



DER KEY-FAKTOR IN DEINER KARRIERE

Martin Altherr

INHALT

02

**ÜBER DEN
AUTOR**

04

**WARUM
SELBST-TRANSFORMATION
IM BERUF ENTSCHEIDEND IST**

08

**DER WEG ZUR
INNEREN FREIHEIT**

11

SELBSTBESTIMMUNG

14

**INSPIRIERENDE
KONVERSATIONEN**

19

**PRÄGUNGEN STEuern
DEIN VERHALTEN**

19

**DENKEN, GLAUBEN
FÜHLEN, HANDELN**

ÜBER DEN AUTOR



Martin Altherr

hat mehr als 25 Jahre Erfahrung darin, Menschen in die Freiheit, zu Erfolg und zu Erfüllung zu navigieren.

Martin Altherr hat es genossen, mit herausragenden Lehrern und Mentoren rund um den Globus zu arbeiten und von ihnen zu lernen.

Während er sich selbst ständig weiterentwickelt, ist es seine Leidenschaft, mit Menschen zu arbeiten und ihnen zu helfen, ihre bestehenden Barrieren zu durchbrechen - unabhängig davon, was sie zuvor versucht haben.

Durch einen persönlichen Schicksalsschlag entwickelte Martin eine Methode, die schnell und effektiv tiefgreifende Veränderungen auf der elementarsten Ebene eines

Menschen auslöst. Dieser Selbsttransformations-Code hat ihm selbst, Chefärzten und Hollywood-Schauspielern und mittlerweile über 6152 Menschen in verschiedenen Ländern geholfen Ihre Ziele zu erreichen.

„Stell dir vor, du hast gelöst, was dich in deinem Leben zurückgehalten hat, und du kannst dein Leben nach deinen Vorstellungen gestalten und endlich erreichen, was du willst.“

Diese Veränderung gemeinsam mit dir zu erarbeiten, ist Martins Berufung und höhere Bestimmung.

Er unterrichtet an Instituten und Schulen für Therapeuten und ist seit über 39 Jahren selbst Unternehmer.

Er bringt diese wertvolle Lebenserfahrung ein, um seinen Klienten und Studenten zu helfen, Erfolge zu verwirklichen und diese in ein Leben voller Freiheit, Erfüllung, Frieden und Glück einbetten können.

SAND box

Selbstbewusstsein ~ Ausdruck ~ Neue Wege ~ Deine Entwicklung

Warum gerade die SAND box?

Jeder Mensch erfährt ein Leben mit den unterschiedlichsten Herausforderungen und Annehmlichkeiten.

Manche scheinen es allerdings einfacher zu haben und ein in Fülle, Freiheit, Glück und Zufriedenheit und in allen Aspekten erfülltes Leben zu leben, während andere in einzelnen oder sogar vielen Bereichen straucheln und kämpfen und immer wieder zurückgeworfen werden.

Auf der Suche nach einer Lösung, bist Du sicher auch immer wieder zur Frage gekommen, warum das so ist und ob das einfach Schicksal ist.

Die Antwort ist:

“Es gibt nachweislich Gründe dafür, warum Dein Leben so verläuft und nein, es ist nicht einfach Dein Schicksal.” Was aber noch wichtiger zu wissen ist für Dich, es gibt tatsächlich Lösungen dafür und in vielen Fällen sogar ohne ein 1:1 Coaching Programm.

ZUR SAND BOX

Ist das Leben nicht so, wie Du es
gerne hättest?

Erfährst Du nicht genau das wofür
Du Dich entschieden hast?

Dann verändere Dein Schicksal!
Transformiere all das, was Dich
zurückhält.

Geschäft oder Leben, beide sind eine
Spiegelung dessen, wer Du wahr-
haftig bist.

~Martin Altherr



WARUM SELBST- TRANSFORMATION IM BERUF ENTSCHEIDEND IST

Gerade in der heutigen Welt ist es von großem Vorteil, Selbst-Transformation als festen Bestandteil der eigenen beruflichen Laufbahn zu verstehen. Und wenn Du heute

bereits einen Blick in die Zukunft wagst, wird deutlich, dass Selbst-Transformation für jeden zur absoluten Notwendigkeit wird. Egal, ob Du angestellt, arbeitslos oder

"Bleibe Selbst- Verantwortlich"

Unternehmer bist – die Verantwortung für Dein Leben bleibt immer bei Dir.

Auch wenn es manchmal verlockend erscheint, die Verantwortung für sich selbst, das eigene Leben, Einkommen, die Liebesbeziehung oder die Karriere **anderen zu überlassen**, ändert das nichts an der Tatsache, dass **Du allein dafür verantwortlich bist**. Ich sage das nicht, um Dir eine Lektion in Sachen Verantwortung zu erteilen. Mein Ziel ist es, Dich für einen **Prozess zu**

sensibilisieren, der alle Menschen betrifft – unabhängig davon, wie selbstverantwortlich sie bereits sind.

Wie leicht ist es zu sagen:

👉 „Wegen ihm oder ihr bin ich schlecht gelaunt.“

👉 „Er oder sie bringt mich total auf die Palme!“

Es gibt **Tausende solcher Aussagen**, in denen wir unsere **eigenen Gefühle** auf jemand anderen projizieren. Und vermutlich kennst auch Du einige davon aus Deinem eigenen Leben. Doch in Wirklichkeit

"Deine Reaktion ist Deine Entscheidung"

liegt die Entscheidung
allein bei Dir, ob Du
schlecht gelaunt sein
möchtest oder ob Du
Dich über jemanden
ärgern willst. Das ist
nicht die Verant-
wortung eines anderen
– sondern Deine
eigene.



Eine Selbstveran- twortliche Aussage würde so klingen:

☞ „Ich habe mich
entschieden, wegen des
Streits mit ihm oder ihr,
schlecht gelaunt zu sein.“

☞ „Ich habe mich
bewusst dazu
entschieden, mich über sie
oder ihn aufzuregen.“

"Manipulation Versus Selbst- bestimmung"

Dieses Konzept ist dir sicherlich vertraut und wahrscheinlich nichts Neues. Dennoch bitte ich Dich, weiterzulesen, denn es soll Dir **einen wichtigen Prozess verdeutlichen**, der in vielerlei Hinsicht die Ursache für **Misserfolge, unglückliche Beziehungen, Geldprobleme und Karriereschwierigkeiten** ist.

DER WEG ZUR INNEREN FREIHEIT

Manipulation und Selbstbestimmung sind zwei gegensätzliche Pole einer Dynamik, die

unser tägliches Leben beeinflussen – sei es in Beziehungen, im beruflichen Umfeld oder in unserer persönlichen Entwicklung. Während Manipulation ein **Instrument der Kontrolle** ist, bedeutet Selbstbestimmung **echte innere Freiheit**. Doch warum greifen Menschen zu Manipulation, und wie können wir den Schritt zur Selbstbestimmung machen?

Manipulation – Kontrolle aus Angst und Unsicherheit

Manipulation ist eine Form der Einflussnahme, bei der eine Person versucht, das Verhalten oder die

"Selbstbestimmung ist Freiheit"

Entscheidungen einer anderen Person zu steuern – meist auf eine subtile oder verdeckte Weise. Menschen, die manipulieren, tun dies oft aus zwei Haupt-gründen:

☛ Geringer Selbstwert



Wer sich selbst nicht als wertvoll empfindet, versucht oft, durch Kontrolle über andere ein Gefühl von Bedeutung oder Sicherheit zu erlangen. Manipulation gibt ihnen das Gefühl, nicht ausgeliefert zu sein, sondern aktiv Einfluss nehmen zu können.

☛ Traumatische Erlebnisse

Menschen, die in der Vergangenheit Verletzungen, Kontrollverlust oder Machtmissbrauch erlebt haben, greifen unbewusst auf Manipulation zurück, um nicht erneut in eine hilflose Position zu geraten. Es gibt ihnen ein Gefühl der

"Manipulation ist Freiheitsverlust"

Kontrolle über die Situation.

Sie haben das Gefühl, dass Kontrolle über andere Menschen Schutz bietet. Das tut es meistens auch bis zu einem gewissen Grad. Der Preis dafür ist allerdings die innere Freiheit.

Manipulation kann viele Formen annehmen – von Schuldgefühlen einflößen („Wenn du mich wirklich lieben würdest, dann...“) über das Verdrehen von Tatsachen bis hin zur bewussten Beeinflussung durch Drohungen oder gezielte

Fehlinformationen. Doch letztlich ist Manipulation ein

Schutzmechanismus, der aus Angst geboren wurde – Angst vor Kontrollverlust, Ablehnung oder Schmerz.

Psychologisch gesehen basiert Manipulation auf frühen Erfahrungen, in denen Menschen gelernt haben, dass sie durch Kontrolle Sicherheit gewinnen können. Langfristig führt dies jedoch zu Misstrauen und instabilen Beziehungen – sowohl privat als auch beruflich.

Manipulation entsteht oft aus einem Mangel an Selbstbestimmung.

"Handle aus der Kraft"

Doch wie genau gelingt der Übergang von einem kontrollierenden Verhalten hin zu echter Selbstbestimmung? Der Schlüssel liegt in der bewussten Reflexion und der schrittweisen Veränderung eigener Denkmuster.

SELBSTBESTIMMUNG **Der Schlüssel zur inneren und äusseren Freiheit**

Selbstbestimmung ist das Gegenteil von Manipulation. Wer selbstbestimmt ist, übernimmt die volle Verantwortung für sein eigenes Leben, seine

Entscheidungen und seine Emotionen – ohne andere zu kontrollieren oder sich kontrollieren zu lassen. Selbstbestimmte Menschen handeln aus eigener Kraft, nicht aus Angst.

Ein selbstbestimmter Mensch:

☞ Kann erkennen, dass sein eigenes Glück nicht von anderen abhängt.

☞ Lässt andere in ihrer Freiheit und versucht nicht, sie zu kontrollieren.

☞ Trifft bewusste Entscheidungen, anstatt von alten Mustern gesteuert zu werden.

"Finde Sicherheit in Dir"

☞ Übernimmt die Verantwortung für seine eigenen Gefühle und Handlungen.

Selbstbestimmung bedeutet, **in sich selbst die Sicherheit zu finden**, die Manipulation durch Kontrolle versucht zu erzwingen.

Selbstbestimmung erlaubt es uns, **authentisch zu leben**, ohne auf Bestätigung oder Steuerung anderer angewiesen zu sein.

Der Weg von Manipulation zu Selbstbestimmung:

Der Übergang von Manipulation zur Selbstbestimmung ist

ein Prozess der inneren Transformation. Hier sind vier Schritte, um diesen Weg erfolgreich zu gehen:

1. Erkennen und Reflektieren

Stelle Dir ehrlich die Frage: **Manipuliere ich andere (bewusst oder unbewusst)? Oder lasse ich mich manipulieren?**

Wo in Deinem Leben versuchst Du, Kontrolle über andere zu gewinnen, und warum?

2. Die Ursache verstehen

Manipulation ist oft ein Schutzmechanismus.

Welche Ängste oder Unsicherheiten stecken dahinter?

Gibt es Erlebnisse in

"Finde Sicherheit in Dir"

Deiner Vergangenheit, die Dich gelehrt haben, dass Kontrolle notwendig ist, um nicht verletzt zu werden?

3. Bewusstes Loslassen von Kontrolle

Wahre Sicherheit kommt nicht durch Kontrolle anderer, sondern durch Vertrauen in sich selbst. Lerne, andere so sein zu lassen, wie sie sind – und erkenne, dass ihre Entscheidungen nichts mit Deinem eigenen Wert zu tun haben.

4. Selbstverantwortung übernehmen

Du allein bist für deine Emotionen und

Reaktionen verantwortlich. Niemand „macht“ Dich wütend, traurig oder glücklich – es sind Deine eigenen inneren Muster, die diese Reaktionen auslösen.

Indem Du lernst, Manipulation loszulassen und Selbstbestimmung zu entwickeln, wirst Du **echte innere Freiheit** finden. Das bedeutet, nicht nur Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, sondern auch anderen Menschen ihre eigene Freiheit zu lassen – ohne Kontrolle, ohne Druck, ohne Angst.

Reflexionsübung
zur Förderung der Selbstbestimmung.

INSPIRIERENDE KONVERSATIONEN

Bereite Dich vor, motiviert, und bereit zu sein, Kontrolle über Dein Schicksal zu nehmen.

Vermisse nicht all diese inspirierenden und verblüffenden Episoden des Fate Shifter Podcasts.



Der Fate-Shifter Podcast ist entstanden, um Dir zu zeigen, dass es möglich ist Dein Schicksal zu verändern. So wie es tausende vor Dir gemacht haben und wie Du es auch kannst.

Höre in den Podcast rein – Der Podcast, der Dich hinterfragen lässt was wirklich möglich ist!

FREIER ZUGANG

"Beobachte und interagiere zum Schluss"

Schreibe eine Situation auf, in der Du Dich manipulativ verhalten hast – bewusst oder unbewusst. Stelle dir folgende Fragen:

☞ Was war meine eigentliche Absicht hinter diesem Verhalten?

☞ Gab es eine Angst oder Unsicherheit, die mich dazu gebracht hat?

☞ Wie hätte ich mich stattdessen selbst-bestimmt verhalten können?

Ein Klient von mir, ist in



einer Führungsposition in einem großen Unternehmen und sein Auftrag an mich war, dass er seine Leadership-Skills erweitern wollte. Beim Einstieg in die gemeinsame Arbeit erzählte er mir eine kleine und nicht ganz belanglose Geschichte über die Meetings, die er abhielt. Er wollte

"Wertige Impulse als Währung"

immer der Erste sein,
der sich im Meeting zu
Wort meldet. Man
könnte nun sagen, dass
dies ganz normal ist,
wenn er als
Führungskraft ein
Meeting eröffnet.

Doch der Grund,
weshalb er es auf
keinen Fall zuließ, dass
ein anderer das
Meeting eröffnet, war
ein ganz anderer. Er
hatte dann als Erster
seine Meinung äußern
können und konnte die
Richtung und den
Verlauf des Meetings
derart kontrollieren und
steuern, dass niemand
der daran Beteiligten
wirklichen Einfluss auf

das Geschehen hatte.

Als er dies ändern
konnte, sich auf seine
und auf die Expertise
der Meetingteilnehmer
verließ und einließ,
entdeckte er das
unglaublich große
Potential, welches er
mit seinem Verhalten
einige Jahre unter-
drückt hatte.

Ein Meeting zu eröff-
nen und dann den
Beteiligten zuzuhören,
ihnen Raum zu geben,
um dann kluge,
reflektierte Impulse zu
geben, hat ihn und sein
Team innerhalb des
Unternehmens in
kürzester Zeit an die
Spitze katapultiert.

"Sei authentisch präsent"

Fazit

Manipulation und Selbstbestimmung wirken sich nicht nur auf persönliche Beziehungen aus, sondern auch direkt auf Deine Karriere und Deinen beruflichen Erfolg.

Wer manipulativ handelt, mag kurzfristig Vorteile erzielen, doch langfristig schafft dies ein Umfeld des Misstrauens und der Unsicherheit.

Menschen, die sich manipuliert fühlen, verlieren oft die Motivation und das Vertrauen – sei es in Vorgesetzte, Kollegen

oder Geschäftspartner. Auf der anderen Seite führt Selbstbestimmung zu einer starken, authentischen Präsenz im Berufsleben.

Selbstbestimmte Menschen sind klar in ihrer Kommunikation, übernehmen Verantwortung für ihre Entscheidungen und inspirieren andere durch ihre Integrität. Sie können Herausforderungen souverän begegnen und sind weniger anfällig für äußeren Druck oder politische Machtspiele im Unternehmen.

In der modernen Arbeitswelt spielt Selbstbestimmung eine entscheidende Rolle:

"Das Beste gibt es nur freiwillig"

Mitarbeiter, die sich als eigenverantwortlich wahrnehmen, haben nachweislich eine höhere Motivation und Produktivität.

Führungskräfte, die ihren Teams Freiraum geben, fördern Innovation und Eigeninitiative.

Je mehr Du Deine eigene Selbstbestimmung entwickelst, desto erfolgreicher wirst Du in Deinem beruflichen Umfeld sein – weil Du nicht nur Dir selbst, sondern auch anderen die Freiheit gibst, ihr Bestes zu geben. Wer

manipuliert, ist oft selbst Gefangener seiner Ängste und Unsicherheiten. Doch die Lösung liegt nicht darin, mehr Kontrolle über andere zu gewinnen – sondern darin, innere Stabilität und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Je mehr Du in Deine Selbstbestimmung kommst, desto weniger wirst Du manipulieren – und desto weniger wirst Du manipulierbar sein.

Am Ende ist wahre Freiheit nicht die Kontrolle über andere, sondern die Kontrolle über das eigene Leben. Und das beginnt mit der bewussten

"Prägung steuert Deine Handlung"

Entscheidung für
Selbstverantwortung
und innere Stärke.

PRÄGUNGEN STEUERN DEIN HANDELN

Das obige Beispiel
kannst Du auf **alles an-
wenden**, das Dich mit
Deiner Umwelt ver-
bindet.

Die Verantwortung
liegt immer bei Dir.
Nichts und niemand
kann für Deine Ent-
scheidungen verant-
wortlich gemacht
werden.

Und doch kommt
irgendwann der
Moment, in dem Du –

selbst dann, wenn Du
intensiv an Deiner
Selbstverantwortung
arbeitest – in einer
Situation bist, in der Du
die Kontrolle verlierst.

👉 Du reagierst, als
wärest du ferngesteuert.

👉 Egal, wie sehr Du
versuchst, es beim
nächsten Mal anders zu
machen. Du fällst
immer wieder in das-
selbe Muster zurück.

Was passiert hier?

💡 Dein Hirnstamm
greift ein – in Kombi-
nation mit einer tief
verwurzelten Prägung.

👉 Er blockiert Deinen
Plan, bewusst zu
handeln und selbst-

"Denken, Fühlen Glauben, Handeln"

verantwortlich zu
bleiben.

👉 Dein gesamtes
Denken, Fühlen und
Glauben wird unbe-
wusst beeinflusst.

Das bedeutet: Solange
diese Prägung aktiv ist,
wirst Du automatisch in
Dein altes Verhaltens-
muster zurückfallen
ganz egal, wie sehr Du
Dich bemühst.

DENKEN, GLAUBEN, FÜHLEN, HANDELN

Diese vier Begriffe sind
die **Grundelemente**,
mit denen Du Deine
Realität formst.
Kannst Du Dir vor-

stellen, welche
Auswirkungen es hat,
wenn tief verwurzelte
Prägungen gegen
Deine Ziele und
Wünsche arbeiten?

Diese Dynamik betrifft
nicht nur Dich
persönlich – sie
beeinflusst Dein
gesamtes soziales
Umfeld, die Gesell-
schaft und letztlich die
gesamte Menschheit in
einem gigantischen
Ausmaß.

Befreie Dich von Prägungen, die Dich zurückhalten.

Um Dich in Deiner
Karriere – sei es in
einem Unternehmen,
als Unternehmer oder
im privaten Leben – frei



entfalten zu können,
führt kein Weg daran
vorbei, Dich von allen
begrenzenden
Prägungen zu befreien.

Denn wenn Du es nicht
tust, wirst Du niemals in
der Lage sein, Deine
Ziele wirklich zu
erreichen.

In einem Markt, der

immer komplexere
Anforderungen an den
Einzelnen stellt und in
dem der Wettbewerb
kontinuierlich zunimmt,
wird es entscheidend

👉 **Den eigenen
Ballast erfolgreich zu
transfor-mieren**

👉 **Die Fähigkeit zu
entwickeln, Dich als**

"Verbindung mit Gleichgesinnten"

freier Mensch mit Gleichgesinnten zu verbinden.

Selbst-Transformation als Erfolgsstrategie.

Wenn Du Erfolg, Erfüllung, Glück und Freiheit erleben möchtest – sowohl

beruflich als auch privat – dann solltest Du die Selbst-Transformation als essenziellen Bestandteil Deiner Erfolgsstrategie betrachten.

Ich wünsche Dir von ganzem Herzen viel Erfolg, Erfüllung und Glück auf Deinem Weg!

Martin Altherr



DER KEY FAKTOR IN DEINER CARRIERE

Suchst Du nach einer Lösung?

Buche einen kostenlosen
30' Lösungs- call!

BUCHE JETZT

WEITERE E-BOOKS VON MARTIN ALTHERR



