

Mindset - Fokussiere dich auf Lösungen

Unabhängig davon, wie du zu den Regeln während der letzten Monate stehst:
Wie viel Zeit hast du damit verbracht, Nachrichten zu konsumieren?

Wie oft am Tag hast du recherchiert wann man wieder "normal" unterrichten kann und was genau du denn jetzt darfst?

Was kannst du in deiner Situation mit deinen Schülern zukünftig umsetzen, um Lösungsorientiert Werte für deine Schüler und dich zu schaffen?
Welche Ideen hast du anhand der Beispiele aus dem Webinar bekommen, die du für dich umsetzen und anpassen willst?

Bestandsaufnahme:

Hat dich die Situation in den letzten Monaten daran gehindert, weiterhin etwas zu tun, was du schon längere Zeit innerlich - oder auch lauthals - verdammt hast?

10 Tipps, um in deine Kraft zu kommen:

Anstatt morgens als erstes schlechte Nachrichten zu hören, nimm dir an den kommenden 10 Tagen jeweils 10 Minuten am Morgen Zeit und schreibe zu jeweils einem der folgenden Punkte deine Gedanken auf. Ich habe zu jedem Punkt eine Frage oder Aufgabe gestellt, an der du dich orientieren kannst.

1. Nimm dir jetzt Zeit für deine Yogapraxis, egal ob 5 oder 90 Minuten - du inneres Gleichgewicht ist es schwer, andere bewusst zu begleiten und anzuleiten
Was wird der Fokus deiner Yogapraxis in den nächsten 7 Tagen sein?
2. Dankbarkeit
Wofür bist du Dankbar? Schreibe alles auf - mindest 20 Dinge!
3. Vergebung
Was kannst du dir, deinem inneren Kind und jeder Person, die dir jemals einen Grund gegeben hat vergeben? Tue es und fühle es! Lass alten Ballast los!
4. Surrender - Ishvara Pranidana
Kannst du darauf vertrauen, dass dir das Leben immer alles zur Verfügung stellt, was du in dem Moment wirklich wirklich brauchst? Wie würde dich das fühlen lassen?
5. Klare Vision und Intention
Was ist deine Vision für die ideale Welt? Beschreibe diese Welt in 3-5 Sätzen!!
6. Was ist deine Aufgabe in der derzeitigen Situation, um die Welt zu deiner Vision zu führen?
7. Was ist das eine Ding - dein Thema für die nächsten 5 Jahre?
Yoga ist vielfältig - welches Thema willst du ergründen, praktizieren, erfahren, weitergeben und unterrichten - aufbauend auf deinen jetzigen Kenntnissen?
8. Was ist das eine kleine Ding heute, was dich einen kleinen Schritt voranbringt?
Eine Frage für jeden Tag: Welcher noch so kleine Schritt ist heute möglich? Etwas schreiben, mit einem Menschen sprechen, etwas praktizieren, eine Seite deines Buches schreiben?
9. 100% Klarheit
Versuche heute mal, nur Dinge zu sagen, die 100% klar für dich sind - ohne "vielleicht", ohne "ein bisschen", ohne Allgemeinplätze.
10. Hart aber wahr: Deine hartnäckigsten Ablenkungen werden dir selbst als komplett berechtigt und gerechtfertigt erscheinen.
Welchen Ablenkungen erlaubst du, zwischen dich und deine Ziele zu kommen und heißt sie als Ausrede vielleicht geradezu willkommen?

Kommunikation: Deine direkte Verbindung zu deinen Schülern

Konntest du während der letzten Monate, insbesondere zu Beginn der Kontaktbeschränkungen Kontakt zu deinen SchülerINNEN halten?

Was funktionierte gut, was überhaupt nicht?

Welche Plattformen (Facebook-Gruppe, Email, etc.) hast du genutzt und welche Probleme traten auf?

Hast du alle deine derzeitigen und ehemaligen SchülerInnen in einem professionellen E-Mail-Versandanbieter?

Ist der gesamte Anmeldeprozess bereits DSGVO-Konform?

Welche Aufgaben leitest du aus deinen Antworten ab? Hast du spezielle Fragen zu diesem Thema, die du mir während unseres 20-Minütigen Coachings stellen willst?

Denke & strukturiere deine Angebote neu

Auf den kommenden Seiten gehen wir sehr grob wichtige Elemente meines Yogalehrer-Erfolgsrahmens durch: Du und dein Angebot, dein idealer Schüler, dein Versprechen, dein Prozess, die Gestaltung der Kundenerfahrung. Wenn du mehr über die einzelnen Elemente erfahren willst, [lies dir deren Beschreibung in meiner Fallstudie durch.](#)

Wer bist du? Was sind deine Spezialitäten?

Was ist dein Yogaspezialgebiet?

Welche Aspekte des Yoga willst du in den nächsten 5 Jahren vertiefen (hinsichtlich Wissen, Erfahrung, Praxis, Unterricht)?

Welche konkreten Resultate haben Schüler, die mit dir praktizieren?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Wer ist deine Zielgruppe? Wer dein idealer Schüler?

Beschreibe deinen idealen Schüler/Kunden!

Mit wem würdest du gern zusammen arbeiten?

Wer genießt es normalerweise, mit dir zusammen zu arbeiten? Welche Person ist von Natur aus zu dir hingezogen?

Sind diese Personen eher Anfänger oder Fortgeschrittene?

Möchtest du dich lieber an Männer, Frauen, oder beide richten?

Welche Hobbys und Interessen haben sie?

Welcher (Art von) Arbeit gehen sie nach (Büroangestellte, Manager, Gesundheitsberufe, Athleten/Profisportler etc.)?

Folgen sie einem speziellen Lebensstil? (Verhindert dieser Lebensstil ggf. die Teilnahme an normalen Yogastunden)

Haben sie spezielle Herausforderungen, Leiden, Familiensituationen, Behinderungen etc.?

Welche Persönlichkeit hat dein idealer Yogaschüler? (in- oder extrovertiert, lustig, ernst, fordernd, praktisch, nachdenkend, rational, Künstler-Typ)

Mit welchen Problemen, Herausforderungen, Hindernissen hat dein idealer Yogaschüler derzeit zu kämpfen? (Hier geht es insbesondere um die Probleme, die du als Yogalehrer lösen helfen kannst)

Welche Bücher, Magazine/Zeitschriften, Blogs liest dein idealer Yogaschüler?

Welche Fernsehsendungen, Filme, You-Tube-Videos schaut er/sie?

Was sucht er/sie auf Google? (Denke an Fragen, Themen, Interessen, Probleme etc.)

Wie kann deine Einzigartigkeit deinem idealen Yogaschüler direkt helfen? (Was kannst du ihm/ihr bieten, was niemand anderes zu bieten hat?)

Was ist eine gegenwärtige oder frühere Version von dir, die du in der Zielgruppe ansprichst?

Welche Ängste und Wünsche haben sie?

Welche Resultate wünschen sie sich?

Auf welche Art und Weise möchten sie unterstützt werden?

Auf welche Art und Weise lernen sie am liebsten?

Beschreibe Dein Versprechen

RESULTATE: Welche belegbaren Resultate werden deine Schüler durch die Arbeit mit dir bekommen?

TRANSFORMATION: Wie wird sich in ihrem Sein oder Fühlen ändern? Welche Änderungen werden sie in ihrem Leben umsetzen? In wieweit werden sie die Welt anders sehen durch die Arbeit mit dir?

ENTLASTUNG: Welche mentalen, emotionalen oder physischen Symptome wirst du ihnen helfen loszuwerden?

FÄHIGKEITEN: Was werden sie machen können, was sie bis jetzt nicht können? Welche neuen Möglichkeiten werden sich ihnen öffnen?

BEDÜRFNISSE: Bei welchen 3-5 der menschlichen Grundbedürfnisse hilft dein Yogaangebot deinen SchülerInnen?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

(siehe Beispiele für Bedürfnisse auf der nächsten Seite)

Beispiele für Bedürfnisse

AUTONOMIE

Freiheit, Selbstbestimmung

KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE

Luft, Wasser, Bewegung, Nahrung, Schlaf, Distanz, Unterkunft, Wärme, Gesundheit, Heilung, Kraft, Lebenserhaltung

INTEGRITÄT/ STIMMIGKEIT MIT SICH SELBST

Authentizität, Einklang, Eindeutigkeit, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Identität, Individualität

SICHERHEIT

Schutz, Übersicht, Klarheit, Abgrenzung, Privatsphäre, Struktur

VERBINDUNG

Wertschätzung, Nähe, Zugehörigkeit, Liebe, Intimität/Sexualität, Unterstützung, Ehrlichkeit, Gemeinschaft, Geborgenheit, Respekt, Kontakt, Akzeptanz, Austausch, Offenheit, Vertrauen, Anerkennung, Freundschaft, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Toleranz, Zusammenarbeit

ENTSPANNUNG

Erholung, Ausruhen, Spiel, Leichtigkeit, Ruhe

GEISTIGE BEDÜRFNISSE

Harmonie, Inspiration, »Ordnung«, (innerer) Friede, Freude, Humor, Abwechslungsreichtum, Ausgewogenheit, Glück, Ästhetik

ENTWICKLUNG

Beitrag, Wachstum, Anerkennung, Feedback, Rückmeldung, Erfolg im Sinne von Authentizität, Einklang, Eindeutigkeit, Gelingen, Kreativität, Sinn, Bedeutung, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Effektivität, Kompetenz, Lernen, Feiern, Identität, Individualität Trauern, Bildung, Engagement

Quelle: <https://www.empathie.com/medien/detail/beduerfnisse/>

Dein Yoga-Prozess

Was sind die konkreten Schritte, mit denen dein Schüler/Kunde zum Versprechen geführt wird? Wie unterrichtest du Yoga, welche Elemente werden wir in welcher Reihenfolge unterrichtet?

Die Kundenerfahrung - In welchem Rahmen praktiziert dein Schüler den Prozess

z.B. Mehrwöchiger Kurs, Workshop, Einzelstunden, Längerer Gruppenkurs, Ausbildung

Gibt es natürliche Schritte, um den Prozess in verschiedenen Formaten zu vertiefen?

z.B. Einführungsworkshop → Präsenzkurs → Angeleitete Videos zum zu Hause selbstständig vertiefen → Buch → Vertiefungsworkshop → Ausbildung

Welche Schritte sind Online leicht umsetzbar?

z.B. Live via Zoom, Facebook oder eher als Video jederzeit abrufbar

An welchen Stellen sind Interaktionen mit dir oder mit der Gruppe sinnvoll oder notwendig?

Wie kann die Gruppe miteinander in Kontakt bleiben - welche Plattformen werden sowieso von allen genutzt?

(Beispiel: Facebook ist toll wenn alle Teilnehmer und du es sowieso täglich nutzen, Facebook ist extrem ungünstig, wenn man sich dafür erst neu registrieren müsste)

Welche Aufgaben und To-Do's leitest du aus deinen Antworten ab? Hast du spezielle Fragen zu diesem Thema (zu Zielgruppe, Versprechen, Prozess, Gestaltung der Kundenerfahrung), die du mir während unseres 20-Minütigen Coachings stellen willst?

Deine nächsten Schritte

Puh, das war jetzt ein mächtiger Happen an hoffentlich hilfreichen und motivierenden Informationen und umsetzungsorientierten Schritten.

Die Arbeit als Yogalehrer und die damit oft gekoppelte Selbstständigkeit kann überwältigend und frustrierend sein - gerade in der jetzigen Situation

Das ist der Grund, warum ich z.B. mit Fallstudie und Webinar meine Erfahrungen mit dir teile. Ich hoffe, dass die hier präsentierten Ideen dir Klarheit und Selbstbewusstsein geben und dir in deiner täglichen Arbeit weiterhelfen. Und wenn du bereits seit einiger Zeit darüber nachgedacht hast, in deiner Tätigkeit als Yogalehrer/in endlich richtig loszulegen, hoffe ich, dass du jetzt spürst, was für dich möglich ist.

Ich weiß, dass es da draußen Menschen gibt, die davon profitieren werden, Yoga **von dir** zu lernen, die deine Botschaft hören wollen, Yoga aus deiner Perspektive und auf Basis deiner Erfahrung erklärt bekommen wollen; **Menschen, die du inspirierst, einfach weil du du bist.**

Du hast viel Zeit darin investiert, Yogalehrer/in zu werden, dich weiterzubilden, an deiner Praxis zu arbeiten und dich selbst besser kennenzulernen. Jetzt ist es an der Zeit, auch die konzeptionelle und wirtschaftliche Grundlage dafür zu schaffen, um Yoga wertorientiert und erfolgreich sowie authentisch mit der Welt zu teilen.

Zum Schluss....

Schreib' mir eine E-Mail an tom@tomrichter.yoga und lass mich wissen, was deine zwei größten Aha-Momente aus dem Webinar sind.

Viel Erfolg und alles Gute,

Tom Richter
Yogalehrer, Yogalehrer-Coach und Ashtanga
Yogi
<https://de.tomrichter.yoga>

