Siehst du, was andere übersehen?

PROFACOS · GRATIS-LEITFADEN

DER TÄGLICHE KAMPF GEGEN DEN INNEREN VOLLPFOSTEN

Ein kostenloser Leitfaden für mehr Klarheit der Profacos GmbH.



Profacos®

Wissen, das schützt

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de

Ausgabe 16



WIR MACHEN VERHALTEN LESBAR.

Profacos steht für Seminare, Keynotes und Trainings zu Körpersprache, Mimik, Emotionserkennung, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Unser Fokus liegt auf praktischer Anwendung: Menschen besser wahrnehmen, Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen.



FÜR UNTERNEHMEN, TEAMS UND MENSCHEN MIT VERANTWORTUNG.

Unsere Leistungen richten sich an Führungskräfte, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Organisationen mit anspruchsvollem Gesprächskontakt. Ob Vortrag, Inhouse-Seminar oder Profiler-Ausbildung: Ziel ist mehr Sicherheit im Umgang mit Verhalten, Wirkung und schwierigen Situationen.

Der tägliche Kampf gegen den inneren Vollpfosten

Eine ehrliche Reise durch Selbstsabotage, mentale Blockaden – und wie wir trotzdem wachsen können.



Was erwartet euch heute?

Von der Selbsterkenntnis bis zur praktischen Überwindung – ein ehrlicher Blick in den Spiegel.

01

Selbsterkenntnis

Wer ist der innere Vollpfosten – und warum kennen wir ihn alle?

02

Masken & Muster

Prokrastination, Selbstzweifel und das ewige „Morgen fange ich an"

03

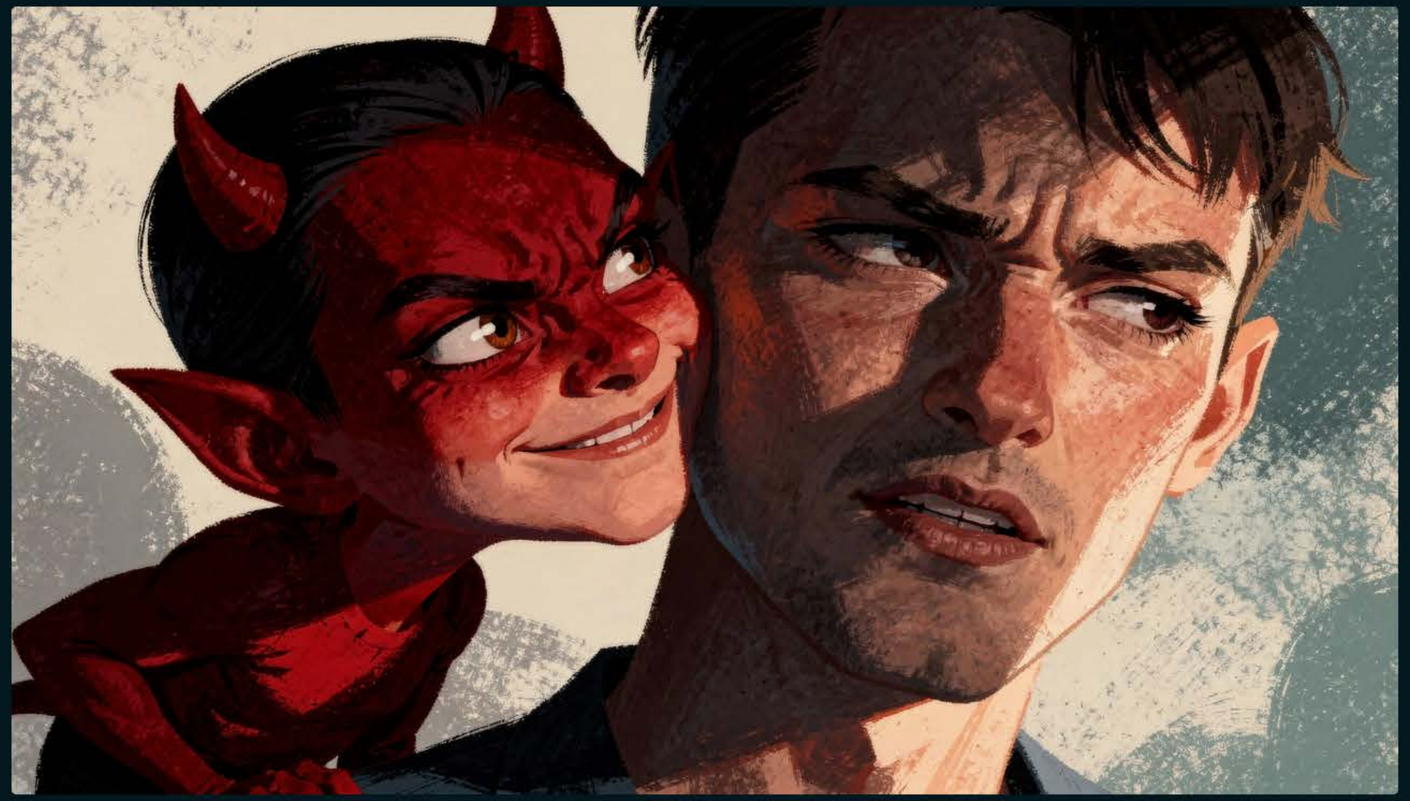
Wissenschaft

Was Psychologie und Neurologie über innere Blockaden verraten

04

Werkzeuge & Wandel

5 Strategien + wie wir den Kritiker zum Verbündeten machen



KAPITEL 1

Wer ist dieser innere Vollpfosten?

Er ist diese Stimme im Kopf, die sagt: *„Das schaffst du sowieso nicht."* Er entsteht früh – durch Erziehung, Erfahrungen und gesellschaftlichen Druck. Und er spricht in einem Ton, den wir irgendwie für unseren eigenen halten.

Der innere Vollpfosten ist kein Feind – er ist ein schlecht programmierter Schutzreflex.



KAPITEL 2

Die häufigsten Masken des inneren Vollpostens

Prokrastination

„Ich warte noch auf den richtigen Moment." Der kommt natürlich nie.

Selbstzweifel

„Wer bin ich, das zu tun?" – Obwohl die Qualifikation längst da ist.

Das ewige Morgen

„Ich fang morgen an." Montag. Nach dem Urlaub. Im neuen Jahr.

Perfektionismus

Alles oder nichts – und meistens wird es deshalb nichts.

GRATIS-LEITFADEN · NÄCHSTER SCHRITT

Vom ersten Aha-Moment zur sicheren Anwendung.



Unsere kostenlosen Leitfäden geben dir einen Einstieg in Körpersprache, Mimik, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du hier die passenden Wege.

ANGEBOT 01

Profacos für Unternehmen

Seminare, Keynotes und Beratung für Organisationen, die schwierige Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen wollen.

Für Führung, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Teams mit anspruchsvollem Kundenkontakt.

Profiacos entdecken →

ANGEBOT 02

Profilerwelt

Online lernen: Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung verständlich erklärt.

Mit Kursen, Tests, Leitfäden und Lernmaterial für Menschen, die Verhalten besser verstehen und Kommunikation bewusster einsetzen wollen.

Profilerwelt ansehen →

ANGEBOT 03

Profilerausbildung

Die intensive Ausbildung für Menschen, die Verhalten, Emotionen und Kommunikation professionell lesen und einordnen möchten.

Die Onlineteinhalte begleiten die Ausbildung, vermitteln Fachwissen und dienen der Vor- und Nachbereitung. Der Abschluss erfolgt über die Ausbildung mit verbindlichen Präsenztagen und Prüfung.

Ausbildung ansehen →

ONLINE LERNEN

Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Kommunikation.

profilerwelt.de →

COMMUNITY & PRAXIS

Profilerwerkstatt

Üben, vertiefen und im Austausch bleiben – für Menschen, die Profilerwissen nicht nur lesen, sondern anwenden möchten.

profilerwerkstatt.de →

KAPITEL 3

Die Wissenschaft dahinter



Was Psychologie & Neurologie sagen

Unser Gehirn bevorzugt das Bekannte – selbst wenn es uns schadet. Die **Amygdala** löst bei Unsicherheit Alarm aus, bevor der rationale Verstand eingreifen kann.

- **Kognitive Verzerrungen** lassen uns Risiken überschätzen
- **Negativity Bias** macht Kritik lauter als Lob
- **Neuroplastizität** gibt uns Hoffnung: Das Gehirn kann sich verändern

KAPITEL 4

Ein Tag im Leben des inneren Vollpostens

Erkennst du dich wieder?

7:00 Uhr

Snooze-Taste. „Einmal noch, ich bin dann produktiver."

10:00 Uhr

E-Mails checken statt die wichtige Aufgabe anzugehen.

14:00 Uhr

„Das Projekt ist eh nicht gut genug." – Entwurf gelöscht.

22:00 Uhr

„Morgen wird alles besser." Netflix läuft weiter.

Diese Muster sind keine Charakterschwäche – sie sind trainiertes Verhalten. Und trainierbares Verhalten lässt sich auch umtrainieren.



KAPITEL 5

Warum klassische Motivationstipps oft scheitern

„Denk positiv!" „Nur du kannst dich verändern!" Klingt gut – wirkt selten. Das Problem liegt in der **Lücke zwischen Wissen und Handeln**.

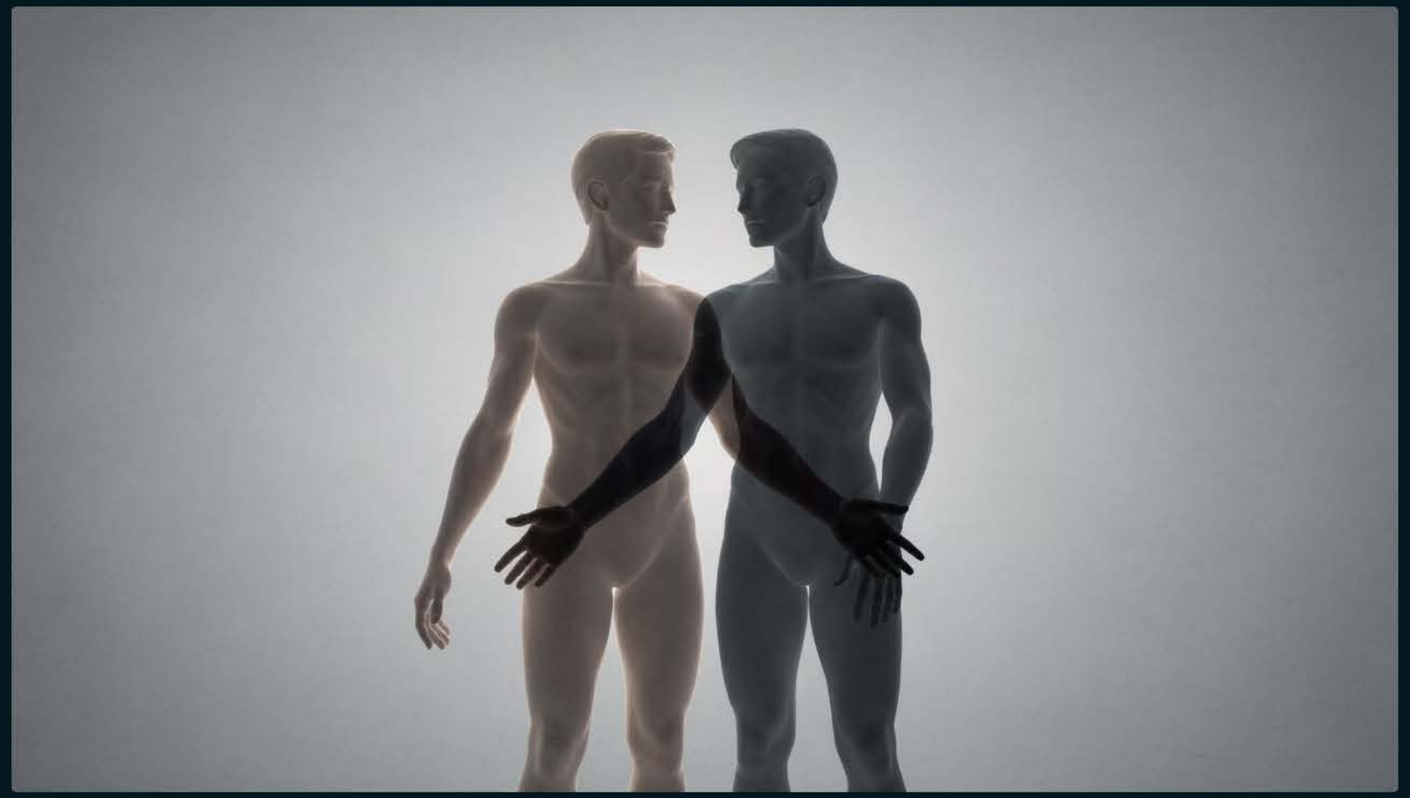
- Motivation ist ein Gefühl – kein Plan
- Willenskraft ist begrenzt und erschöpfbar
- Ohne System siegt immer die alte Gewohnheit

⚠ Inspiration ohne Struktur ist nur Entertainment.

KAPITEL 6

Werkzeugkasten gegen den inneren Vollpfosten

1	**2-Minuten-Regel** Was weniger als 2 Minuten dauert – sofort erledigen. Kein Aufschub.
2	**Implementation Intentions** „Wenn X passiert, dann tue ich Y." Konkrete Wenn-Dann-Pläne schlagen vage Vorsätze.
3	**Tiny Habits** Klein starten. Wer täglich 1% besser wird, ist nach einem Jahr 37× stärker.
4	**Selbstmitgefühl** Sich selbst so behandeln wie einen guten Freund – nicht wie einen Feind.
5	**Umgebungsdesign** Hindernisse für schlechte Gewohnheiten erhöhen, für gute senken.



KAPITEL 7

Vom Feind zum Verbündeten

Der innere Kritiker will uns eigentlich schützen. Wenn wir ihn bekämpfen, verlieren wir. Wenn wir ihn **umdeuten**, gewinnen wir.

Beobachten statt identifizieren

„Ich habe diesen Gedanken" – nicht „Ich bin dieser Gedanke."

Dankbarkeit für den Hinweis

„Danke, dass du mich warnst – ich entscheide trotzdem selbst."

Den Kritiker umbenennen

Gib ihm einen Namen. Humor schafft Distanz. Distanz schafft Freiheit.



Fazit & nächste Schritte

Der innere Vollpfosten verschwindet nicht – aber du kannst aufhören, ihm das Steuer zu überlassen.

🌅 Morgen früh

Starte mit einer Aufgabe unter 2 Minuten – bevor du E-Mails öffnest.

📝 Diese Woche

Schreib einen Wenn-Dann-Plan für deine größte Ausrede.

💬 Ab heute

Beobachte deinen inneren Kritiker – und gib ihm einen Namen.

> „Der beste Zeitpunkt war gestern. Der zweitbeste ist jetzt."

DER NÄCHSTE SCHRITT

Aus Wissen wird Wirkung, wenn du es im Alltag anwenden kannst.



Weiterlernen in der Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung – online, flexibel und praxisnah.

profilerwelt.de

Seminare, Keynotes & Ausbildung

Mit Profacos vertiefst du das Thema in Seminaren, Keynotes und der Profiler-Ausbildung – für Menschen, Teams und Organisationen mit anspruchsvoller Kommunikation.

profiacos.de

Menschen lesen. Gespräche führen. Eskalationen senken.



WISSEN ÖFFNET DEN BLICK.
ANWENDUNG VERÄNDERT GESPRÄCHE.

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de