegung und Ernährung sind zwei Themen, an denen sich die Geister scheiden. Kein Wunder also, dass es manchmal schwierig ist, herauszufinden, was zu tun ist.

Dabei gibt es in der Forschung immer wieder neue Erkenntnisse zu Ernährung und Fitness. Informiere Dich und bleib am aktuellen Wissenstand. Am besten, Du hältst Ausschau nach unserem Newsletter.

SUPERHACK #4

GESUNDHEIT

KENNE DEINE INNEREN WERTE

Um Deine Gesundheit zu verbessern, ist es hilfreich, eine Blutuntersuchung bei Deinem Hausarzt durchführen zu lassen, um auch Deine Laborparameter zu kennen.

Deine Blutwerte vermitteln Dir einen weiteren Einblick, was Dein Körper tut. Wenn Du künftig Veränderungen in Deinem Lebensstil vornimmst, wirst Du auch im Laufe der Zeit kleine Veränderungen in Deinem Blut feststellen. So kannst Du auch hier sehen, dass Deine Arbeit funktioniert.

Wir empfehlen, jedes Jahr eine Blutuntersuchung durchzuführen, eventuell in Absprache mit Deinem Arzt auch öfters, solltest Du Medikamente einnehmen.

Blutuntersuchungen sind Teil meiner Programme, da sie als proaktive und vorbeugende Maßnahme dienen. Wenn Dein Arzt eine Auffälligkeit feststellt, kannst Du oft mit Veränderungen Deines Lebensstils sofort eingreifen, um Erkrankungen entgegen zu wirken.

Prüfe also, ob sich Veränderungen, die Du Dir vornimmst, in messbaren Werten zeigen lassen. Ein Bluttest zu Beginn Deines Neustarts veranschaulicht Dir, was in Deinem Körper passiert und auch schief läuft. Er hilft Dir, Dich besser kennenzulernen und Dich auch zu motivieren dranzubleiben.

Wir empfehlen Dir einen Bluttest mit folgenden Werten:

Cholesterin, Triglyzeride, Fettsäureprofil, Langzeitzucker HbA1c, Homocystein, Vitamin D und B12, Folsäure, Kalium und Magnesium, Jod, Zink, Selen, Kupfer, Coenzym Q 10, Entzündungsmarker hsCRP,- geschlechtsspezifische Hormone und Schilddrüsenhormone.

Mache doch gleich einen Termin beim Hausarzt und besprich im Anschluss Deine Ergebnisse mit ihm.

SUPERHACK #5



UMFELD

Petra Binder Academy

UMFELD

Menschen entwickeln sich im Laufe ihres Lebens kontinuierlich weiter. Sie bilden sich fort, lernen dazu und erzielen persönliches und berufliches Wachstum. Ihre Beziehungen wachsen bestenfalls mit. Denn wenn nur einer von zwei Partnern wächst und der andere stehen bleibt, wird es schwierig.

Die meisten Menschen scheitern nicht an fehlender Motivation, einem schwachen Willen oder an mangelndem Können. Sie scheitern an ihrem Umfeld. Wenn Du springen willst, aber Dein Partner Wurzeln schlägt, dann wird das nichts. Dann wirst Du nie wirklich erfolgreich werden.

Auch wenn die Menschen um uns herum es oftmals gar nicht bemerken, geschweige denn böse mit uns meinen, halten sie uns manchmal bewusst unten und zurück. Und das, obwohl sie unser wichtigster Erfolgsfaktor und größtes Sprungbrett sein könnten.

Unser Umfeld liebt uns so wie wir jetzt sind. Und wenn wir etwas ändern wollen, ist das für unser Umfeld unbequem. Denn das Umfeld müsste sich dann ebenfalls ändern – und das wollen die meisten unserer Mitmenschen nicht. In solch einem Fall hilft nur eins: Reduziere diese Kontakte oder wechsle sogar Dein Umfeld!

Stell sicher, dass die fünf Menschen, mit denen Du die meiste Zeit verbringst, Dich bedingungslos unterstützen.

Überlege für Dich: Fördern und fordern sie Dich? Oder bringen sie Dich dazu, auf die Bremse zu treten statt Vollgas zu geben? Im Amerikanischen gibt es einen Spruch, der sinngemäß lautet: "Wenn Du der Cleverste, der Smarteste, der Intelligenteste oder der Erfolgreichste im Raum bist, dann bist Du im falschen Raum."

Hinterfrag also immer, ob Du im richtigen Raum bist und dort noch Potenzial hast, Dich zu entwickeln. Wie sieht es aktuell bei Dir aus? Wieweit entwickelst Du Dich weiter? Wie oft wechselst Du die Räume? Und ist Dein aktuelles Umfeld bereits Dein wichtigster Erfolgsfaktor?

SUPERHACK #6

ORDNUNG

ORDNUNG

Will man einen guten Tag haben, soll man zuerst sein Bett machen. Dies empfiehlt zumindest der ehemalige Navy-Seal McRaven in seinem Erfolgsratgeber "Mach Dein Bett".

Nicht der perfekte Haushalt ist das Ziel, wenn man jeden Morgen sein Bett aufschüttelt, sondern es tut vor allem unserer Psyche gut! Wer sich jeden Morgen Zeit für dieses kleine Ritual nimmt, ist selbstbewusster und erfolgreicher.

Oft ist der Alltag stressig und chaotisch genug. Dagegen helfen feste Rituale, etwa das Morgenritual des Bettenmachens. Für McRaven ist es der tägliche feste Ankerpunkt in seinem Leben. „Es wird Ihnen ein kleines Gefühl von Stolz geben, und es wird Sie ermutigen, auch alle noch folgenden Aufgaben zu bewältigen.“, so McRaven.

Wenn Du jeden Morgen aufstehst und sofort Dein Bett machst, hast Du bereits die erste Aufgabe des Tages in Nullkommanichts erfolgreich abgehakt! Wunderbar, wie einfach man sich ein Erfolgserlebnis verschaffen kann.

Von nun an fängt ein neuer Tag also nicht mehr damit an, sich kraftlos und müde zur Kaffeemaschine zu schleppen, sondern Du kannst bereits einige Minuten nach dem Aufstehen voller Stolz von Dir behaupten: Heute habe ich schon etwas erreicht!

Dieses Ritual gibt Dir also die nötige Energie, alles meistern zu können – und mit solch einem Gefühl in den Tag zu starten, kann sich nur positiv auswirken.

Probiere es gleich aus!

A photograph of a man with a beard sleeping peacefully in a bed. He is wearing a white t-shirt and is lying on his side with his head resting on a striped pillow. A white blanket is pulled up to his chest. The background is softly blurred, showing a white wall and a white headboard. The overall mood is calm and restful.

SUPERHACK #7

SCHLAF

HOCHWERTIGER SCHLAF IST ALLES!

Erinnere Dich an eine Zeit, in der Du gut geschlafen hast. Wie hast Du Dich dabei gefühlt? Was für einen Tag hattest Du darauf hin?

Regelmäßiger, qualitativ hochwertiger Schlaf bringt das Beste in uns zum Vorschein. Er ermöglicht es uns nicht nur, uns auszuruhen, Erinnerungen zu festigen und die Ereignisse des vergangenen Tages zu verarbeiten, sondern Wissenschaftler haben auch herausgefunden, dass das Gehirn während des Schlafs Giftstoffe und Stoffwechselprodukte über das Lymphsystem abtransportiert. Wenn das lymphatische System nicht in der Lage ist, neurotoxische Abfallprodukte zu beseitigen, können sich diese im Gehirn ansammeln und möglicherweise zu neurodegenerativen Störungen wie Alzheimer beitragen.

Wenn es um unseren Schlaf geht, ist Qualität besser als Quantität. Wenn Du effizient schlafen kannst, brauchst Du nicht so viel Schlaf. Und wer sich mit weniger Schlaf besser fühlt, ist länger wach. Mehr Zeit im Wachzustand bedeutet, dass Du mehr Zeit hast, um produktiv zu sein und die Dinge zu tun, die Dir am wichtigsten sind!

Die Veränderung Deiner Lichtbedingungen kann Deinen Schlaf erheblich verbessern. Das blaue Licht, das von unseren Computerbildschirmen, Smartphones und Lampen in Innenräumen ausgeht, wird als "Junk-Licht" bezeichnet. Diese Art von Licht signalisiert unserem Gehirn, dass es Tag ist. Die Exposition vor dem Schlafengehen kann unseren zirkadianen Rhythmus, unseren Schlaf-Wach-Rhythmus, stören. Blaues Licht unterdrückt das Schlafhormon Melatonin, was zu einer schlechten Schlafqualität führen kann.

Wie Du den Schlaf verbessern kannst: Der Schutz der Augen vor blauem Licht bis zu 2 Stunden vor dem Schlafengehen kann zu einer Verbesserung Deiner Schlafqualität und -dauer führen. Blaulichtfilter am Bildschirm können bis zu 95 % das blaue, grüne und violette Licht blockieren, das den Schlaf stören kann. Probiere diese aus und beobachte, wie es sich auf Deinen Schlaf auswirkt.



SUPERHACK #8

KÄLTE

Petra Binder Academy

KÄLTE

Auch wenn es zunächst abschreckend klingen mag: Sich bewusst der Kälte auszusetzen, indem man kalt duscht, in einem kalten Gewässer schwimmt oder sich in eine Kryotherapiekommer begibt, kann tatsächlich dazu beitragen, dass man sich gestärkt, wach und konzentriert fühlt!

Kälteexposition stärkt die psychologische und physiologische Widerstandsfähigkeit.

Langfristig kann regelmäßige Kälteeinwirkung Deinem Körper helfen, mehr Fett zu verbrennen, die Regeneration nach dem Sport zu verbessern und Dein Immunsystem zu stärken. Eine Kältetherapie kann auch die Stimmung verbessern, indem sie die Ausschüttung wohltuender Endorphinen erhöht.

Wie Du an die Kälte rangehst:

Der einfachste Weg ist, um anzufangen und die Kälteeinwirkung in Deine Routine einzubauen. Wasche Dein Gesicht mit kaltem Wasser, und beende Deine Dusche für 30 Sekunden damit. Dann steigere Du Woche für Woche die Dauer der Kälteeinwirkung.

Wenn Du Zugang zur Kryotherapie hast, ist dies eine noch intensivere Form der Kälteexposition. Dabei begibt man sich für 2-3 Minuten in eine Kammer mit einer Temperatur von etwa $-140\text{ }^{\circ}\text{C}$. Das ist ein unvergessliches Erlebnis!

Oder Du schließt Dich mir an und probierst das Eisbaden. Wichtig dabei ist, dass Du Dich nicht willkürlich in eiskaltes Wasser wirfst, sondern Dich unter professioneller Anleitung begleiten lässt!

SUPERHACK #9

GEDÄCHTNIS

Petra Binder Academy

GEDÄCHTNIS

Immer häufiger verlassen wir uns auf elektronische Notizen, Terminkalender, Adresslisten oder den Taschenrechner statt auf unser Gehirn.

Während man früher noch die wichtigsten Telefonnummern und Daten im Kopf hatte, stützen wir uns heute allzu oft auf die Technik und sind verlassen, wenn sie mal ausfällt.

Das kann dazu führen, dass Merkfähigkeit und Kreativität nachlassen und die Konzentration geschwächt wird. Dabei fühlt es sich viel besser an, auf die eigene Merkleistung zu bauen und somit unabhängiger von äußeren Hilfsmitteln zu sein.

Nicht nur in der Schule, vor Prüfungen oder beim Einprägen von Stichpunkten ist es wichtig, sich Sachverhalte zu merken. Auch im Business lohnt es sich, dass der neue Kunde, wichtige Termine oder Projektaufgaben im Gedächtnis bleiben.

Lange Zeit hat die Wissenschaft geglaubt, dass unser Gehirn ein starres System ist, mit dem wir geboren wurden! Zum Glück ist diese Behauptung schon längst überholt und auch das Gegenteil belegt worden!

Willkommen in der Welt der Neuroplastizität – eine neue Grundlage, die eine ganz unglaubliche Tatsache bewiesen hat: Unser Gehirn verändert sich ständig!

Dein Gehirn funktioniert wie ein Muskel. Du musst ihn allerdings regelmäßig trainieren. Das Spannende daran ist, dass Du keine Unsummen investieren musst, um Deine Gehirnkapazität zu erhöhen – lediglich ein bisschen Deiner täglichen Zeit.

Wie oft wünschst Du Dir, Du hättest ein besseres Gedächtnis? Worte liegen Dir auf der Zunge, Informationen sind nicht abrufbereit in Deinem Gehirn, und wie hieß nochmal mein Gesprächspartner? Aber was unternimmst Du dagegen?

Starte in meinem 3-teiligen **KOSTENFREIEN All-in Starterkit** mit einer Brainbooster-Session.

Hier kannst Du ihn Dir holen >

SUPERHACK #10

STRESS- MANAGEMENT

Petra Binder Academy

MEDITATION

Die meisten erfolgreichen Menschen bezeichnen Meditation als einen ihrer wichtigsten und wirkungsvollsten Brainhack. Und warum? Weil man in der Meditation lernt, wie man aus dem mentalen Geplapper und der erdrückenden Hektik in die Freiheit und Leichtigkeit einer tieferen Dimension von sich selbst wechselt, die man Sein oder Präsenz nennt.

In Daniel Siegels aufschlussreichem Buch "Aware: The Science and Practice of Presence" listet er fünf wichtige Vorteile auf, die sich aus dem Üben der drei erlernbaren Fähigkeiten der Meditationspraxis ergeben: fokussierte Aufmerksamkeit, offenes Bewusst-Sein und liebevolle Hingabe.

Weiters fördert Meditation eine verbesserte Immunfunktion, die Optimierung des Telomerase-Niveaus (das Enzym, das die Enden der Chromosomen repariert und sie jung und gesund hält), die Verringerung von Entzündungen, die Verbesserung kardiovaskulärer Faktoren wie des Blutdrucks und eine erhöhte neuronale Integration im Gehirn, die eine bessere Selbstkontrolle und Problemlösungs-fähigkeit ermöglicht.

Zusammenfassend sagt Dr. Siegel:

"Die wissenschaftlichen Erkenntnisse liegen jetzt vor: Ihr Geist kann die Gesundheit Ihres Körpers verändern und den Alterungsprozess verlangsamen."

Wie Du an Meditation herangehst:

Konzentriere Dich auf den Atem und gönne Deinem Geist Gleichgewicht, Ruhe und Entspannung. Atemmeditationen sind eine ideale Anwendung für eine Arbeitspause, um danach wieder frisch und fokussiert an Deine Tätigkeiten ranzugehen.

Hole Dir meinem 3-teiligen **KOSTENFREIEN All-in Starterkit** und genieße eine von mir geführte Atemmeditation.

Hier kannst Du ihn Dir holen >

DANKBARKEIT

Lass uns gemeinsam eine Übung machen:

Setze Dich bequem hin und schließe Deine Augen. Atme entspannt 3x tief ein und aus. Nun denke an etwas, wofür Du dankbar bist. Fühle diese Dankbarkeit in Deinem Herzen, während Du Deine Augen und Deine Zunge weich werden lässt. Gehe in die Entspannung hinein und gib der Dankbarkeit Raum. Verweile einen Moment darin und kehre im Anschluss langsam wieder zurück. Öffne wieder Deine Augen mit einem Lächeln und genieße noch für einen Augenblick den Moment!

Dankbarkeit ist eine kraftvolle Übung, die uns aus einem gestressten Zustand in einen Zustand versetzt, in dem wir uns verbunden, geerdet und gestärkt fühlen.

Studien zeigen, dass regelmäßige Dankbarkeitsrituale zu mehr Glück und Lebenszufriedenheit beitragen können. Sie können sogar Symptome von Depressionen bekämpfen. Dankbarkeit führt auch zu einer besseren körperlichen Gesundheit und einer besseren Beziehungsqualität.

Wie Du Dankbarkeit täglich praktizierst:

Führe ein Dankbarkeitstagebuch. Notiere jeden Abend vor dem Schlafengehen drei Dinge, für die Du dankbar bist, und erlaube Dir, diese Dankbarkeit mindestens 30 Sekunden lang zu spüren. Achte gezielt auf Deine Gefühle!

7 TAGES-CHALLENGE

Du hast nun unsere 10 Erfolgsstrategien kennengelernt. Ich lade Dich nun herzlich ein, Dich die nächsten 7 Tage damit zu challengen!

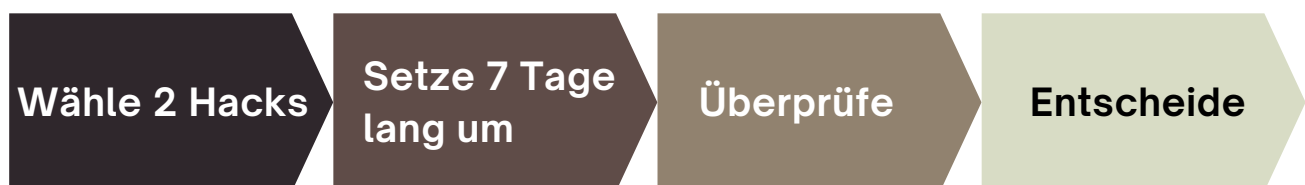
Suche Dir mindestens zwei der zehn Strategien aus und integriere sie für die nächsten 7 Tage in Deinen Alltag. Werde Dir darüber klar, welche Ergebnisse Du damit erreichen willst. Überlege Dir, warum Du konkret diese gewählt hast.

Ziehe am Ende der Woche Bilanz über Deine Erfahrungen. Was hat sich getan? Was hast Du gelernt? Wie fühlst Du Dich? Möchtest Du Die Strategien weitermachen, aufhören oder sie modifizieren? Welche weiteren Erfolgsgewohnheiten würdest Du zusätzlich hinzufügen oder durch andere ersetzen?

Dieser Zugang des neugierigen, systematischen Erkundens verkörpert den Geist eines zukunftsorientierten BIG-Player!

Wenn Du das Wissen und die Superhacks, die wir Dir hier vorgestellt haben, konsequent anwendest, solltest Du von Monat zu Monat feststellen, dass Du gesünder, glücklicher und leistungsfähiger wirst.

Willkommen in der Welt des 21. Jahrhunderts!



READY FOR THE NEXT LEVEL?

Wie lange willst Du Dich noch hinter Deinen Ausreden verstecken? Hinter der Ausrede, NICHT Dein Potential zu leben! NICHT in Deine volle Power zu kommen! NICHT in Deine volle Größe zu gehen!

Ich würde ja, aber....

- ...keine Zeit.
- ...mein Job lässt es nicht zu.
- ...die Kinder.
- ...der Partner.
- ...die Umstände.

Solange Du Deinen #bullshitstories glaubst, wirst Du da bleiben, wo Du gerade bist! Sei stärker als Deine stärkste Ausrede und entdecke Deine wahre Größe.

Wenn Du jetzt denkst, „Oh, ja Petra, ich bin heiß drauf, die beste Version von mir zu werden!“

Lets do it together.

Ich mit meinem Team stehen für ganzheitliches Business-Management und fragen uns jeden Tag, wie wir selbst immer on top bleiben und unseren Kunden dieses beste Wissen weitergeben können?!

Trau Dich! Du bist es WERT!

Buche jetzt Deinen **BusinessCall** und arbeiten wir gemeinsam mit Dir heraus, wie wir Dir am besten helfen können, ein glückliches selbstbestimmtes Leben leben und mit Leichtigkeit Deinen Zielen immer näher zu kommen!

Entscheide Dich jetzt für Dein NextLevel und buche direkt hier!

TERMIN BUCHEN

G R O W T H

A silhouette of a person in a suit with their right arm raised in a fist, set against a bright, hazy sunset background. The text is overlaid on the person's torso.

**DU BIST,
WAS DU
TÄGLICH
TUST.**