

BONUS-PDF zu Frank Underwood:

Link: https://www.youtube.com/channel/UCKvU0AAYznn_v9T7RGDsTkW/videos



Freut mich, dass du reinschaust! Du findest hier die Zusammenfassung einiger praktischen Techniken und Tricks aus dem Video (plus Bonusinformationen):

1. Frank gewinnt, weil er **klare Prioritäten** setzt. Er ordnet alles, sogar Liebe, seinem höchsten Wert „Macht“ unter. Auch wenn das für viele nicht nachvollziehbar ist, so wählen viele Menschen „Karriere“ über „Liebe“ und sind damit glücklich. Jeder Mensch hat andere Wünsche und Ziele, und wenn du dir genau überlegst, wie sich deine Werte und Ziele zueinander verhalten, wirst du schneller dahinter kommen, wo du wirklich hinmöchtest:
2. Was ist dein höchstes Ziel und dein wichtigster Wert? Ordne deine Ziele und Werte so klar wie möglich und du wirst immer häufiger Entscheidungen treffen, mit denen du **zufrieden** bist.
3. **Frank unterstützt andere** so stark wie möglich, um davon selbst zu profitieren. Er hat Walker zum Präsidenten gemacht und dafür das Versprechen bekommen, dass er zum Außenminister gemacht wird. Frank umgibt sich also mit Menschen mit großen Zielen und hilft ihnen dabei, diese zu erreichen. Frank gewinnt, wenn andere durch ihn gewinnen. Unterstütz andere dabei, so hoch wie möglich zu gewinnen und sie werden dir gerne weiterhelfen. Eine Hand wäscht die andere!
4. **Loyalität:** Walker verliert, weil er sein Wort bricht und so Frank zu seinem Gegenspieler macht. Das kostet Walker alles! Langfristig gewinnst du am Höchsten, wenn du dein Wort hältst (auch wenn es kurzfristig anders erscheinen mag). Frank setzt voll auf Loyalität und setzt alles daran, Verbündete zu finden, auf die er voll zählen kann.
5. **Ziele > Emotionen:** Frank zügelt seine Emotionen, nachdem der Präsident sein Wort gebrochen hat. Viele wären wütend rausgestürmt und hätten damit wertvolle Kontakte und viel Macht im Weißen Haus aufgegeben. Frank entscheidet seinen Zielen entsprechend, egal wie er sich dabei fühlt. Er lässt seine Wut auch nicht an anderen aus, sondern nutzt jedes weitere Gespräch, um seine Kontakte stärker auszubauen. Er macht sich verbal nicht zum Opfer, sondern sagt, wie gut es ist, dass sein Kollege nicht eine Millionen verloren hat. Er lästert nicht über den Sieger, sondern lobt ihn. Dadurch sammelt er viele Bonuspunkte, wirkt sympathisch und erweitert sein Netzwerk kontinuierlich.
6. **Gelegenheiten:** Frank sagt „Ja!“ zu jeder Gelegenheit! Die Aufgabe, einen Gesetzesentwurf in 100 Tagen fertigzustellen, erschien absolut unmöglich. Aber Frank hat diese Gelegenheit angenommen und absolut alles darangesetzt, dass sie genutzt wird. Nächte durchgearbeitet, verschiedene Dinge parallel laufen lassen und so viel Zeit, wie nur möglich gespart. Der Entwurf wird nicht nur fertig, sondern wird stark. Sag „Ja!“ zu Gelegenheiten, die dich nach vorne bringen könnten! Oft vermutest du nur, dass es unmöglich sein könnte und probierst es vielleicht nicht... Ich z.B. dachte, dass es unmöglich sei, Julien Bam oder rezo zu erreichen, aber es war sogar recht einfach! Conor McGregor sagt es auch: Solange du es dir vorstellen kannst, kannst du es erreichen! Gib alles – oder, wie Frank sagen würde: Die Marschrichtung ist vorne!

- 7. Klare Worte/Respekt:** Frank hat erkannt, wie wichtig Loyalität ist, um langfristig zu gewinnen. Und seit er in der Serie verraten wurde, versucht Frank genau festzustellen, wo er bei anderen steht. Frank erhält z.B. durch direkte Nachfragen, direkte Antworten und weiß dadurch schneller, woran er bei anderen wirklich ist. Du kennst bestimmt auch viele, die einer Frau jahrelang hinterherlaufen, nur um dann herauszufinden, dass nie eine Chance auf eine romantische Beziehung bestanden hat. Viele sagen ihrem Chef nie, dass sie eine Gehaltserhöhung haben wollen, aber denken permanent darüber nach. Das belastet! Viele würden ihrem Partner schon lange etwas sagen, aber trauen sich nicht. Ist man so wirklich glücklich und frei? Je früher du sagst, was du dir wirklich wünschst - von dir selbst, von anderen und vom Leben, desto schneller wirst du gewinnen. Du hast nur ein Leben und wenn du wirklich so hoch, wie möglich gewinnen willst, dann steh dazu und gestalte dein Leben. Frank verschafft sich dadurch den Respekt seiner Vorgesetzten, bekommt genau, was er will (z.B. freie Hand) und wird sogar zum Präsidenten!
- 8. Rituale:** Kennst du Situationen, in denen du gerne gehen würdest, aber dann doch aus sozialem Druck dableibst? Frank hat sogar einige Tricks entwickelt, um Gespräche zu steuern und Situationen dann zu beginnen und beenden, wenn es ihm passt! Er steuert den Verlauf und wird somit zum Anführer und wenn er merkt, dass seine Zeit vergeudet wird, dann kommt er sofort zum Punkt oder geht. Wenn Frank gehen möchte, klopf er z.B. ritualisiert zwei Mal auf den Tisch und geht dann. Überleg dir auch ein Ritual, das du einsetzen kannst, wenn du wirklich gehen willst. Du wirst merken, dass es dadurch viel einfacher wird!
- 9. Gesprächsrahmen:** Frank hat häufig den absoluten Heimvorteil, weil er Zeit und Ort von Gesprächen festlegt und somit in einer größeren Machtposition ist. Bei Zoe z.B. wählt er die Bank vor einem Gemälde, das er eindrucksvoll dafür verwendet, um sie einzuschüchtern. Plane die Dauer von Gesprächen und beende sie konsequent, wenn es zu lange dauert. Du willst nach oben, also ist deine Zeit kostbar. Immer, wenn es dir gelingt, etwas Zeit zu sparen oder besser zu investieren, kannst du neue Gelegenheiten wahrnehmen!
- 10. Visualisierung zur Beeinflussung anderer:** Frank setzt sehr stark auf Visualisierung, um andere zu beeinflussen, z.B. sprachliche Bilder (gewaltsame Metaphern aus der Tierwelt, z.B. Ich liebe sie mehr, als Haie Blut lieben), echte Bilder (Ruderboot) oder die sprachliche Visualisierung am Telefon. Hier sorgt Frank dafür, dass Zoe sich alles selbst mit allen Sinnen ausmalt – Frank stellt nur Fragen. Zoe kommt zu Schlüssen: „Sie brauchen meinen Rat gar nicht!“
- 11. Visualisierung, um dich selbst zu beeinflussen:** Visualisierung ist eine starke Form der Beeinflussung und du kannst dich damit sogar selbst manipulieren, z.B. durch Vision Boards oder Bilder. Erfolgswoutuber Tyler Oakley setzt schon seit Jahren auf Vision Boards und Conor McGregor hat sich sogar über seinen Trainingsring ein Bild davon sprayen lassen, wie er Mayweather K.O. schlägt, um das Bild immer möglichst stark im Kopf zu haben.
- 12. Die Macht des ersten Namens:** Frank verbreitet gezielt sofort den Namen seiner loyalen Favoritin, damit die Medien nur über sie sprechen. Dadurch wird sie auch zuerst und gründlich von allen geprüft und hat einen entscheidenden Vorteil. Der erste Name, der ins Gespräch kommt, findet immer besondere Beachtung – es gibt ja noch keine Alternativen! Wenn du also etwas haben möchtest, was nur einer haben kann – dann Sorge dafür, dass du so früh, wie möglich ins Gespräch kommst. Dadurch hast du einen entscheidenden Vorteil vor allen anderen.

- 13. Verzichten:** Frank verzichtet auf alles, z.B. Liebe, Lob, Geld und Anerkennung, solange er seine Macht maximal steigern kann: So überlässt er Linda das komplette Lob für seine unglaubliche Leistung – in 100 Tagen einen unmöglich geglaubten Entwurf erfolgreich fertigzustellen. So etwas würde fast niemand machen! Also, ich kenne da keinen! Aber Frank verzichtet sogar auf einige große Siege, um noch größer zu gewinnen! Gibt es für dich auch die Möglichkeit, auf einige kurzfristige Siege zu verzichten, um dafür langfristig noch viel höher zu gewinnen?
- 14. Überzeugen:** Frank überzeugt Linda, indem er ihr etwas Wertvolles schenkt (Anerkennung für die unmögliche Aufgabe), sich selbst distanziert (kein persönliches Interesse), Wir-Gefühl weckt (wir sind beide skeptisch), Vorteile für Linda aufzeigt, trotzdem keine direkte Empfehlung ausspricht und zu einem guten Zeitpunkt den Raum verlässt. Linda wurde stark beeinflusst und glaubt zu eigenen Schlüssen zu kommen, die ihr maximale Vorteile bringen. Allerdings gewinnt hier im Grunde nur Frank.
- 15. Gemeinsam gewinnen auf Facebook:** Bist du jemand, den es motiviert, zusammen mit anderen immer besser zu werden? Dann lade ich dich gerne in unsere neue Facebook Gruppe ein. Dort gibt es noch nicht viel, aber mit deiner Hilfe, wird es schon bald die beste Gruppe auf Facebook. Wir könnten uns dort gegenseitig weiterhelfen, nützliche Dinge austauschen, motivierende Challenges starten, uns gegenseitig motivieren, und zusammen noch größten Ziele erreichen! Wir sammeln dort erstmal und legen dann los! Also, wenn du Lust hast bei dem Projekt mitzumachen, dann werde gerne Mitglied unserer Gruppe. Ich würde mich sehr freuen, dich dabei zu haben: <https://www.facebook.com/groups/121818428541621/>
- 16. Mehr Techniken und Tipps auf Youtube und Instagram:**
https://www.youtube.com/channel/UCKvU0AAYznn_v9T7RGDsTkw/videos

<https://www.instagram.com/Charismasters/>
- 17. Hilf deinen Leuten:** Wenn es jemanden gibt, dem diese Tipps weiterhelfen könnten, dann zeig das Video gerne weiter! Bring die Menschen, die dir wichtig sind auf einen möglichst hohen Level und gewinnt zusammen so hoch, wie möglich! Damit hilfst du dir, mir und Menschen, die dir wichtig sind!
- 18.** Danke, dass du heute wieder dabei warst, ich freu mich über deine Rückmeldungen und Wünsche! Mach dir noch einen großartigen Tag & keep it rocking!

Viele Grüße

~ Felix