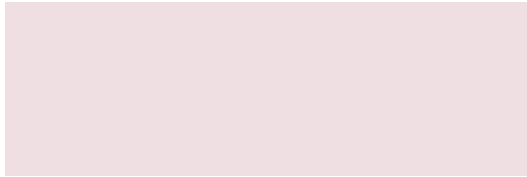


DIESES BUCH GEHÖRT



THE NEW YOU ist ein Coach für besondere Menschen.
Für dich!

Wenn du ihn belebst, wird er dich verändern. Er ermutigt dich, deinen Weg zu gehen, größer darüber zu denken, wer du bist, was du kannst und was du willst. Dieses Buch wird dir helfen, Schritt für Schritt deinem persönlichen Glück und dem Leben näher-zukommen, das du wirklich willst.

Für Fragen oder Anregungen:

info@thenewyou.de

thenewyou.de



Hier findest du tägliche Inspiration,
Newsletter und Übungen zum Download.

THE NEW YOU

*Nichts ändert sich,
bis man sich selbst ändert
und dann ändert
sich alles.*

Jegliche - auch auszugsweise - Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung, Übersetzung, Speicherung oder Verarbeitung jeglicher Art, bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass im Text enthaltene externe Links vom Herausgeber nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Herausgeber keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Herausgebers ist daher ausgeschlossen.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden vom Verfasser bzw. Herausgeber sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Herausgebers für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

2. Auflage 2018

THE NEW YOU e.K.

© 2018 Iris Reiche

Alle Rechte vorbehalten

Herausgeber: THE NEW YOU e.K, Balanstr. 44, 81541 München

Druck: brandbook, NEXT design+produktion GmbH, Frankfurt am Main

Printed in Germany

ISBN: 978-3-9818914-2-3

thenewyou.de

INHALT

VORWORT	7
SO FUNKTIONIERT'S	8
1 WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE	11
DIE WISSENSCHAFT DES GLÜCKS	12
KLARHEIT	14
Klarheit über dein Leben	15
Die Vogelperspektive	17
Deine Lebensbereiche	18
LOSLASSEN	20
Vom Denken übers Tun zum Sein	21
Gewohnheiten verändern	23
Die Kraft der Gedanken	26
Das Gedankenkarussell stoppen	27
Achtsamkeit	28
Meditation	31
MOTIVATION	32
Langfristig motiviert bleiben	33
Erfolgslebnisse sichtbar machen	34
Optimismus ist erlernbar	35
Vom Negativen zum Positiven	36
Mit Dankbarkeit dem Leben vertrauen	38
Glücklich & motiviert im Alltag	39
FOKUS	40
Ziele richtig formulieren	41
Visualisieren	42
5 goldene Regeln	44
Ziele im Alltag umsetzen	45

2 TOOLBOX	47
Inspirierende Fragen	48
Kreativ-Box	49
Deine Vision	50
Bestandsaufnahme	52
Limitierende Denkmuster	54
Positive Affirmationen	55
Happy Moments	56
Fokus-Rad	58
Fokus-Thema	60
Transformationsplan	62
3 KALENDER	65
Das Wichtigste auf einen Blick	66
Der Kalender im Alltag - so funktioniert's	68
Jahresüberblick	70
Monatskalender	72
Wochenkalender	96
4 RÜCKBLICK	201
Bestandsaufnahme	202
Erkenntnisse	204
QUELLEN	206

*„Was immer du tun kannst,
oder träumst es tun zu
können, fang damit an!
Mut hat Genie, Kraft
und Zauber in sich.“*

Johann Wolfgang von Goethe

VORWORT

Egal wo du heute stehst, du kannst dein Leben immer zum Positiven verändern! Du kannst großartige Sachen schaffen, wenn du an dich selbst glaubst und deine eigenen Hürden überwindest.

In verschiedenen Situation meines Lebens kam ich immer wieder auf die gleichen zwei Fragen zurück: „Was will ich wirklich?“ und „Wie kann ich das Leben führen, das mich erfüllt und glücklich macht?“ Die Suche nach Antworten führte schließlich zu Achtsamkeit, Neurowissenschaften und der Kraft der Gedanken. Mit der Ausbildung zum Human Therapy Professional schloss sich der Kreis und festigte sich die Erkenntnis, dass sich im Außen nur das widerspiegeln kann, was man im Inneren hat. Ich glaube an die Kraft der Gedanken, die innere Stärke und positive Energie, die in jedem von uns steckt. Ich bin davon überzeugt, dass alles möglich ist, was wir uns vorstellen können, solange es nicht durch Selbstzweifel zerstört oder aus den Augen verloren wird. Mein Wissen und meine Erfahrung möchte ich weitergeben und Menschen wie dich unterstützen, ihr wahres ICH zu finden und danach zu leben. Deshalb gibt es THE NEW YOU.

Dein Leben ist das Wertvollste, das du hast. Das Leben im Allgemeinen macht es jedoch nicht immer leicht, so zu leben, wie du es dir wünschst. Verpflichtungen, Herausforderungen, Erwartungen und Gewohnheiten halten dich oft davon ab, dich auf das zu fokussieren, was wirklich wichtig für dich ist.

Irgendetwas hat dich zu diesem Buch geführt. Im Leben gibt es keine Zufälle und es gibt einen guten Grund, warum du gerade jetzt dieses Buch in der Hand hältst. Du wirst dich auf eine Reise der Selbsterkenntnis und Klarheit begeben. Du wirst herausfinden, was du wirklich willst, was dich zurückhält und wie du alle selbst auferlegten Beschränkungen loslässt und dein wahres ICH wiederfindest. Es ist ein Geschenk an dich selbst, deinen eigenen Weg zu verfolgen, um das Leben zu verwirklichen, von dem du immer geträumt hast. Es gibt zwar nicht das eine perfekte Leben. Es gibt jedoch das Leben, das perfekt für dich ist.

Ich widme DIR dieses Buch, weil du an deine wunderbaren Träume, Wünsche, Sehnsüchte und Ziele glaubst und sie verwirklichen möchtest.

Viel Erfolg bei deiner wundervollen Reise der Veränderung.

Iris Reiche

SO FUNKTIONIERT'S

THE NEW YOU ist so aufbereitet, dass du einzelne Bereiche, wie zum Beispiel dein Selbstbewusstsein, angehen kannst und es ebenso für einen kompletten Neuanfang im Leben dient. Denn bei jeder Veränderung im Leben gibt es vier Bereiche, die es zu berücksichtigen gilt:

Klarheit, Loslassen, Motivation und Fokus.

Du beginnst mit dem Lesen der Hintergründe und wissenschaftlichen Erkenntnisse. Hierbei lernst du die neuesten Erkenntnisse aus der Glücksforschung und Neurowissenschaft kennen, wie du dein Leben mit

bestimmten Techniken zum Positiven verändern kannst. Dieser Teil ist dein Nachschlagewerk. Du kannst ihn zwei- bis dreimal lesen und wirst feststellen, dass du jedes Mal neue Erkenntnisse für dich herausnimmst. Mit dem gelernten Wissen erarbeitest du deine persönliche Toolbox. Anschließend unterstützt dich der Kalender dabei, dies in deinen Alltag zu integrieren und zur neuen Gewohnheit werden zu lassen.



*„Das größte Abenteuer,
das du erleben kannst, ist das
Leben deiner Träume zu leben.“*

Oprah Winfrey

1

WISSENSCHAFTLICHE
ERKENNTNISSE

DIE WISSENSCHAFT DES GLÜCKS

Alles, was du im Leben tust, vermeidest, dir wünschst oder anstrebst, hat nur einen tieferen Grund: Du glaubst, dass du danach glücklicher bist. Sei es eine Partnerschaft, Karriere, Geld, Erfolg, Erlebnisse, Besitztümer oder auch, anderen Gutes zu tun. Alles wünschst du dir, weil du glaubst, dass du dich dann besser fühlst und glücklicher bist.

Das Hauptziel im Leben ist also GLÜCKLICH zu sein.

Ist Glück messbar? Ja! Man kann das im Gehirn empfundene Glück messen. Je stärker die Aktivierung eines bestimmten Teils des linken präfrontalen Cortex im Vergleich zum rechten präfrontalen Cortex ist, desto positivere Gefühle, wie Freude, Begeisterung oder größere Energie, hat der Mensch.¹ Laut Wissenschaftlern ist Matthieu Ricard „der glücklichste Mensch der Welt“. Bei ihm wurde eine besonders hohe Aktivierung des linken Bereichs festgestellt. Promoviert in Molekulargenetik, entschied sich der Franzose 1972, tibetisch-buddhistischer Mönch zu werden. Der Dalai Lama bat ihn an wissenschaftlichen Studien teilzunehmen und sein gemessenes Glück sprengte jeden Rahmen. Matthieu Ricard definiert Glück als „das tief empfundene Gefühl, eines auf innerem Reichtum, ja Überfluss beruhenden Wohlbefindens“ und „einen nicht zu übertreffenden Seinszustand.“² Ricard, der von sich selbst sagt, dass er ganze Tage mit Meditation verbringt, empfindet sich selbst ebenfalls als glücklichen Menschen. Auch wenn er ironischerweise über seinen gewonnenen Spitznamen „glücklichster Mensch der Welt“ etwas verärgert ist.

**„Glück hängt nicht davon ab,
wer du bist oder was du hast.
Es hängt davon ab, wie du denkst.“**

Dale Carnegie

Matthieu Ricards Definition von Glück beschreibt also einen Seinszustand. Die meisten Menschen empfinden und verbinden Glück jedoch mit einem kurzfristigen Ereignis. Ein höheres Gehalt, ein neues Auto, Urlaub usw. – all das ist mit Glücksgefühlen verbunden. Diese Ereignisse verhelfen jedoch nicht zu einem dauerhaften Glück.

Es gibt drei Arten von Glück³:

Das Vergnügen: Der Adrenalinkick, das kurzfristige Glück, das sich schwer aufrechterhalten lässt.

Die Leidenschaft: Auch als „Flow“ bekannt, wenn bei deiner Tätigkeit das Raum und Zeitgefühl verschwindet.

Der höhere Sinn: Teil von etwas zu sein, das größer ist als man selbst und das man als sinnvoll erachtet.

Viele Menschen verbringen den Großteil ihrer Zeit damit, dem Vergnügen hinterherzulaufen, ab und zu sich der Leidenschaft zu widmen und selten, um den höheren Sinn zu verfolgen. Eigentlich sollte es umgekehrt sein. Der logischste Weg zu dauerhaftem Glück ist es, die meiste Zeit und Energie dem höheren Sinn (Zweck) zu widmen, gelegentlich einen Zustand von Flow zu erleben und hin und wieder das kurze Vergnügen zu genießen. Wenn wir wissen, was uns am wichtigsten im Leben ist und was die größte Bedeutung für uns hat, wissen wir auch, in welche Richtung wir uns bewegen sollten und wo unsere Ziele und Prioritäten liegen.

Am effektivsten ist es, wenn wir eine Vision vor Augen haben, die wir verfolgen. Wenn wir es schaffen, unsere inneren Blockaden zu überwinden (wie Selbstzweifel, schlechtes Gewissen, limitierende Glaubenssätze) und lernen, mit Selbstvertrauen und optimistischer Erwartung in die Zukunft zu schauen, dann stehen uns im Leben alle Türen offen.

Die Psychiaterin Regina Pally beschreibt diesen Vorgang so:

„Wie wir aus der Neurowissenschaft wissen, stellt das Gehirn, noch bevor etwas geschieht, eine Prognose, welche Entwicklung am wahrscheinlichsten ist. Anschließend setzt es die Wahrnehmung, das Verhalten, die Gefühle, die physiologischen Reaktionen und zwischenmenschlichen Verhaltensweisen in Gang, die am besten zu dieser Vorhersage passen. Wir lernen gewissermaßen aus der Vergangenheit, die Zukunft vorherzusagen, und leben dann die Zukunft, die wir erwarten.“⁴

Somit ist es wissenschaftlich bewiesen, dass du dein persönliches langfristiges Glück nachhaltig erreichen kannst, wenn du eine Vision vor Augen hast, daran glaubst und deine Ziele und deinen Fokus danach ausrichtest. Und dieses Buch soll dir dabei helfen.

KLARHEIT

*„Bevor wir wissen,
was wir tun,
müssen wir wissen,
was wir denken.“*

Joseph Beuys

KLARHEIT ÜBER DEIN LEBEN

Bevor du dir darüber Gedanken machst, wohin du willst, ist es wichtig zu realisieren, wo du gerade stehst. Ein starkes Bewusstsein darüber, wo du im Leben stehst, was dich stärkt, was dich schwächt und was deine Prioritäten sind, steigert das Selbstvertrauen. Und Selbstvertrauen hilft dir wiederum bei der Erreichung deiner Wünsche und Ziele. Zahlreiche Studien beweisen, wie wichtig Selbstvertrauen für zum Beispiel berufliche Spitzenleistungen ist. Richard Boyatzis zeigte unter anderem, dass es sich bei Selbstvertrauen um einen entscheidenden Faktor handelt, der die Spitzenmanager vom bloßen Durchschnitt unterscheidet.¹

Selbstvertrauen brauchst du nicht nur für berufliche, sondern ebenso für deine persönlichen Leistungen und Erfolge. Es ist eine Spitzenleistung, wenn du deine persönlichen Ziele und Wünsche erreichst. Nein sagen können, für dich selbst eintreten, deinen eigenen Weg im Leben finden, verfolgen und dich selbst akzeptieren, das sind Beispiele von großartigen Spitzenleistungen, die du in deinem Leben erreichen kannst.

Selbstvertrauen ist also entscheidend für alle Erfolge in deinem Leben. Und Selbstvertrauen beginnt beim Selbstbewusstsein, also SICH SELBST BEWUSST SEIN. Wenn du verstehst, wie deine Stärken und Schwächen dein Verhalten beeinflussen, kannst du sie viel besser für dich nutzen. Ebenso wirkt sich Selbstbewusstsein auf die Selbstmotivation aus. Wir sind wesentlich motivierter, wenn wir uns darauf konzentrieren, worin wir gut sind und was uns erfüllt.

*„Was vor uns liegt und was hinter uns
liegt, ist nichts im Vergleich zu dem,
was in uns liegt. Wenn wir das, was in
uns liegt, nach außen in die Welt tragen,
geschehen Wunder.“*

Henry David Thoreau

Viele Dinge im Leben sind so offensichtlich, dass sie deutlich erkennbar sind und dennoch unbemerkt bleiben. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass du sämtliche Bereiche deines Lebens betrachtest. Denn für ein langfristig glückliches Leben ist eine ausgeglichene Harmonie in allen Bereichen notwendig. Dein Ziel muss es nicht sein, überall superglücklich zu sein, aber viele Menschen machen den Fehler, sich lediglich auf einen Bereich zu konzentrieren. Das geht kurzfristig gut, rächt sich jedoch

langfristig, wenn man zum Beispiel sehr erfolgreich im Beruf ist, aber seine Gesundheit vernachlässigt. Oder wenn man extrem intensiv seinem Hobby nachgeht und dabei seine Beziehungen vernachlässigt.

Es ist zudem nicht nur wichtig zu wissen, wohin du willst. Es ist ebenso wichtig Klarheit darüber zu erhalten, was dich bisher davon abgehalten hat, deine Wünsche und Ziele zu erreichen. Die Ursachen hierfür sind meist unbewusste Denkmuster und Glaubenssätze. Sie wirken sich auf dein Verhalten aus und dies wiederum hat einen Einfluss auf deine Erlebnisse und Erfahrungen. Wie genau das funktioniert, erfährst du im Kapitel LOSLASSEN. Viele Ratgeber sind darauf ausgerichtet, neue Ziele zu setzen und Aktionen zu planen. Die meisten Menschen, die etwas verändern wollen, setzen sich daher Ziele, machen Listen und laufen los. Kurzfristig klappt das oft wunderbar, aber langfristig enden sie oft wieder dort, wo sie angefangen haben. Woran liegt das? Die Antwort ist simpel und doch verwirrend zugleich:

„Der Grund ist, weil du dich selbst immer mitnimmst!“

Gemeint ist damit, dass du ja gleich bleibst. Deine Gedanken und deine Einstellung, die du in dir trägst, bleiben gleich. Eine hohe Motivation bei neuen Zielen kann dies kurzfristig überdecken. Bestes Beispiel sind die Neujahrsvorsätze. Wenn jedoch die Anfangsmotivation nachlässt, kommen deine ursprünglichen Gedanken und Einstellungen und somit Verhaltensweisen wieder durch. Daher „nimmst du dich selbst immer mit“, auch wenn du neue Wege zu neuen Zielen gehst. Es kommt dir bestimmt bekannt vor: Wenn du den Job wechselst oder einen neuen Partner hast, treten oft die gleichen bzw. ähnlichen Probleme auf. Du kannst zwar deine „Umgebung“ austauschen, aber du wirst immer wieder die gleichen Erlebnisse haben, denn dein äußeres Leben ist ein Spiegel deines inneren Lebens.² Wenn du also immer wieder vor den gleichen Hindernissen im Leben stehst, bist du deshalb „falsch“ und musst ein anderer Mensch werden? Nein, definitiv nicht! Du bist genau so richtig, wie du bist! Nun könntest du dich fragen „Ich soll mich ändern, aber der gleiche Mensch bleiben? Das geht doch gar nicht!“ Doch, das geht. Denn richtig ist: werde der Mensch, der du wirklich bist. Das, was du „ablegen“ solltest, sind die Dinge (Gedanken, Glaubenssätze, Verhaltensweisen), die du von anderen übernommen hast und solche, die dich limitieren und davon abhalten, so zu sein, wie du wirklich bist. Um dies zu ermöglichen, musst du dir Klarheit darüber verschaffen, was es ist, das dich von deinem wahren ICH zurückhält.

DIE VOGELPERSPEKTIVE

Oft ist man so betriebsblind in seinem Leben, dass erst ein Perspektivwechsel eine richtige Betrachtungsweise des eigenen Lebens ermöglicht. Aus diesem Grund beginnt die Toolbox mit inspirierenden Fragen, dein Leben von einem anderen Blickwinkel aus zu betrachten. Es sind Fragen, die dich anregen, zu reflektieren und zu motivieren, über den Tellerrand hinauszuschauen. Im Strudel des Alltags ist das oft nicht möglich. Aber wenn man von einem Berg oder am Meer in die Weite schaut, sieht die Welt oft anders aus. Auch die eigene. Aus der Vogelperspektive verschieben sich oftmals die Prioritäten und Unwichtiges wird wichtig und scheinbare wichtige Dinge verlieren plötzlich ihren Wert.

Anschließend formulierst du die Vision von deinem gewünschten Leben. Es ist sehr kraftvoll, eine klare Vorstellung von dem Leben zu haben, das man leben möchte, fest daran zu glauben und sich bereits jetzt so zu verhalten, als ob es Realität ist. Die Macht der Gedanken und Vorstellungskraft wird häufig unterschätzt.

Henry David Thoreau³ schrieb dazu:

„Wenn jemand vertrauensvoll in der Richtung seiner Träume voranschreitet und danach strebt, das Leben, das er sich einbildete, zu leben, so wird er Erfolge haben, von denen er in gewöhnlichen Stunden nicht zu träumen wagte.“

Überlege dir also, wer und wie du in der Vision von deinem gewünschten Leben bist. Welche Gedanken, Einstellungen und Eigenschaften möchtest du haben? Tue so, als ob und fühle es schon jetzt. Dieser inspirierende und visionäre Start der Übungen soll dich anregen, auch bei deinen Zielen groß zu denken und an dich zu glauben. Mehr über Visualisieren erfährst du im Kapitel FOKUS.

***„Am liebsten
erinnere ich mich
an die Zukunft.“***

Salvador Dali

DEINE LEBENSBEREICHE

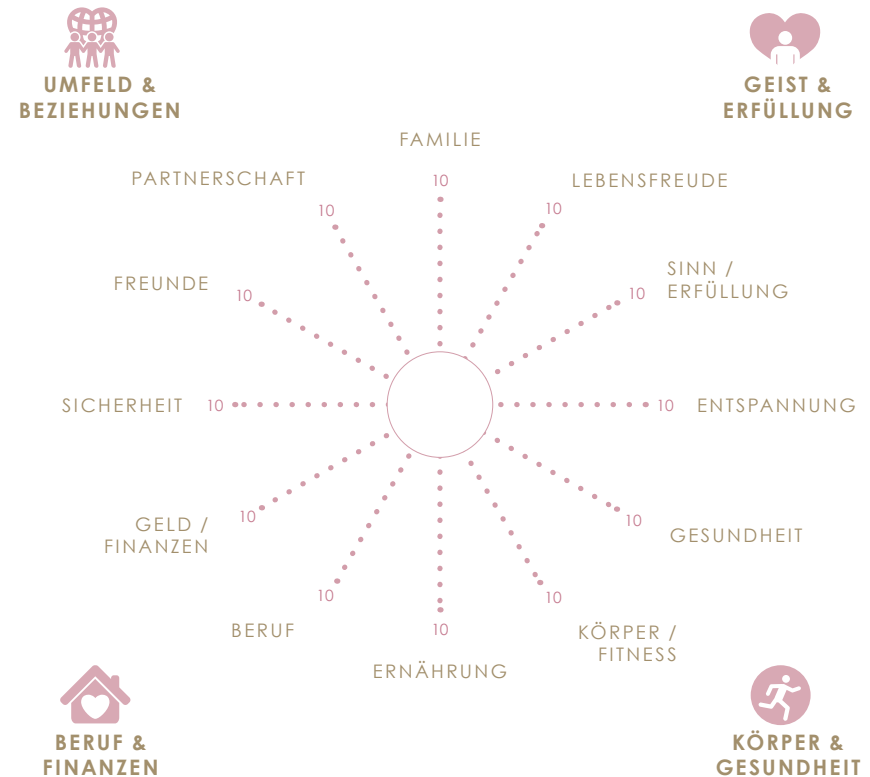
Um Klarheit über dich und dein Leben zu erhalten, betrachtest du zwölf Lebensbereiche, die in vier Gruppen zusammengefasst sind. Diese Einteilung des Lebens ist eine grobe Einteilung. Natürlich ist das Leben viel komplexer. Themen haben einen engen Bezug zueinander und können verschwimmen. Ebenso gibt es übergreifende Themen, wie zum Beispiel das Selbstwertgefühl, Perfektionismus oder Harmoniebedürfnis, die sich auf diverse Bereiche auswirken. Hast du zum Beispiel das Gefühl nicht gut genug zu sein? Oder nicht wertvoll oder liebenswert zu sein? Dann wirst du dies höchstwahrscheinlich in mehreren Bereichen deines Lebens spüren. Wenn du hier ein Muster in unterschiedlichen Bereichen bei dir erkennst, kann dir die Ursache klarer werden und du kannst sie leichter angehen. Und auf genau diese definierten Bereiche solltest du dich fokussieren. Denn wenn die Ursache gelöst ist, können die Probleme in den einzelnen Bereichen viel leichter von alleine verschwinden.

*„Es ist Zeit etwas Neues zu beginnen
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“*

Meister Eckhart

Die Einteilung der Lebensbereiche soll dir helfen, Klarheit über dein Leben zu erhalten, deine Themen zu ordnen und dir eine Struktur bieten, sie anzugehen. In jedem deiner Lebensbereiche findest du nicht nur die Themen, die du verbessern möchtest, sondern ebenso deine persönlichen Energiequellen. Dies sind die schönen Momente im Leben, also das, was dir Energie gibt. Wofür stehst du morgens auf und was tut dir gut? Ist die Partnerschaft deine Basis, die dir hilft, den Stress im Büro zu ertragen? Ist der Sport deine Leidenschaft, der dich zu Höchstform auflaufen lässt? Was auch immer es ist, erhalte Klarheit über deine Energiequellen, deine Happy Moments. Und wenn du genau hinschaust, wirst du in jedem deiner Bereiche etwas finden, das dich motiviert. Eine Veränderung im Leben zu erreichen benötigt Energie. Wenn der Weg der Veränderung dir mehr Kraft nimmt als gibt, verlierst du langfristig die Motivation.

Aus diesem Grund betrachtest du nicht nur die Lebensbereiche, die du verändern willst, sondern auch die, die dir Kraft geben und dir die Veränderung ermöglichen. Mehr dazu, warum Energiequellen so wichtig sind, erfährst du im Kapitel MOTIVATION.



In der Toolbox führst du eine Bestandsaufnahme deiner Lebensbereiche durch [Seite 52] und beurteilst sie auf einer Skala von 1 (unzufrieden) bis 10 (glücklich). Neben diesen Lebensbereichen gibt es übergreifende Themen wie zum Beispiel Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Stress/Leichtigkeit, Harmoniebedürfnis oder Perfektionismus. Diese finden sich in verschiedenen Bereichen wieder und sind oft große Hürden im Leben, die es zu überwinden gilt. Wenn du ein übergreifendes Thema angehen möchtest, kannst du die Bestandsaufnahme auch in Bezug auf dieses Thema durchführen. Frage dich also zum Beispiel „Wie selbstbewusst fühle ich mich im Job, mit meinem Körper oder in meiner Partnerschaft?“ Um dieses übergreifende Thema aufzudecken, ist die Auflistung der limitierenden Glaubenssätze hilfreich [siehe Kapitel LOSLASSEN].

LOS LASSEN

*„Wahnsinn ist, immer wieder
das Gleiche zu tun und andere
Ergebnisse zu erwarten.“*

Albert Einstein

VOM DENKEN ÜBERS TUN ZUM SEIN

Deine Gedanken beeinflussen dein Handeln. Und dein Handeln beeinflusst deine Erlebnisse und Erfahrungen. Um deine Erlebnisse und Erfahrungen zu verändern, musst du demnach deine Verhaltensweisen verändern und dies beginnt mit der Änderung deiner Gedanken. Veränderung beginnt also im Kopf. Es ist wie beim Autofahren: Wenn man es einmal gelernt hat, verläuft alles (Bremsen, Kuppeln, Schalten) wie von selbst. Das Unterbewusstsein hat das Steuer übernommen, und Fahren ist zur zweiten Natur geworden. Lernen, ebenso wie alle Verhaltensweisen, erfolgt über diese Abfolge: vom Denken übers Tun zum Sein.



Das Gehirn verarbeitet jede Sekunde Milliarden von Datensätzen. Es analysiert, untersucht, identifiziert und klassifiziert Informationen und legt sie dann ab. Die so gespeicherten Informationen kann es für uns nach Bedarf wieder abrufen. Das Gehirn ist wahrhaftig der beste Supercomputer auf diesem Planeten. Aus der Verknüpfung von Millionen von Nervenzellen entstehen Nervenfasern, die sich wie ein Autobahnnetz durch das Gehirn ziehen. Werden bestimmte Nervenbahnen immer wieder und wieder „befahren“, können sich die Nervenbahnen zu neuronalen Netzen zusammenschließen, sodass bestimmte Gedanken-, Handlungs- und Reaktionsmuster entstehen.¹

*„Du wirst morgen sein,
was du heute denkst.“*

Buddha

Wenn bestimmte Situationen eintreten, greift das Gehirn sofort auf die alten Datensätze zu, schaut nach, ob bereits eine gewohnheitsmäßige Beziehung besteht. Sollte dies der Fall sein, geht es genau den alten gewohnten Weg. So ist auch zu erklären, weshalb man sich beim Autofahren auf gewohnten Strecken nicht mehr an die gesamte Strecke erinnern kann. Zum Beispiel auf dem Weg von der Arbeit nach Hause. Das Unterbewusstsein weiß genau, wo wir hinwollen und sendet an den richtigen (gewohnten) Kreuzungen ein Signal, jetzt nach rechts oder nach

links abbiegen. So kommen wir immer ganz leicht an unser gewohntes Ziel, ohne bewusste Entscheidungen getroffen zu haben.

Auch diese Situation kennst du bestimmt: Du fährst nach der Arbeit nicht nach Hause, sondern zu einem Freund oder einer Freundin und bei der Autofahrt verlierst du dich in Gedanken und bist abgelenkt von ganz anderen Themen. Plötzlich stellst du fest, dass du auf dem Weg nach Hause und nicht zu dem Freund / der Freundin bist. Genauso wie beim Autofahren verhalten wir uns in allen bekannten Situationen, die bereits mit einer Reaktion verknüpft sind. Dies kann sich sehr positiv bei manchen Gelegenheiten auswirken.

Aber Probleme entstehen oft, wenn wir uns von unseren Gefühlen (Gewohnheiten) zu einem Verhalten hinreißen lassen, das wir eigentlich nicht wollen. So kann beispielsweise eine Anfrage oder Bitte an jemanden, der eigentlich überhaupt keine Zeit hat, ein einfaches „Nein, aber ein andermal gerne“ hervorrufen. Die gleiche Situation kann jedoch bei einer harmoniebedürftigen Person ein Harmonie-„Ja“ hervorrufen, und mit ungutem Gefühl, Stress und in völliger Erschöpfung enden. Ein ähnliches Muster tritt ein, wenn jemand unseren wunden Punkt trifft.

**„Loslassen ist der
Schlüssel zum Glück.“**

Buddha

Wird unser persönlicher wunden Punkt getroffen, überreagieren wir oft. Wir können uns innerhalb von Sekunden extrem aufregen oder zutiefst verletzt fühlen. Im Nachhinein ist uns das meistens klar, dass dies an der Situation nichts ändert und wir eigentlich viel lieber glücklich und entspannt bleiben möchten. In der konkreten Situation ist es jedoch nicht so leicht, zu erkennen und zu kontrollieren – und das hat mit dem alten (gewohnten) Muster zu tun.

Das Gehirn wählt immer den einfachsten und somit den gewöhnlichen Weg. Gelingt es uns aber, unsere Gedanken und Emotionen zu steuern, können wir so reagieren, wie es für uns (und für alle Beteiligten) am besten ist. Dass dies erlernbar ist, beweisen die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaft. Eine wichtige Erkenntnis daraus ist, dass wir mit bestimmten Übungen das Gehirn bewusst verändern können. Und dies gilt nicht nur in Bezug auf bestimmte Situationen, sondern auch in Bezug auf unsere Überzeugungen vom Leben.

GEWOHNHEITEN VERÄNDERN

Mit allen Emotionen und Gedanken (ob gut oder schlecht), stärken wir unsere neuronalen Netze. Alle Dinge, die wir denken, tun und denen wir Beachtung schenken, bewirken eine Veränderung im Gehirn.² Negative Gedanken (die Welt ist schlecht) sowie positive Gedanken (ich schaffe das) stärken die Verknüpfungen. Diese werden allmählich unbewusst zu bestimmten Überzeugungen über das Leben. Und unsere Überzeugungen beeinflussen in allen Situationen unser Handeln und unsere Reaktionen. Und genau das kannst du für dich nutzen! Wenn du dein Verhalten ändern willst, müssen zunächst deine gewohnten Wege (die entstandenen und hoch frequentierten Nervenbahnen) aktiv gestoppt und bewusste Entscheidungen für neue Wege getroffen werden. Denn mit den immer gleichen Gedanken und Gefühlen von gestern und vorgestern erschaffst du auch dieselben Lebensumstände, die in dir dieselben Emotionen hochkommen lassen, die wiederum entsprechende Gedanken erzeugen.



Die Fähigkeit der Selbstreflexion ermöglicht es, uns selbst auf den Prüfstand zu stellen und dann zu planen, wie wir unser Verhalten bewusst ändern können, um wünschenswerte Ziele zu erreichen.³ Dein gewohntes ICH ist die stärkste Gewohnheit, die du aufgeben kannst. Denn viele Gedanken sind so fest in uns verankert, dass wir gar nicht bemerken, wie stark wir von ihnen gesteuert werden. Jeder Mensch ist mit einem unendlichen Potenzial geboren. Das ist dein wahres ICH. Erst im Laufe der Jahre haben sich Gedanken und Überzeugungen in uns verankert, die unser Potenzial limitieren. Leicht werden sie von der Umwelt (Eltern, Freunde, Schule, Arbeit etc.) übernommen, wenn sie wiederholte Male ausgesprochen werden. Daher fällt es uns oft schwer, unsere inneren Blockaden und Gewohnheiten zu identifizieren, weil wir uns ihrer gar nicht bewusst sind.



Wir wissen zwar, was nicht funktioniert und was wir uns stattdessen wünschen. Aber wir wissen oft nicht, was uns daran hindert, unsere Wünsche zu erfüllen. Alles in unserem Leben ist ein Spiegel unserer inneren Überzeugungen.⁴ Jeder Gedanke, den wir denken, und jedes Wort, das wir aussprechen, ist eine Affirmation, ein Glaubenssatz. Alle Selbstgespräche sind Affirmationen, die unsere Erfahrungen im Leben erschaffen und bekräftigen. Du brauchst dir nur deine Erfahrungen zu betrachten und du siehst, woran du glaubst.

Ebenso spiegeln die Menschen in deinem Umfeld das wider, was du über dich selbst glaubst. Wirst du oft überstimmt oder richtest dich meist nach den anderen, liegt das höchstwahrscheinlich daran, dass du deiner eigenen Stimme nicht so viel Wert gibst und dich nicht traust, für dich einzustehen. Bist du Partnerschaften eingegangen, die schnell wieder auseinanderbrechen, wenn du erkennst, dass der andere nicht der Mensch ist, für den du ihn gehalten hast? Möglicherweise wird diese Situation aber von der unbewussten Überzeugung verursacht, du würdest niemals einen Partner finden. Ebenso kann eine Karrierechance platzen, wenn du unbewusst glaubst, sie nicht zu verdienen.

Was wir wollen und was wir (unbewusst) glauben, kann sich stark voneinander unterscheiden. Unbewusste allgemeine Glaubenssätze sind zum Beispiel „Männer sind böse“, „Frauen sind schwach“, „Das Leben ist ungerecht“. Glaubenssätze, die sich zum Beispiel auf einen geringen Selbstwert beziehen, können sich im Beruflichen ebenso wie im Privaten (in Beziehungen) widerspiegeln. Welche Auswirkung diese auf das Verhalten und die Erfahrung haben kann, ist hier beispielhaft aufgeführt.

GLAUBENSsätze	VERHALTEN	ERFAHRUNG
<p><i>Ich genüge nicht.</i></p> <p><i>Ich bin nicht wichtig.</i></p> <p><i>Ich bin nicht liebenswert.</i></p> <p><i>Frauen sind schwächer als Männer.</i></p> <p><i>Streit führt zur Trennung.</i></p>	<p><i>Ich muss mich beweisen.</i></p> <p><i>Ich frage nicht nach Unterstützung.</i></p> <p><i>Ich bin unsicher.</i></p> <p><i>Ich ordne mich unter.</i></p> <p><i>Ich gebe nach und richte mich nach den anderen.</i></p>	<p><i>Alle Arbeit bleibt bei dir hängen.</i></p> <p><i>Du wirst nicht gewertschätzt / wahrgenommen.</i></p> <p><i>Du findest keinen passenden Partner.</i></p> <p><i>Du lebst das Leben von anderen.</i></p>

„Das, was jemand von sich selbst denkt, bestimmt sein Schicksal.“

Mark Twain

Es ist sehr hilfreich, sich diesen Kreislauf vor Augen zu führen und bewusst neue Wege (Gedanken, Verhaltensweisen) zu wählen. Wähle ein spezielles Thema aus, das du angehen willst. Das ist dein Fokus-Thema [Seite 60]. Beschreibe zu diesem Thema eine Situation, wie du sie erlebt hast. Und schreibe sie anschließend so um, wie du sie gerne erlebt hättest. Wie hättest du gerne gedacht und dich verhalten? Wenn du eine neue gewünschte Gewohnheit verinnerlichst, kannst du darauf zurückgreifen, wenn wieder eine ähnliche Situation auftritt. Natürlich klappt es nicht sofort, du kannst jedoch diese Übung so oft wiederholen, bis es zur neuen Gewohnheit geworden ist. Dies kann dir in vielen Bereichen neue Möglichkeiten eröffnen. Du beginnst, Menschen und Situationen mit neuen Augen zu sehen und entdeckst Chancen, wo vorher nur Probleme waren.

DIE KRAFT DER GEDANKEN

Um frei von limitierenden Gedanken zu werden, müssen wir unser Bewusstsein erweitern. In der Erkenntnis und dem Bewusstsein, dass die Überzeugungen selbst auferlegt sind und unserer eigenen Wahrnehmung entsprechen, können wir sie auflösen. Damit werden wir frei für mehr und größere Möglichkeiten.⁵ Schreibe in der Toolbox [Seite 54] die Sätze auf, welche Überzeugungen und Denkmuster du über dich selbst und dein Leben unbewusst übernommen hast. Überlege anschließend, wie du wirklich sein willst und schreibe deine neuen, selbst gewählten Glaubenssätze (Affirmationen) und Überzeugungen auf. Überlege dir, welche Gedanken, Einstellungen und Eigenschaften du haben möchtest, die mit dem Ziel im Einklang sind, das du erreichen willst.

Zur Umwandlung der Denkmuster von limitierende in bejahende Glaubenssätze hat eine starke Kraft die Aussage: „Ich bin / habe...“⁶

„Ich bin selbstbewusst.“

„Ich bin wertvoll.“

„Ich bin richtig so, wie ich bin.“

„Ich habe ein harmonisches Familienleben.“

„Ich bin erfolgreich.“

„Ich habe Zeit für mich.“

Wenn du diese „Ich bin“-Aussagen regelmäßig wiederholst, verankern sie sich in deinem Unterbewusstsein und ersetzen nach und nach die „Ich bin nicht“-Aussagen. So können Schritt für Schritt neue Wege der Nervenbahnen entstehen. Durch mentales Üben (sich immer wieder vorstellen, wie man etwas Bestimmtes macht) können sich die Schaltkreise im Gehirn umorganisieren, sodass sie das widerspiegeln, was wir uns wünschen (zum Beispiel „Ich bin selbstbewusst.“ „Ich kann Nein sagen.“) Wir können unsere Gedanken so real gestalten, dass das Gehirn sich verändert und so aussieht, als wäre das Ereignis bereits real eingetreten.⁷ Dieser sogenannte mentale Probelauf ist ein wichtiges Hilfsmittel, unser gewohntes, altes ICH aufzugeben und ein neues ICH zu kreieren.

Positives Denken allein kann unterbewusste negative Gefühle jedoch nicht überwinden. Wir haben alle schon einmal bewusst erklärt „ich möchte glücklich sein“. Aber solange der Körper keine gegenteiligen Befehle erhält, bringt er stets die einprogrammierten Schuldgefühle, Traurigkeit etc. zum Ausdruck. Wir fühlen erst so, wie wir denken, und

dann denken wir so, wie wir fühlen. Dies ergibt unseren Seinszustand. Um einen neuen Seinszustand zu erreichen, müssen wir daher nicht nur unsere Gedanken, sondern auch unsere Gefühle anpassen.



GEFÜHLE + GEDANKEN = SEINSZUSTAND

Bei deinem Fokus-Thema [Seite 60] beschreibst du daher ebenso deine Gefühle. Wenn neue Gefühle und Gedanken harmonisieren, hast du den gewünschten Seinszustand erreicht. Hilfreich ist es, wenn du passend dazu deine alten Denkmuster in neue Affirmationen umformulierst.

DAS GEDANKENKARUSSELL STOPPEN

Diese Übung ist im Alltag sehr hilfreich, wenn dein Gedanke mal wieder den alten Weg gehen will:



Sobald du einen nicht mehr gewünschten Gedanken bemerkst, stelle dir bildlich ein STOP-Schild vor. Mit diesem STOP-Schild hältst du den Gedanken an und verhinderst, dass das Gedankenkarussell erst richtig in Fahrt kommt. Halte inne und wähle nun bewusst den neuen, gewünschten Gedanken.

Hilfreich ist es, sich immer wieder daran zu erinnern, dass es Glaubenssätze sind! Sie wurden von uns selbst kreiert und somit können sie auch wieder verändert werden. Um deiner limitierenden Überzeugungen bewusst zu werden, solltest du deinen Gedanken und Glaubenssätzen Aufmerksamkeit schenken. Achtsamkeit ist sehr hilfreich, um sich der unbewussten Gedanken bewusst zu werden. Mit Achtsamkeit auf deine gewohnten und nicht mehr gewollten Abläufe und mit aktivem Fokus auf neue Gedanken und dein neues Ziel wirst du die alten Wege verlassen können und neue Wege kreieren.

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist nach Jon Kabat-Zinn „auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“⁸ Dies bedeutet, erst einmal aufmerksam zu sein (etwas bemerken) und es dann offen und urteilsfrei anzunehmen. Dies gibt dir die Möglichkeit, eine Situation neutral zu betrachten, um im Anschluss daran eine bewusste Entscheidung zu fällen. Wir reagieren in der Regel unmittelbar auf einen Reiz bzw. ein Ereignis. Achtsamkeit schiebt sich wie ein Puffer zwischen Ereignis und Reaktion. Die dadurch entstehende Lücke kann helfen, eingefahrene Reaktionsmuster aufzulockern und schließlich zu verändern.



Du findest dich zum Beispiel in einer Situation wieder, die Emotionen in dir aufkommen lässt. Wenn dir jemand einen Vorwurf macht, dich ungerecht behandelt oder in eine andere stressige Situation bringt, bist du normalerweise sofort wütend, enttäuscht, verunsichert oder gestresst. Bewerten wir eine Situation, können wir nicht sehen, was ist, sondern was wir befürchten oder wünschen. Damit färben und verfälschen wir die Tatsachen.

Betrachten wir die Situation jedoch mit Achtsamkeit, sehen wir die Dinge, wie sie wirklich sind und die Illusionen fallen von uns ab. Jetzt hast du die Möglichkeit, deine Gedanken und deine Emotionen zu beobachten. Und während du deine Gedanken mit Aufmerksamkeit betrachtest, können dir deine unbewussten Denkmuster bewusst werden. Du siehst zum Beispiel den aufkommenden Ärger (Unsicherheit, Stress), du wirst jedoch nicht ärgerlich, unsicher oder gestresst.

Und das ist der entscheidende Unterschied. Du nimmst die Emotionen und Gedanken wahr, beobachtest sie, nimmst sie aber nicht in dir auf. Dein Geist bleibt ruhig und klar und du lässt dich nicht von der Situation bestimmen. Der Vorteil ist also, dass die Situation dich nicht im Griff hat, sondern du entscheidest, wie du mit der Situation umgehst.

Es gibt dir unendlich viel Freiheit, da du bei einem klaren und ruhigen Geist eine bewusste Entscheidung fällen kannst. Es gibt zum Beispiel viele Menschen, die bei neuen oder bestimmten Erfahrungen Angst empfinden und dennoch Wagnisse eingehen. Angst ist lediglich ein Gefühl und nicht das Problem, sondern die Art, wie wir mit ihr umgehen.⁹

Ein schöner Nebeneffekt ist zudem Glück. Wenn der Geist ruhig und klar ist, wird er in seinen Urzustand zurückversetzt.¹⁰ Und die Grundeinstellung des Geistes ist Glück. Es ist, wie bereits Matthieu Ricard sagte, ein Seinszustand. Du kannst demnach mit Achtsamkeit in jeder Situation glücklich sein, wenn du es schaffst, den gegenwärtigen Augenblick aufmerksam wahrzunehmen und nicht zu urteilen.

Was zunächst einfach klingt, geht in der Hektik des Alltags leicht unter. Wir vergessen oft, im Hier und Jetzt zu leben, und denken mehr an die Zukunft oder verlieren uns in Grübeleien über die Vergangenheit. Achtsamkeit kann man jedoch trainieren. Das menschliche Gehirn ist ein Trainingsorgan, ähnlich einem Muskel. Was das Krafttraining für den Muskel ist, ist die Aufmerksamkeit für das Gehirn. Beim Achtsamkeitstraining wandert die Wahrnehmung anfangs immer wieder ab und verliert sich in Gedanken. Doch mit etwas Übung wird das Körperempfinden sensibler und Emotionen lassen sich souveräner kontrollieren. Achtsamkeitsübungen fördern nachweislich die seelische Gesundheit. Sara Lazar, eine US-Forscherin, stellte fest, dass bei häufigem Training die Architektur des Gehirns verändert wird.¹¹

*Das Leben ist
10 % was dir passiert und
90 % was du daraus machst.*

Studien zufolge wird dabei nicht nur unsere Konzentrationsfähigkeit gesteigert und unser Immunsystem gestärkt, es kann auch bei der Behandlung von Angstsymptomen und chronischem Stress helfen.¹² Insbesondere wird der Stresspegel reduziert und es wird mehr Raum für die Freude und Sinnhaftigkeit am Leben gegeben. Die Achtsamkeitsmeditation und -übungen auf der nächsten Seite helfen dir daher, nicht nur deine Aufmerksamkeit zu erhöhen, sie bringen auch Ruhe und Klarheit in dein Leben und deine unbewussten Gedanken. Bei geübter Achtsamkeit im Leben wird deine Aufmerksamkeit zudem unbewusst

von den Dingen angezogen, die du entweder sehr angenehm oder sehr unangenehm empfindest.¹³ Das bedeutet, dass die Aufmerksamkeit auf die nicht so schönen Dinge es dir ermöglicht, nicht automatisch in deine alten gewohnten Denk- und Verhaltensmuster zu fallen. Sie gibt dir stattdessen die Möglichkeit, zu reflektieren und bewusste Entscheidungen zu treffen. Und die erhöhte Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge im Leben hat zur Folge, dass schöne Momente nicht ungesehen an dir vorbeiziehen. Du nimmst sie dadurch besser oder überhaupt wahr und hast so die Möglichkeit, sie zu genießen und dankbar zu sein [siehe Dankbarkeit im Kapitel MOTIVATION].

Mit diesen Übungen kannst du Achtsamkeit leicht in deinen Alltag integrieren. Du kannst immer und überall achtsam sein und meditieren, solange du dabei entspannt und aufmerksam zugleich sein kannst.

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

- **BEIM ESSEN:** Nimm das Essen oder Trinken in voller Achtsamkeit zu dir. Leg das Handy weg und nimm jeden Bissen bewusst wahr. Versuche zum Beispiel, einen Apfel achtsam zu essen.
- **BEIM AUFWACHEN:** Bleibe nach dem Aufwachen noch einige Minuten mit offenen Augen liegen. Spüre in die Atmung und in den Körper hinein und nimm dir vor, den Erfahrungen des Tages (oder einer bestimmten Situation) mit Achtsamkeit zu begegnen.
- **BEIM WARTEN:** Bewusstes Atmen geht auch sehr gut an roten Ampeln, an der Supermarktkasse, beim Arztbesuch oder beim Warten auf das Essen im Restaurant. Also zwischendurch im Alltag immer wieder einmal innehalten und den gegenwärtigen Moment bewusst wahrnehmen.
- **WOBEI AUCH IMMER:** Führe gewöhnliche Verrichtungen des Alltags mit Achtsamkeit durch und genieße sie. Das geht gut beim Duschen, Zähneputzen, Haarewaschen, Autofahren, Gehen, Aufräumen, Gartenarbeit etc.
- **BEIM EINSCHLAFEN:** Reflektiere vor dem Einschlafen, in welchen Situationen du tagsüber achtsam warst. Wo ist es dir gut gelungen und was kannst du das nächste Mal besser machen?

MEDITATION

Nimm eine bequeme Position ein und gehe an einen Ort, an dem du ein paar Minuten ungestört bist. Du kannst sitzen, liegen oder was auch immer für dich bequem und entspannend ist.

Atme dreimal tief durch, um dich zu entspannen und zu sammeln. Beginne dann ganz normal und ruhig zu atmen. Einatmen und ausatmen, einatmen und ausatmen.

Konzentriere dich dabei nur auf deinen Atem.

Stell dir vor, wie die Luft in deine Nase durch deinen Körper hindurchfließt. Sie fließt durch den Hals in den Bauch und durch die Arme und Beine. Stell dir vor, wie du reine, frische Luft und Energie einatmest. Fühle, wie sie sich in deinem Körper verteilt.

Stell dir dann vor, wie sie wieder aus dir hinausströmt. Alles nicht mehr Gewünschte löst sich beim Ausatmen und verlässt deinen Körper. Die negative Energie in deinem Körper strömt heraus und wird beim nächsten Einatmen durch neue, frische Energie ersetzt.

Wenn du merkst, wie deine Gedanken abschweifen, ärgere dich nicht. Nimm es urteilsfrei zur Kenntnis und lenke deine Aufmerksamkeit wieder zurück auf deinen Atem.

So wirst du mit jedem Atemzug freier und ruhiger. Wichtig ist, dass du ganz bei dir bleibst und dich nur auf deinen Atem konzentrierst.

Einatmen und ausatmen. Einatmen und ausatmen.

Übe diese Meditation 15 bis 20 Minuten. Du kannst aber auch mit fünf Minuten starten und sie nach etwas Übung verlängern. Ärgere dich nicht, wenn die Gedanken abschweifen, das ist anfangs ganz normal. Abwandlungen sind bei dieser Meditation auch möglich: Du kannst dir zum Beispiel vorstellen, wie du Leichtigkeit, Selbstbewusstsein oder Ruhe einatmest und sie sich in deinem Körper verteilt. Und beim Ausatmen lösen sich deine Ängste, Zweifel oder Unruhe und verlassen deinen Körper. Ebenso kannst du sie für deine Affirmationen und „Ich bin“-Ausagen nutzen, die du so in deinen Körper aufnimmst und verankerst.

MOTIVATION

*„Das Glück ist schon da.
Es ist in uns. Wir haben es
nur vergessen und müssen
uns lediglich wieder
daran erinnern.“*

Sokrates

LANGFRISTIG MOTIVIERT BLEIBEN

Am Anfang ist die Motivation bei neuen Zielen in der Regel sehr hoch und lässt nach einiger Zeit nach. Es ist wichtig, dass du motiviert bleibst, und deine Ziele und Vision langfristig verfolgst, um eine nachhaltige Veränderung in deinem Leben bewirken zu können. Motivation wird durch die vorhandene Energie und Erfolgserlebnisse beeinflusst. Energie erhältst du zum Beispiel durch Glücksmomente. Wenn dir etwas guttut und du dich über etwas freust, werden Glücksstoffe in deinem Körper freigesetzt. Sie tragen dazu bei, dass dein Energielevel steigt.

Glücksmomente (Happy Moments) sind nicht unbedingt an große Ereignisse geknüpft. Du erlebst sie in den kleinen Momenten des Alltags und sie tragen dennoch erheblich zu deinem Energielevel bei. Eine Massage am Abend? Kino mit Freunden? Den Kindern eine Gutenachtgeschichte vorlesen? Verstärkt werden die positiven Momente im Leben, wenn wir sie bewusst wahrnehmen und unsere Aufmerksamkeit darauf richten.

*„Was für ein herrliches Leben
hatte ich! Ich wünschte nur, ich
hätte es früher bemerkt.“*

Colette

Es existieren unzählige Studien darüber, dass ein tägliches Festhalten von positiven Erlebnissen, Gedanken und Emotionen zu einer guten Laune und besseren Ergebnissen bei Tests führt. Vier Minuten am Tag können bereits einen nachweislichen Unterschied machen.¹ So bleibst du motiviert und erhältst Energie, um frei und gestärkt deine Ziele zu verfolgen und deiner Vision vom gewünschten Leben entgegenzugehen. Nimm dir also jeden Tag etwas vor, das dir guttut und dich glücklich macht. Aus diesem Grund entwickelst du in der Toolbox deine persönliche Happy-Moments-Liste [Seite 56 / 57] für alle Bereiche deines Lebens. Diese nutzt du für deine täglichen Planungen im Kalender. Du kannst auf die Liste natürlich auch zurückgreifen, wenn es dir einmal nicht so gut geht und du dir etwas Gutes tun willst.

Plane diese Glücksmomente am besten noch vor dem Aufstehen, um motiviert und mit Vorfreude in den Tag zu starten. Du wirst sehen, wie reich dein Leben an schönen Momenten ist. Und mit Glücksgefühlen, die dir Energie geben, kannst du deine Ziele auch langfristig verfolgen.

ERFOLGSERLEBNISSE SICHTBAR MACHEN

Viele Menschen erreichen viel und sind dennoch unzufrieden, da sie sich ihrer Erfolge nicht bewusst sind. Daher ist es wichtig, dass du deine Erfolge sichtbar machst und akzeptierst, dass zu einem Erfolg auch Misserfolge dazugehören.

*„Ich habe in meiner Karriere über 9000-mal daneben geworfen.
Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26-mal hat meine
Mannschaft darauf vertraut, dass ich Siegtreffer lande,
und ich habe sie enttäuscht.
Ich habe im Leben immer wieder versagt...
und deshalb bin ich erfolgreich.“²*

Dieses Zitat stammt von Michael Jordan, der von der NBA als der beste Basketballspieler aller Zeiten bezeichnet wird. Misserfolg ist keine Schande. Selbst die Größten und Erfolgreichsten unter uns, wie Michael Jordan, haben viele Misserfolge erlebt. Und Thomas Watson, der langjährige Chef von IBM, sagte:

*„Wenn du Erfolg haben willst,
verdoppele deine Fehlerquote.“*

Die Erfolgreichen unterscheiden sich von den Nicht-Erfolgreichen in ihrer Einstellung und wie sie mit Rückschlägen umgehen. Die Erfolgreichen sind Optimisten, sie ziehen eine Erfahrung aus dem Misserfolg und lernen, was sie beim nächsten Mal anders machen können. Und ganz wichtig: Sie machen weiter!

Die Nicht-Erfolgreichen betrachten nicht den Rückschlag als Misserfolg, sondern sehen sich persönlich als Versager und geben auf. Sie sehen nicht, dass ein Misserfolg nur ein Zwischenschritt zum Erfolg ist. Dein Schicksal und deine Zukunft werden nicht durch einzelne Erfolge oder Misserfolge beeinflusst, sondern welche Bedeutung du den Ereignissen jeweils gibst.

Wenn du also Misserfolge hast, berücksichtige Folgendes:

1. Mach dir keine Vorwürfe, sie gehören dazu.
2. Du bist nicht der Misserfolg, es ist nur eine Situationsaufnahme.
3. Lerne aus der Erfahrung und mach es beim nächsten Mal besser.
4. Schau nach vorne und verfolge deine Vision.

OPTIMISMUS IST ERLERNBAR

Wir können im Leben viel mehr positive Erfahrungen machen als negative und dabei trotzdem das Gefühl haben, dass es anders herum ist. „Bei mir läuft immer alles schief“ ist nicht nur eine limitierende Überzeugung, die bei vielen Menschen gewohnheitsmäßig aktiviert wird [siehe Kapitel LOSLASSEN], sondern entspricht auch rein objektiv meist nicht der Wahrheit. Barbara Fredrickson, eine bekannte Psychologin im Bereich der Positiven Psychologie, stellte fest, dass bei negativen und positiven Gefühlen ein Verhältnis von 3:1 besteht. Man braucht demnach dreimal so viele positive Erfahrungen, um eine negative Erfahrung aufzuwiegen. Das bedeutet, dass du höchstwahrscheinlich wesentlich mehr positive Erfahrungen in deinem Leben hast, als dir bewusst ist. Um positiver und optimistischer zu werden, ist eine Anerkennung der positiven Erlebnisse wichtig und eine geringere Betrachtung der nicht so schönen Ereignisse erforderlich.³

*„Das Größte, was man erreichen kann,
ist nicht, nie zu straucheln, sondern
jedes Mal wieder aufzustehen.“*

Nelson Mandela

Achtsamkeit ist hier sehr hilfreich. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Erfolge und die positiven Erlebnisse des Tages. Sei stolz auf dich, wenn du etwas gut gemacht hast, und nicht erst, wenn du die ganze Welt gerettet hast. Schreibe deine Erfolge und Erlebnisse auf und mach sie sichtbar, um eine objektive Betrachtung der Ereignisse zu erhalten. Und wenn doch ein Misserfolg dabei ist, rufe dir deine bereits erzielten Erfolge ins Gedächtnis. So erreichst du eine neue gewohnheitsmäßige Betrachtung deiner Erfolge und Misserfolge und wirst mit der Zeit automatisch optimistisch. Und wie du bereits weißt, ist dein größter Erfolg, du selbst zu sein. Wenn du mit dir im Reinen bist, gibt es nicht mehr sehr viel im Leben, das dich aus der Bahn werfen kann. Strebe jeden Tag eine bessere Version von dir selbst an und sei stolz auf deine Fortschritte. Dein Optimismus wird sich nicht nur darauf auswirken, was du vom Leben erwartest, sondern auch darauf, was du dir selbst zutraust. Und nach einiger Zeit wirst du erstaunt sein, wie sich deine Sichtweise auf die Dinge in deinem Leben verändert.

VOM NEGATIVEN ZUM POSITIVEN

Es ist nicht immer einfach, einen positiven Satz, wie „ich bin erfolgreich“, überzeugend zu formulieren. Insbesondere dann, wenn man sich gerade als völliger Versager fühlt. Die Aussage „ich bin positiv“ ist ebenfalls schwierig, wenn man am liebsten die ganze Welt in der Luft zerreißen oder im Erdboden versinken möchte. Solche Momente kennen die meisten Menschen und hierfür gibt es einen super Trick: Starte allgemein!

Von nicht erfolgreich zu erfolgreich zu springen ist, wie mit dem Zug 100 km/h in eine Richtung zu fahren und plötzlich 100 km/h in die andere Richtung fahren zu wollen. Das funktioniert einfach nicht! Wenn du von 100 Prozent negativ zu 100 Prozent positiv kommen willst, ist es einfacher, erst einmal vom Negativen ins Neutrale zu gehen. Und wenn sich das Neutrale gut anfühlt (glaubhaft für dich ist), kannst du ins Positive wechseln. Alles andere wäre wie zu lächeln, aber innerlich zu weinen. Das sieht zwar kurzfristig gut aus, funktioniert langfristig jedoch nicht, da du irgendwann einen Krampf im Gesicht bekommst. Es ist einfach nicht natürlich und fühlt sich nicht gut an.

**„Ob du denkst, du kannst es,
oder du kannst es nicht:
Du wirst auf jeden Fall
recht behalten.“**

Henry Ford

Nutze die Übung mit dem Fokus-Rad, um deinen Fokus vom Negativen ins Positive zu verändern. Diese Übung, kannst du mit allen Bereichen deines Lebens anwenden. „Erfolgreich“, wie hier im Beispiel, kannst du ebenso durch „selbstbewusst“ oder „erfolgreich im Verfolgen deines eigenen Lebensweges“ sehen. Erfolgreich bist du immer, wenn du ein Ziel erreicht hast, das du dir vorgenommen hast. Dein größter Erfolg ist übrigens, so zu sein, wie du wirklich bist. Du bist erfolgreich, wenn du DU bist und du mit einem guten Gefühl in den Spiegel schauen und laut sagen kannst:

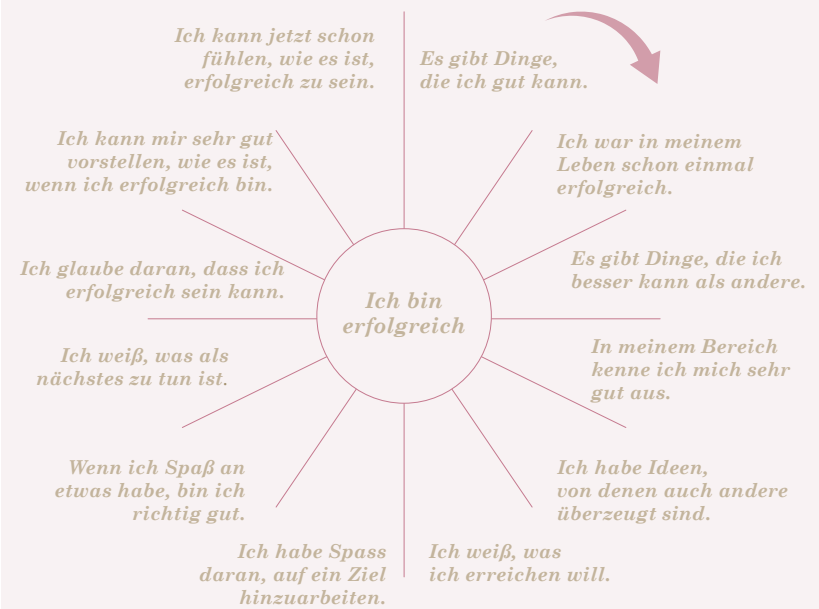
„Ich bin ich. Ich mag mich so, wie ich bin. Ich werde jeden Tag eine bessere Version von mir selbst. Und deshalb bin ich stolz auf mich.“

Glaub an dich und hab Vertrauen in dich und deine Fähigkeiten.

Mit dieser Übung löst du dich von einem limitierenden Denkmuster und ersetzt es durch neue Gedanken und Überzeugungen. Ziel ist es, überzeugt von der Wahrheit der Aussage zu sein und eine positive Einstellung und Erwartungshaltung zu verinnerlichen.

DAS FOKUS-RAD

Schreibe in die Mitte das Ziel, das du erreichen möchtest, und außen deine Gedanken dazu. Starte oben und werde im Uhrzeigersinn von Aussage zu Aussage zunehmend positiver, bis du am Ende bei deinem gewünschten Ziel angekommen bist. Jeder einzelne Schritt (von neutral zu positiv) muss sich gut anfühlen und ein JA von dir bekommen. Dann kannst du weitergehen. Bis du am Ende auch ein JA zu „ich bin erfolgreich“ von dir selbst bekommst.



Habe Geduld mit dir, wenn du diese Übung oft wiederholen musst. Deine Nervenbahnen haben in der Vergangenheit wahrscheinlich sehr oft die gleiche Route genommen und müssen sich jetzt umstellen.

MIT DANKBARKEIT DEM LEBEN VERTRAUEN

Wann warst du das letzte Mal dankbar? Louise Hay war es jeden Morgen und sie bedankte sich für die gute Nacht. Louise Hay († 2017, im Alter von 90 Jahren) war die Grand Dame unter den weltbekannten Autorinnen für Lebenshilfe. Dankbarkeit öffnete ihr die Augen für eine ganz neue Welt-sicht.⁴ Sie praktizierte es sehr achtsam und aufmerksam und bedankte sich bei allem und jedem. Für die gute Nacht, dass das Auto zuverlässig funktioniert oder der Computer den Kontakt zu den Freunden ermöglicht. Und unter ihrem Spiegel in der Küche hing ein Schild: „Wofür bist du heute dankbar?“ Als sie Dankbarkeit zu ihrer täglichen Gewohnheit machte, lernte sie, dem Leben erneut zu vertrauen. Sie fühlte sich wieder liebenswert und erkannte, dass das Leben sie wirklich liebt.

Grundvertrauen schenkt uns die Gewissheit, dass das Leben grundsätzlich wohlwollend ist. Und wenn wir unser Grundvertrauen zurückerobern, erhalten wir wieder die Verbindung zu unserem wahren ICH. Wir brauchen das entspannte Gefühl des Vertrauens und die Wertschätzung für das Leben. Denn ohne Freude und Dankbarkeit an dem, was uns das Leben gibt, leben wir in ständiger Abwehr, im Konflikt mit anderen und uns selbst.⁵ Sind wir jedoch erfüllt mit Liebe, Wertschätzung und Dankbarkeit, empfinden wir das Leben leichter. Zudem werden wir viele weitere Dinge finden, für die wir dankbar sein können.⁶ Mit Vertrauen sind alle Dinge möglich. Und Vertrauen ermöglicht den Zugang zum grenzenlosen Potenzial des unconditionierten Selbst, deinem wahren ICH.⁷ Das bist du, wenn du alle limitierenden und übernommenen Denkmuster loslässt. Der spirituelle Lehrer Ram Dass⁸ sagt:

„Vertrauen ist das Wissen, dass das, was du zu sein glaubst, dein Leben nicht meistern kann, dass aber das, was du wirklich bist, es kann.“

Wenn du also dir und dem Leben vertraust, kommst du deinem wahren ICH näher. Starte wie Louise Hay mit Dankbarkeit und schenke den schönen Dingen in deinem Leben wieder mehr Beachtung. Sei dankbar für das, was du heute hast. Irgendwann wird es ganz einfach und natürlich für dich sein. Dankbarkeit kann begeisternd sein und dein Leben und die Welt wirklich verändern. Starte und beende jeden Tag mit Achtsamkeit und Dankbarkeit, da Wertschätzung, Glücksgefühle und Anerkennung eine verstärkende Wirkung haben. Dies gibt dir die nötige Energie, deine Veränderung durchzuführen und bereits erzielte Erfolge zu sehen.

GLÜCKLICH & MOTIVIERT IM ALLTAG

So machst du Dankbarkeit zu deiner täglichen Gewohnheit und schaffst gleichzeitig kleine Glücksmomente in deinem Leben.

- Klebe Post-Its mit Sprüchen an deinen Spiegel. „Ich bin dankbar für...!“ „Das Leben liebt mich!“ „Ich vertraue mir und dem Leben!“
- Freue dich auf den Tag und sage dir bei den ersten drei Schritten nach dem Aufstehen „Danke! Danke! Danke!“
- Beende jeden Tag mit Dankbarkeit. Wenn du mit Dankbarkeit einschläfst, wirst du auch mit einem guten Gefühl aufwachen.
- Zweifelst du, ob etwas gut ausgeht? Denke daran, dass die Erwartung an ein positives Ergebnis die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass es eintritt.
- Freue dich wieder über die kleinen Dinge im Leben. Die Sonne scheint dir ins Gesicht? – Was für ein herrlicher Tag! Dein Schatz lächelt dich an? – Was für ein Segen, dass du ihn / sie in deinem Leben hast. Hast du etwas geschafft, das du dir vorgenommen hast? Sei stolz auf dich und dankbar für deinen Erfolg.
- Nimm dir jeden Abend zwei Minuten Zeit und trage in den Wochenkalender ein, was du Schönes erlebt hast, was du dir Gutes getan hast und wofür du dankbar bist. Egal in welcher Lage oder in welcher Gesellschaft du dich befindest, versuche in allem etwas zu entdecken, wofür du dankbar sein kannst.
- Sei stolz auf dich. Du bist ein besonderer Mensch und nimmst dein Leben in die Hand. Du verdienst es, glücklich zu sein. Denke immer mal wieder an deine Vision vom gewünschten Leben und freue dich über die erreichten und bevorstehenden Ziele, die dich Schritt für Schritt dem Leben näherbringen, das du wirklich willst.

In dem Wochenkalender findest du den Erfolgsbarometer. Hier markierst du täglich auf der Skala von 1 bis 5, wie glücklich oder erfolgreich du in dem jeweiligen Bereich bist.

- ☰ □□□□ UMFELD & BEZIEHUNGEN
- ♥ □□□□ GEIST & ERFÜLLUNG
- 🌀 □□□□ KÖRPER & GESUNDHEIT
- 🏠 □□□□ BERUF & FINANZEN
- ❤️ □□□□ INSGESAMT

So werden deine Erfolge sichtbar und du stellst sicher, dass du alle Bereiche deines Lebens reflektierst.

FOKUS

*„Nur wer sein
Ziel kennt,
findet den Weg.“*

Laozi

ZIELE RICHTIG FORMULIEREN

Wenn du nicht weißt, wohin du willst, kannst du auch nicht ankommen. Es funktioniert wie bei einem Navi. Wenn du kein Ziel eingibst, macht es ein anderer für dich, und dann fährst du zu dem Ziel eines anderen. Überlege dir also, wohin du willst und sei dabei so konkret wie möglich. Konzentriere dich darauf, was du willst, und nicht darauf, was du nicht willst. Und frage dich, was du in jedem deiner Lebensbereiche tun kannst, um in die Richtung deiner Vision zu gelangen. Setz dir SMARTe Ziele.

SMART

Spezifisch
Messbar
Attraktiv
Realistisch
Terminiert

„Ich will mehr Zeit für mich haben“ oder „Ich will abnehmen“ sind zwar erstrebenswerte Ziele, jedoch als konkrete Zielsetzung nicht ausreichend. SMART formuliert wäre dies: „Ich nehme zwei Kilo innerhalb der nächsten vier Wochen ab, um wieder in mein Kleid / meinen Anzug zu passen.“ Dieses Ziel ist spezifisch (abnehmen), messbar (zwei Kilo), attraktiv (wieder in das Kleid / den Anzug passen), realistisch (zwei Kilo in vier Wochen) und mit Zeitbezug (vier Wochen).

Das Wichtige daran ist: Du weißt genau, was du willst, und hast es klar vor Augen. Aus diesem Grund solltest du dir positive Ziele setzen. Bei Wünschen und Zielen ist es so wie bei dem rosa Elefanten. Versuch mal, NICHT an einen rosa Elefanten zu denken. Na, an was denkst du? Eben! Dein Unterbewusstsein versteht NICHT nicht. Wenn du versuchst, aktiv etwas NICHT zu tun, dann ist es so, also ob du versuchst, es zu tun.

*„Fokussiere dich auf das, was du
erreichen willst und nicht auf das,
was du vermeiden willst.“*

Zamora

Gedanken, wie „ich will weniger Stress haben“, „ich will weniger essen“, „ich lasse mich nicht mehr ausnutzen“, „ich will nicht mehr allein sein“ oder „ich will keine Geldsorgen mehr haben“ richten ihren Fokus auf einen Mangel, also auf das, was du nicht mehr willst. Du willst aber deinen Fokus darauf richten, was du erreichen willst. Konzentrierst du dich stattdessen zum Beispiel auf Zeit, Schlankheit, Leichtigkeit, Wohlstand und Liebe, wird der Fokus von dem Mangel weg auf ein neues Ziel verschoben. Denn alles, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, verstärkt sich im Leben. Negativ, wie positiv.

Ebenso sind Ich-Formulierungen positive Affirmationen, die sich nach und nach in deinem Unterbewusstsein verankern, wenn du sie öfter wiederholst. Sage zum Beispiel „Ich stehe zu mir und sage NEIN, wenn ich keine Zeit habe.“ So festigt sich das Wort „nein“ in deinen Gedanken und somit in deinem Wortschatz. Denn wenn du öfter an „nein“ denkst und dadurch eine neue Gewohnheit schaffst, wird dir das Wort mit der Zeit auch leichter über die Lippen gehen. Das Ziel besteht darin, Klarheit in deine Ziele und das gewünschte Ergebnis zu bringen und somit Klarheit für dich! Je mehr du dich damit beschäftigst, was du willst und nicht damit, was du nicht willst, desto mehr wird es für dich gefühlte Realität werden und sich nach und nach in deinem Leben auch zeigen.

VISUALISIEREN

Visualisieren ist eine Technik, sich gedanklich in einen gewünschten Zustand zu versetzen, so als ob dieser bereits Realität sei. Das Ziel dabei ist es, den gewünschten Zustand durch das Visualisieren in deinem Leben zu manifestieren. Im Kapitel LOSLASSEN hast du gelernt, dass wir nach neurowissenschaftlichen Erkenntnissen tatsächlich unser Gehirn verändern können, und damit auch unsere Verhaltensweisen, einfach indem wir anders denken.¹

Der Beobachter-Effekt der Quantenphysik besagt, dass wir unsere Energie genau dorthin lenken, worauf wir zugleich unsere Aufmerksamkeit richten. Folglich haben wir Einfluss auf die Welt der Materie (die im Übrigen hauptsächlich aus Energie besteht). „Verändere den Blick und du veränderst die Realität“, so ungefähr könnte eine Schlussfolgerung aus dem Beobachter-Effekt lauten. Dies bedeutet: Wir erhalten zurück, was wir aussenden. Wollen wir Leichtigkeit, Selbstbewusstsein oder Liebe in unserem Leben manifestieren, müssen wir uns jetzt schon leicht, selbstbewusst und geliebt fühlen. Du solltest also dein Leben, wie es in der Zukunft sein soll, schon jetzt realisiert sehen und so denken, fühlen und handeln, wie es dann wäre. Viele bekannte Persönlichkeiten haben genau das getan, zum Beispiel Martin Luther King, Mahatma Gandhi oder Nelson Mandela. Sie alle stellten sich eine zukünftige Wirklichkeit vor und ihnen war vollkommen klar, was sie wollten. Sie glaubten an eine zukünftige Bestimmung, die in ihrem Geist so real war, dass sie lebten, als hätte sich ihr Traum bereits erfüllt, auch wenn eine Veränderung in der Außenwelt lange Zeit noch nicht zu erkennen war. Und schließlich veränderten sich die Realitäten tatsächlich.

Albert Einstein sagte:

„Alles ist Energie, und dazu ist nicht mehr zu sagen. Wenn du dich einschwingst in die Frequenz der Wirklichkeit, die du anstrebst, dann kannst du nicht verhindern, dass sich diese manifestiert. Es kann nicht anders sein. Das ist nicht Philosophie. Das ist Physik.“

Buddha sagte:

„Alles was wir sind, ist das Ergebnis dessen, was wir zuvor gedacht haben.“

Diese Zitate sagen aus: Du kreierst deine Realität. Fühle, tue und sei heute das, was du morgen gerne wärst (oder hättest) und dann wird es so sein. Beim Visualisieren ist darauf zu achten, dass der Wunsch von Herzen kommt. Er sollte in Harmonie mit deinem Innersten sein. Glauben, Fühlen, Sein und darauf vertrauen, dass es so sein wird, das ist die Formel für die Visualisierung deiner Zukunft. Denn wenn du dir deine Zukunft ausmalst, ohne zu fühlen, dass dein Wunsch schon erfüllt sei, ist es nichts als vergebliche Träumerei. Dankbarkeit, dass dein Wunsch bereits erfüllt ist, ist ein weiteres Hilfsmittel, die Visualisierung zu bekräftigen. Es gibt unterschiedliche Visualisierungsmethoden, von denen hier einige aufgeführt sind. Wähle die, die dich am meisten anspricht und verbringe täglich einige Minuten in deiner neuen Realität. Verbinde dich mit deinem gewünschten Ziel und tue so, als ob es schon jetzt Realität sei.

VISUALISIERUNGSMETHODEN

- **VISIONBOARD / FOTOALBUM:** Wähle Bilder (Fotos, Zeitungsausschnitte etc.) aus, die mit deinem gewünschten Ziel in Einklang sind. Betrachte es als eine Art Rückblick. Während du die Bilder betrachtest, schwelge voller Dankbarkeit in der Vorstellung, dies bereits erlebt zu haben.
- **MENTAL:** Du stellst dir die neue Realität mit deinen Gedanken und Gefühlen vor. Kraftvoll ist es auch in Verbindung mit einer Meditation oder Atemtechnik.
- **MUSIK:** Nutze ein ganz bestimmtes Lied, das in dir positive Gefühle hervorruft. Diese kannst du auch mit dem Visionboard oder der mentalen Visualisierung kombinieren.

5 GOLDENE REGELN

#1 WAS, NICHT WIE

Habe nur das Endziel vor Augen und male es dir in tausend Details aus: den Partner, das Auto etc. oder stell dir vor, wie du die Party feierst, wenn es erreicht ist. Denke nicht darüber nach, WIE es geschehen kann. Dein Vorstellungsvermögen reicht nicht dafür aus, welche Zufälle in deinem Leben passieren können, um es möglich zu machen.

#2 FÜHLEN

Wie geht es dir, wenn sich dein Wunsch erfüllt hat? Bist du sorglos, selbstbewusst, erfolgreich, voller Freude, voller Adrenalin? Spüre in dich hinein, wie es sich anfühlt, wenn der Wunsch erfüllt ist und fühle es schon jetzt! Stell dir Situationen vor, wie dein Leben danach sein wird und erlebe sie. Je realistischer es sich für dich anfühlt, desto eher kann sich dein Ziel manifestieren.

#3 VERTRAUEN

Vertraue darauf, dass es klappt und zweifle nicht, ob du auf dem richtigen Weg bist. Es ist wie einen Samen zu pflanzen. Du pflanzt den Samen und gießt ihn regelmäßig und vertraust darauf, dass nach einiger Zeit eine Pflanze sichtbar wird. Du buddelst den Samen ja auch nicht wieder aus und schaut nach, ob er schon gekeimt hat. Vertraue darauf, dass unter der Oberfläche der Samen keimt, wächst und irgendwann eine Pflanze sichtbar wird.

#4 SEI POSITIV

Visualisiere nur das, was du willst und nicht das, was du nicht willst. „Nicht mehr Stress oder Sorgen“ und „nicht mehr allein sein wollen“, haben den Fokus auf Stress, Sorgen und allein sein. Konzentriere dich stattdessen zum Beispiel auf Zeit, Leichtigkeit, Wohlstand oder Liebe. Alles, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, verstärkt sich im Leben. Negativ, wie positiv.

#5 IGNORIERE DIE AKTUELLEN UMSTÄNDE

Lass dich nicht von deinen aktuellen Lebensumständen einschränken und limitiere dich nicht in deiner Vorstellungskraft. Mit deinen Gedanken von gestern (und davor) hast du dein heute kreierte. Und ein Gedanke wie „So ist nun mal die Realität“ bringt dich genau dahin, wo du gerade bist und das ist ja nicht der Ort (oder Seinszustand), an dem du sein willst (bzw. den du haben willst).

ZIELE IM ALLTAG UMSETZEN

30 MIN. MONATLICH

Jeden Monat wählst du drei Ziele aus, auf die du dich konzentrieren möchtest. Du legst fest, was du erreichen möchtest und was du in dem jeweiligen Monat dafür tun wirst. Dies sollten Ziele sein, die dich deiner Version von deinem gewünschten Leben näherbringen. Die Monatsziele brichst du anschließend in die Wochenziele runter. So stellst du sicher, dass deine Ziele auch im Alltag nicht untergehen. Unterstützend dazu wählst du deine neuen „Ich bin“-Aussagen, um mit der richtigen inneren Überzeugung in den Monat zu starten. Am Ende des Monats reflektierst du, wie du deinen Zielen nähergekommen bist und welche Erfahrungen du dabei gemacht hast. Dazu gehört auch, darüber nachzudenken, was nicht so gut funktioniert hat und du loslassen willst, und was gut funktioniert und worauf du dich verstärkt konzentrieren willst. Dies passt du dann für den nächsten Monat an, um so mit zunehmender Erfahrung Schritt für Schritt dem Leben näherzukommen, das du wirklich willst.

20 MIN. WÖCHENTLICH

Deine Wochenziele beinhalten nicht nur deine Fokusziele, sie konzentrieren sich ebenso auf sämtliche Bereiche deines Lebens. Sie stellen die ausgeglichene Harmonie in deinem Leben sicher, die für ein langfristiges Glück unerlässlich ist. Setz dir ein Wochenziel und plane verschiedene Maßnahmen auf die Woche verteilt. Es genügt, wenn du dir einmal pro Woche Zeit nimmst und deine Ziele für die nächste Woche planst.

4 MIN. TÄGLICH

Tägliche Routine ist wichtig, um aus etwas Neuem eine Gewohnheit zu machen. Lies dir jeden Morgen dein Tagesziel durch und reflektiere am Abend wie erfolgreich du warst. Das Erfolgsbarometer hilft dir,

-  UMFELD & BEZIEHUNGEN
-  GEIST & ERFÜLLUNG
-  KÖRPER & GESUNDHEIT
-  BERUF & FINANZEN
-  INSGESAMT

alle Bereiche deines Lebens zu berücksichtigen. So machst du deine Erfolge sichtbar und erkennst deine Stressmuster, die du anschließend gezielt angehen kannst.

Auf den Seiten 66 - 69 wird noch einmal veranschaulicht, wie du den gesamten Wochenkalender am besten nutzen kannst.

2

TOOLBOX

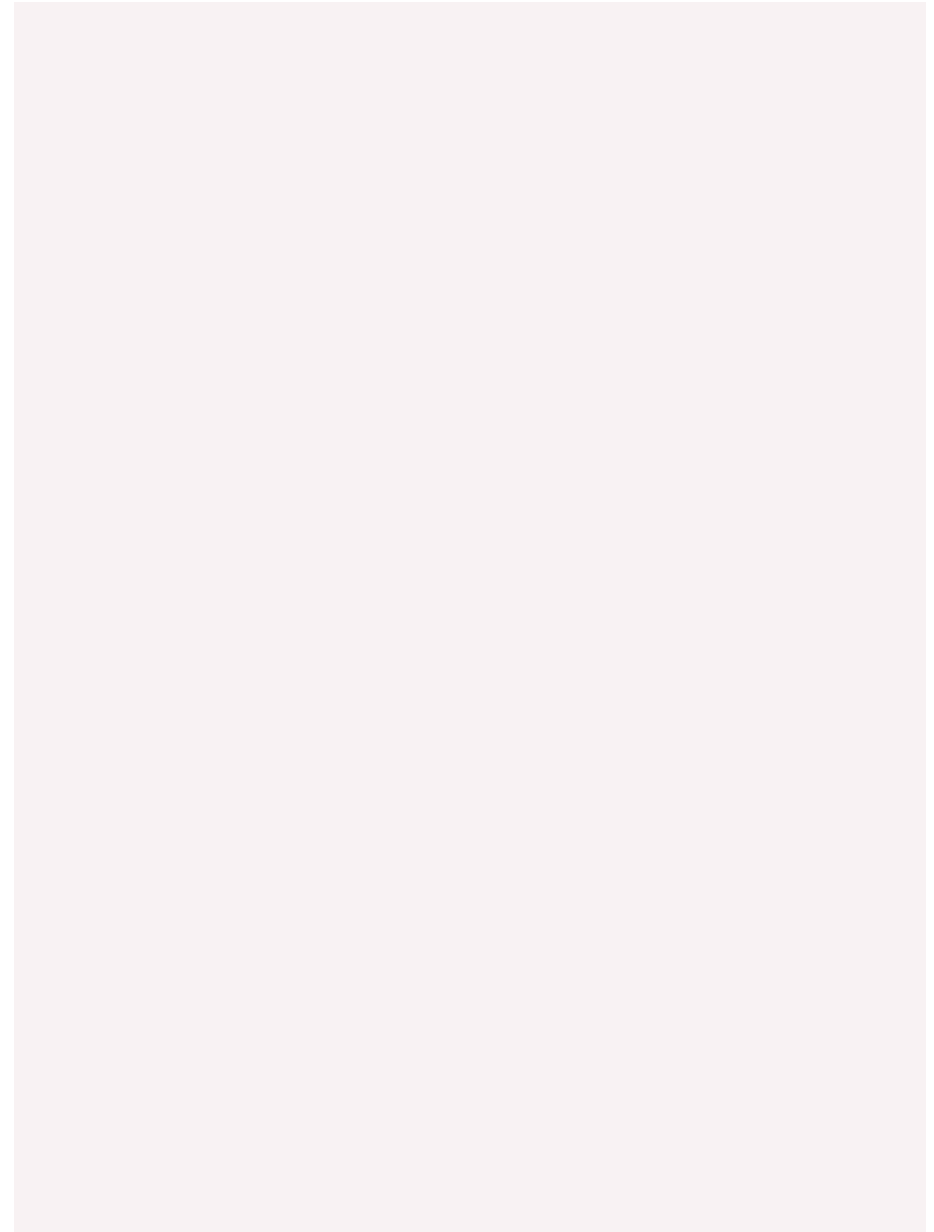
INSPIRIERENDE FRAGEN

Diese Fragen lassen dich dein Leben von einem anderen Blickwinkel aus betrachten. Es sind Fragen, die dich anregen, zu reflektieren und motivieren, über den Tellerrand hinauszuschauen. Es genügt, wenn du dir Gedanken dazu machst und dich inspirieren lässt.

- Ersetze die Begriffe Arbeitszeit und Freizeit gegen Lebenszeit und frage dich: „Macht das Sinn, was ich hier mache?“
- Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nicht verlieren kannst?
- Worauf bist du in deinem Leben am meisten stolz?
- In welchen Momenten bist du im Fluss (Flow)? Wobei verlierst du Raum- und Zeitgefühl?
- Konzentrierst du dich auf das, was du liebst und gerne machst oder auf das, was du denkst, das du tun solltest?
- Was hindert dich daran, deinem Herzen zu folgen?
- Wer sind die fünf wertvollsten Menschen in deinem Leben? Wissen sie es? Wirklich?
- Wen bewunderst du? Und warum?
- Bist du der Mensch, mit dem du den Rest deines Lebens verbringen würdest?
- Hast du Angst vor etwas, das du willst? Warum?
- Liebst du dich? Wenn du dich nicht liebst, wer soll es dann tun?
- Wann war es das letzte Mal, dass du etwas zum ersten Mal getan hast?
- Wann hast du das letzte Mal etwas getan, was niemand von dir erwartet hat (auch du nicht)?
- Was machst du anders als viele andere Menschen?
- Was ist deine unerfüllte Leidenschaft?
- Welche Ziele verfolgst du mit Leidenschaft? Welche hast du schon erreicht?
- Lässt du dich von dem steuern, was du glaubst, das andere über dich denken?
- In welchen Momenten verbiegst du dich, um es anderen recht zu machen?
- Was möchtest du in deinem Leben noch lernen?
- Wie oft hörst du auf deine Intuition / dein Bauchgefühl?
- Wer bist du, wenn du mit dir alleine bist? Wissen das auch die anderen? Warum nicht?
- Was waren die drei schönsten Momente in deinem Leben?
- Was ist die EINE Sache, die du in deinem Leben unbedingt machen willst, bevor du stirbst?
- Mit welchen Menschen würdest du gerne dein Leben tauschen? Und warum?
- Was bringt dich zum Lachen, wann immer du daran denkst?
- Was kannst du heute tun, um dem Menschen näherzukommen, der du gerne sein möchtest?
- Woran merkst du, dass es dir gut geht?
- Was können andere Menschen von dir lernen?
- Wofür in deinem Leben bist du dankbar und warum?
- Wie viel Zeit nimmst du nur für dich selbst? Ist es ausreichend?
- Wie offen und bereit bist du für Veränderungen?
- Wer wärest du, wenn du sein könntest, wer du willst?

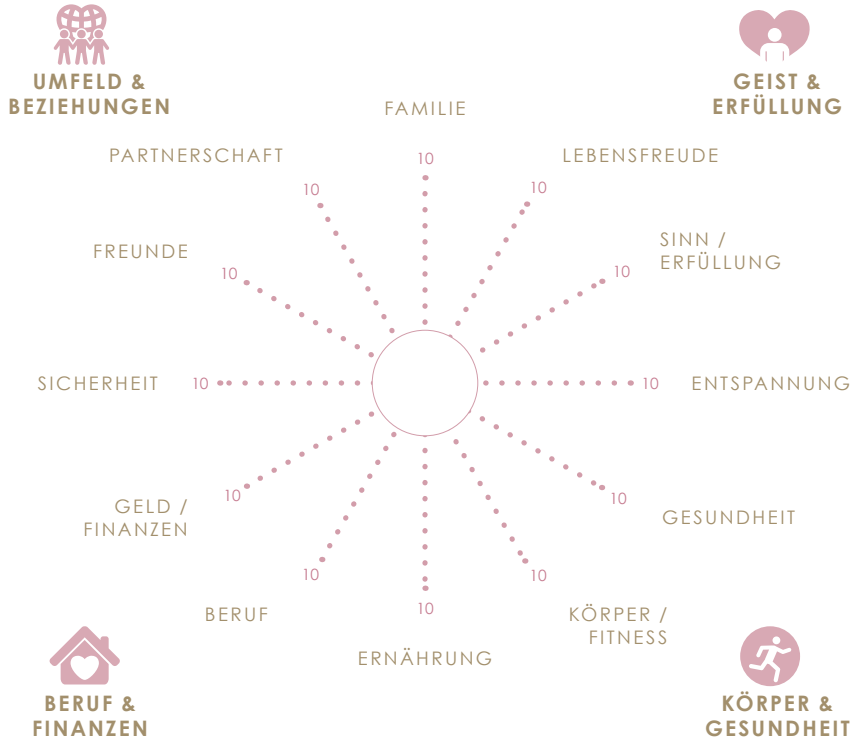
KREATIV-BOX

Male, schreibe oder klebe alles in diese Box, was dir zu deinem gewünschtem Seinszustand, Ziel oder der Vision von deinem gewünschten Leben in den Sinn kommt.



BESTANDSAUFNAHME

Beurteile auf einer Skala von 1 bis 10: „Wie erfüllt bist du zurzeit in den Bereichen?“ Setze dir außerdem ein Ziel, das du nach einem Jahr erreichen möchtest. So gehst du vor: Kreuze die Punkte an und verbinde sie miteinander. So entsteht ein Zwölfeck. Nimm anschließend einen andersfarbigen Stift und frage dich „Wie gut würdest du dich gerne in den Bereichen fühlen?“ (Ziel). So entsteht eine Art Spinnennetz, das dir einen guten Überblick über deine aktuelle und gewünschte Situation gibt.



HERZENSANGELEGENHEIT
Was ist dir am wichtigsten? Und warum?



WORAUF BIST DU STOLZ

Was sind deine Stärken? Was kannst du richtig gut?



LOSLASSEN

Was machst du nicht so gut oder gerne und kostet dich viel Kraft und Energie?

HAPPY MOMENTS



UMFELD & BEZIEHUNGEN

1. Meinen Schatz küssen.

2. Einem Freund/einer Freundin sagen, was ich an ihm/ihr wertschätze.

3.



GEIST & ERFÜLLUNG

1. Augen zu und fünf Minuten vom Strand - Meer - Sonne träumen.

2. Ins Kino gehen.

3.



KÖRPER & GESUNDHEIT

1. Spazieren gehen.

2. Eine Massage buchen.

3.

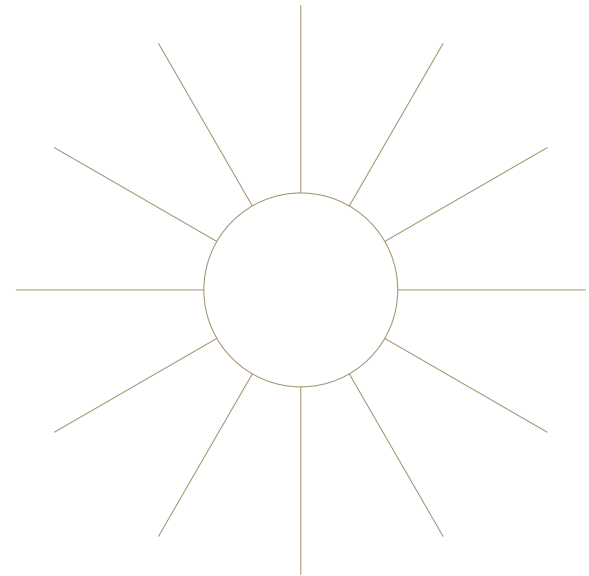
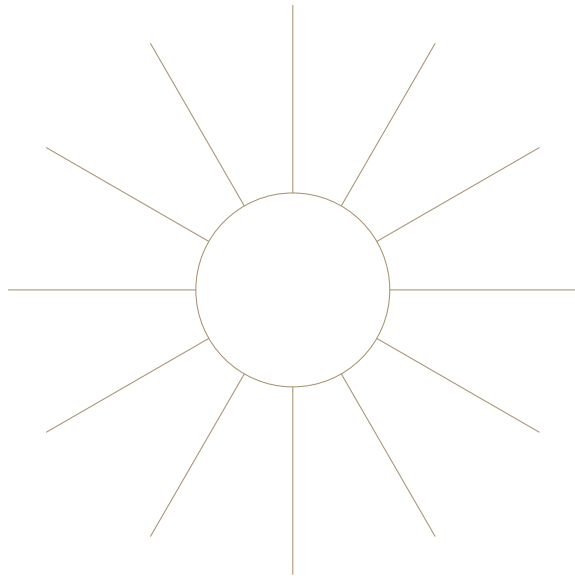


BERUF & FINANZEN

1. Ein Buch lesen, dessen Thema mich schon immer interessiert hat.

2. Dankbar für mein Geld sein, wenn ich das nächste Mal etwas kaufe.

3.



FOKUS-THEMA

Wähle dein spezielles Thema, das du angehen möchtest. Dies kann eines der 12 Lebensbereiche sein, wie zum Beispiel Liebe & Partnerschaft oder Job & Erfolg oder ein übergreifendes Thema, wie Selbstvertrauen.



FOKUS-THEMA

Beschreibe dein ganz spezielles Thema, das du angehen möchtest.



HINDERNISSE

Welches sind für dich die größten Herausforderungen?

1.

2.

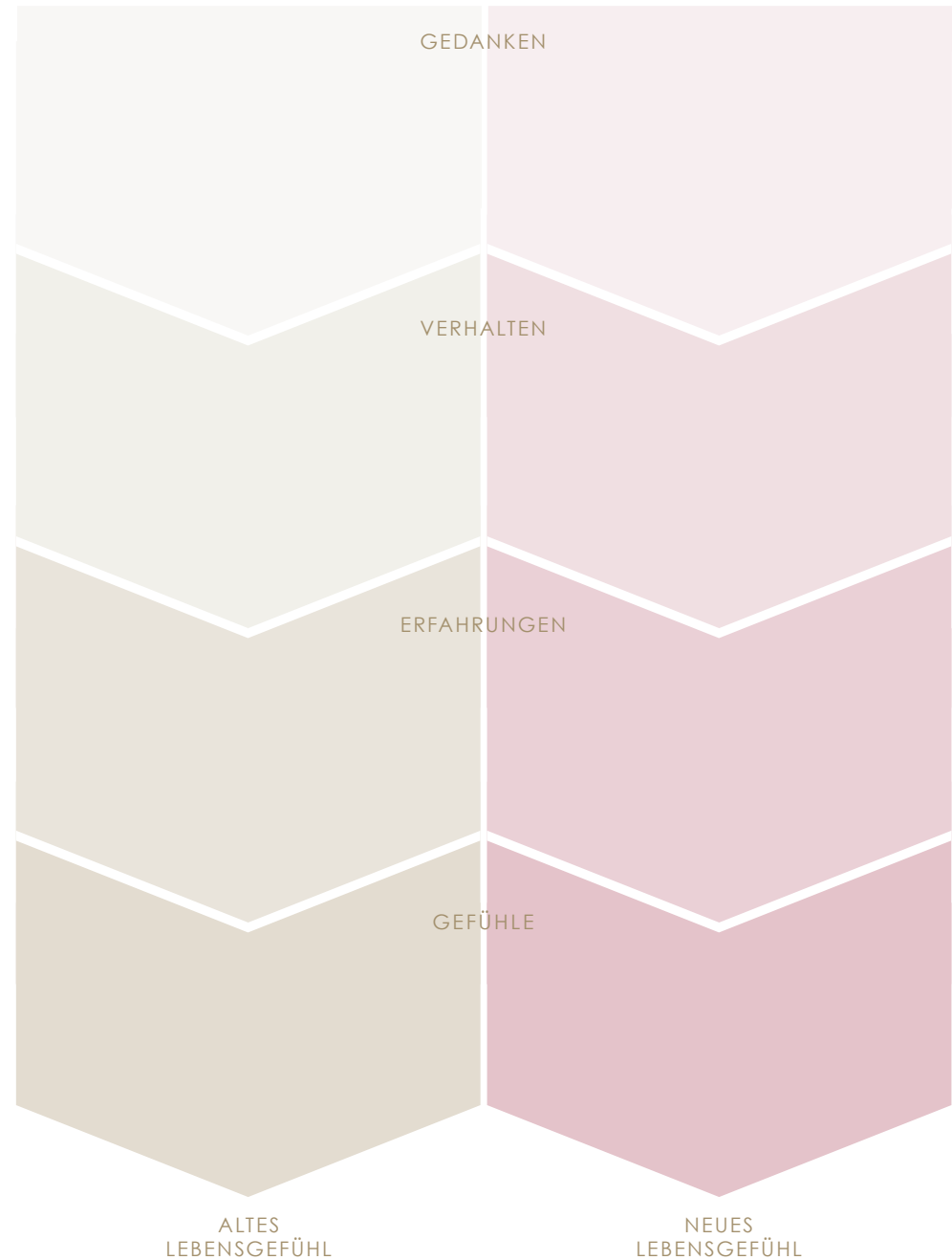
3.

VOM DENKEN ÜBERS TUN ZUM SEIN

Wähle von diesen Herausforderungen eine konkrete Situation aus. Beschreibe nun auf der nächsten Seite wie du sie erlebt hast (ALTER WEG) und wie du sie gerne erleben würdest (NEUER WEG). Wie würdest du gerne denken und dich verhalten? Wie würdest du dich anschließend fühlen, wenn du diesen neuen Weg gehst?

ALTER WEG

NEUER WEG



TRANSFORMATIONSPLAN

WAS IST MEIN ZIEL?

Was will ich erreichen, haben oder sein?

WARUM WILL ICH ES?

Wie wird es mein Leben beeinflussen?

WANN HABE ICH ES?

Bis wann will ich es erreicht haben?

WIE IST MEIN PLAN?

Was werde ich tun, um mein Ziel zu erreichen?

WAS BREMST MICH?

Welche Gewohnheiten muss ich überwinden?

WER MUSS ICH SEIN?

Welche Gedanken und Einstellung brauche ich?

Ich bin...

1

2

3

4

3

KALENDER

BEVOR ES LOSGEHT

Denke immer daran, dass alles, was du im Leben tust, nur ein größeres Ziel hat:

dass du glücklich bist!

Es kann immer wieder Zeiten geben, in denen das Leben scheinbar nicht so läuft, wie du es dir vorstellst. Ebenso wird es Tage geben, in denen du dieses Buch nicht in die Hand nimmst. Ärgere dich dann nicht und mach dir keine Vorwürfe. Hab Geduld mit dir und mach einfach da weiter, wo du aufgehört hast. Das Ziel dieses Buches ist es, dich zu unterstützen, und nicht, dir ein schlechtes Gewissen zu machen. Wichtig ist, dass du weitermachst und so langfristig deine Erfolge sehen kannst.

Du kannst jetzt schon auf dich stolz sein! Du hast die wissenschaftlichen Erkenntnisse gelesen, die Toolbox gefüllt und deine Ziele definiert. Dies ist ein großer Schritt in die Richtung zur Erfüllung deiner Vision!

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK



HALTEN DICH POSITIV
UND MOTIVIERT



SICHERN DIE RICHTIGEN
PRIORITÄTEN IM ALLTAG



BRINGEN DICH
DEINER VISION NÄHER

- Mit Klarheit über dich, dein Leben und wohin du willst, triffst du alltägliche und wichtige Entscheidungen viel leichter und zielgerichteter.
- Dein SELBST-BEWUSST-SEIN führt zu Selbstvertrauen und hilft dir, an dich und deinen Weg zu glauben.
- Du hast ein unendliches Potenzial. Deine Glaubenssätze und Gewohnheiten wurden kreierte und somit kannst du sie auch wieder verändern.
- Fokussiere dich auf dein wahres ICH und wähle neue „Ich bin“-Sätze.
- Bemerkst du einen nicht mehr gewünschten Gedanken, stelle dir ein STOP-Schild vor und wähle bewusst einen neuen gewünschten Gedanken.
- Wähle Achtsamkeit. Betrachte bewusst schwierige Situationen mit Offenheit und ohne zu urteilen. So bleibst du ruhig und triffst Entscheidungen bewusst.
- Plane Happy Moments in den Alltag, damit du genügend Energie behältst und langfristig motiviert bleibst.
- Sei dankbar und freue dich über die schönen Momente im Leben. Überliste die 3:1-Regel und achte darauf, was Gutes während des Tages passiert ist.
- Akzeptiere Misserfolg als Zwischenschritt zum Erfolg und glaube an dich.
- Wenn du vom Negativen ins Positive kommen willst, starte allgemein. Male dir zur Hilfestellung das Fokus-Rad auf.
- Formuliere deine Ziele SMART und mit dem Fokus auf das, was du willst.
- Visualisiere regelmäßig: fühle so, als wäre dein Wunsch bereits Realität.
- Habe Geduld mit dir. Habe Spaß dabei. Genieß die Reise der Veränderung und freue dich auf das, was noch kommen wird!

„Du wirst nie dein Leben ändern, bevor du nicht etwas änderst, das du täglich tust. Das Geheimnis deines Erfolgs liegt in deiner täglichen Routine.“

John C. Maxwell

DEINE MONATSRoutine DEINE WOCHENROUTINE

Lege am Monatsanfang drei Ziele fest. Monatliche Ziele helfen dir, deine Vision langfristig zu verfolgen und dein Leben nachhaltig zu verändern. Überlege dir, was du dafür tun kannst und welche Glaubenssätze dir dabei helfen. Schreibe am Monatsende deine Erfolge auf und was du gelernt hast. Reflektiere, was dir Kraft gegeben hat (Happy Moments) und was du nicht mehr tun wirst (Loslassen). Diese Erkenntnisse helfen dir in den nächsten Wochen bei der Festlegung deiner Ziele.



Von deinem Monatsziel leitest du deine Wochenziele ab. Überlege dir, was du an den jeweiligen Tagen dafür tun wirst, um es zu erreichen. Wöchentliche Ziele helfen dir, deine Ziele in den Alltag zu integrieren und sicherzustellen, dass du dich auf die wirklich wichtigen Dinge fokussierst. Lege fest, was du loslassen (nicht mehr tun) wirst und wobei du Kraft tanken willst. Nutze hierfür die Monatserkenntnisse. Mach deine Erfolge sichtbar und schreibe auf, worauf du stolz bist.

DEINE MORGENROUTINE DEINE ABENDROUTINE



Starte jeden Tag mit der Planung deines Happy Moments. Plane ihn am besten noch vor dem Aufstehen, um motiviert und mit Vorfreude in den Tag zu starten. Glücksgefühle geben dir Energie und lassen dich auch langfristig deine Ziele verfolgen. Lies dir nach dem Aufwachen dein Tagesziel durch und stell dir vor, wie du es erreichst. Freu dich auf den Tag und sage dir schon beim Aufstehen „danke, danke, danke“.



Beende jeden Tag mit Achtsamkeit und Dankbarkeit, da Wertschätzung und Glücksgefühle eine verstärkende Wirkung haben. Richte deine Aufmerksamkeit auf die positiven Dinge des Tages und schreibe auf, wofür du dankbar bist. Wenn du mit Dankbarkeit einschläfst, wirst du mit einem guten Gefühl aufwachen. Zudem erhöht die Erwartung an ein positives Ergebnis die Wahrscheinlichkeit, dass es eintritt.

IMMER MAL SO ZWISCHENDURCH

Sei stolz auf dich. Du bist ein besonderer Mensch und nimmst dein Leben in die Hand. Du verdienst es, glücklich zu sein und kannst der Mensch werden, der du sein willst. Denke immer mal wieder an deine Vision und freue dich über die erreichten und noch bevorstehenden Ziele, die dich Schritt für Schritt dem Leben näherbringen, das du wirklich willst. Auch wenn du nichts aktiv dafür unternimmst, macht es einen Unterschied!

DER KALENDER IM ALLTAG

DIES IST DEIN WOCHENZIEL

LASS LOS, WAS DICH NICHT GLÜCKLICH MACHT

MACH DEINE ERFOLGE SICHTBAR

PLATZ FÜR DEINE ZIELE, TERMINE & AUFGABEN

ERFOLGSBAROMETER: SO ERFOLGREICH / GLÜCKLICH BIST DU

ACHTSAMKEIT ÜBEN, POSITIVES ERKENNEN, DANKBAR SEIN

PLATZ FÜR DEINE IDEEN, GEDANKEN, VISIONEN, KREATIVITÄT

WICHTIGE TERMINE NICHT MEHR VERGESSEN

NEUE INSPIRATIONEN UND TIPPS & TRICKS FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN

DEIN GLÜCKSBAROMETER

KW DAS MÖCHTE ICH DIESE WOCHE ERREICHEN

ICH FOKUSSIERE MICH HEUTE AUF **MEINE ZIELE** FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE DAS WERDE ICH HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR **HAPPY MOMENTS** GUTES, DAS PASSIERT IST

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO		IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN
<ul style="list-style-type: none"> 📅 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 		
<ul style="list-style-type: none"> DI 📅 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 		
<ul style="list-style-type: none"> MI 📅 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 		
<ul style="list-style-type: none"> DO 📅 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 		
<ul style="list-style-type: none"> FR 📅 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 		
<ul style="list-style-type: none"> SA 📅 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 		
<ul style="list-style-type: none"> SO 📅 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 📌 □□□□ 		


WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE „Das Leben liebt dich.“ Louise Hay
Wir nehmen nur die Menge an Liebe an,
von der wir denken, dass wir sie verdienen.
Wie sehr liebst du dich?

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE


😊 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

JAHRESPLANUNG


MONAT
ZIELE




MONAT
ZIELE




MONAT
ZIELE




MONAT
ZIELE




MONAT
ZIELE




MONAT
ZIELE




MONAT
ZIELE




MONAT
ZIELE




MONAT
ZIELE




MONAT
ZIELE



MONAT
ZIELE



MONAT
ZIELE



MEINE ZIELE

ZUR ERREICHUNG MEINER VISION

DAS MÖCHTE ICH ERREICHEN	DAS WERDE ICH DAFÜR TUN
ZIEL 1	
ZIEL 2	
ZIEL 3	

MEINE NEUEN GLAUBENSÄTZE FÜR DIESEN MONAT
Ich bin...

MEINE ERKENNTNISSE

VON DEM LETZTEN MONAT FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT

MEINE DREI GRÖSSTEN ERFOLGE

- 1.
- 2.
- 3.

DAS HÄTTE ICH BESSER MACHEN KÖNNEN

- 1.
- 2.
- 3.

 **LOSLASSEN**
WAS MIR NICHT GUTTUT

 **HAPPY MOMENTS**
DIE MIR KRAFT GEBEN

WEITERE ERKENNTNISSE / NOTIZEN / KREATIVE IDEEN



MEINE ZIELE

ZUR ERREICHUNG MEINER VISION

DAS MÖCHTE ICH ERREICHEN	DAS WERDE ICH DAFÜR TUN
ZIEL 1	
ZIEL 2	
ZIEL 3	

MEINE NEUEN GLAUBENSÄTZE FÜR DIESEN MONAT
Ich bin...

MEINE ERKENNTNISSE

VON DEM LETZTEN MONAT FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT

MEINE DREI GRÖSSTEN ERFOLGE

- 1.
- 2.
- 3.

DAS HÄTTE ICH BESSER MACHEN KÖNNEN

- 1.
- 2.
- 3.

 **LOSLASSEN**
WAS MIR NICHT GUTTUT

 **HAPPY MOMENTS**
DIE MIR KRAFT GEBEN

WEITERE ERKENNTNISSE / NOTIZEN / KREATIVE IDEEN



MEINE ZIELE

ZUR ERREICHUNG MEINER VISION

DAS MÖCHTE ICH ERREICHEN	DAS WERDE ICH DAFÜR TUN
ZIEL 1	
ZIEL 2	
ZIEL 3	

MEINE ERKENNTNISSE

VON DEM LETZTEN MONAT FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT

MEINE DREI GRÖSSTEN ERFOLGE

- 1.
- 2.
- 3.

DAS HÄTTE ICH BESSER MACHEN KÖNNEN

- 1.
- 2.
- 3.

 **LOSLASSEN**
WAS MIR NICHT GUTTUT

 **HAPPY MOMENTS**
DIE MIR KRAFT GEBEN

MEINE NEUEN GLAUBENSÄTZE FÜR DIESEN MONAT
Ich bin...

WEITERE ERKENNTNISSE / NOTIZEN / KREATIVE IDEEN



MEINE ZIELE

ZUR ERREICHUNG MEINER VISION

DAS MÖCHTE ICH ERREICHEN	DAS WERDE ICH DAFÜR TUN
ZIEL 1	
ZIEL 2	
ZIEL 3	

MEINE NEUEN GLAUBENSÄTZE FÜR DIESEN MONAT
Ich bin...

MEINE ERKENNTNISSE

VON DEM LETZTEN MONAT FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT

MEINE DREI GRÖSSTEN ERFOLGE

- 1.
- 2.
- 3.

DAS HÄTTE ICH BESSER MACHEN KÖNNEN

- 1.
- 2.
- 3.

 **LOSLASSEN**
WAS MIR NICHT GUTTUT

 **HAPPY MOMENTS**
DIE MIR KRAFT GEBEN

WEITERE ERKENNTNISSE / NOTIZEN / KREATIVE IDEEN



MEINE ZIELE

ZUR ERREICHUNG MEINER VISION

DAS MÖCHTE ICH ERREICHEN	DAS WERDE ICH DAFÜR TUN
ZIEL 1	
ZIEL 2	
ZIEL 3	

MEINE ERKENNTNISSE

VON DEM LETZTEN MONAT FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT

MEINE DREI GRÖSSTEN ERFOLGE

- 1.
- 2.
- 3.

DAS HÄTTE ICH BESSER MACHEN KÖNNEN

- 1.
- 2.
- 3.

 **LOSLASSEN**
WAS MIR NICHT GUTTUT

 **HAPPY MOMENTS**
DIE MIR KRAFT GEBEN

MEINE NEUEN GLAUBENSÄTZE FÜR DIESEN MONAT
Ich bin...

WEITERE ERKENNTNISSE / NOTIZEN / KREATIVE IDEEN



MEINE ZIELE

ZUR ERREICHUNG MEINER VISION

DAS MÖCHTE ICH ERREICHEN	DAS WERDE ICH DAFÜR TUN
ZIEL 1	
ZIEL 2	
ZIEL 3	

MEINE ERKENNTNISSE

VON DEM LETZTEN MONAT FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT

MEINE DREI GRÖSSTEN ERFOLGE

- 1.
- 2.
- 3.

DAS HÄTTE ICH BESSER MACHEN KÖNNEN

- 1.
- 2.
- 3.

 **LOSLASSEN**
WAS MIR NICHT GUTTUT

 **HAPPY MOMENTS**
DIE MIR KRAFT GEBEN

MEINE NEUEN GLAUBENSÄTZE FÜR DIESEN MONAT
Ich bin...

WEITERE ERKENNTNISSE / NOTIZEN / KREATIVE IDEEN



MEINE ZIELE

ZUR ERREICHUNG MEINER VISION

DAS MÖCHTE ICH ERREICHEN	DAS WERDE ICH DAFÜR TUN
ZIEL 1	
ZIEL 2	
ZIEL 3	

MEINE NEUEN GLAUBENSÄTZE FÜR DIESEN MONAT
Ich bin...

MEINE ERKENNTNISSE

VON DEM LETZTEN MONAT FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT

MEINE DREI GRÖSSTEN ERFOLGE

- 1.
- 2.
- 3.

DAS HÄTTE ICH BESSER MACHEN KÖNNEN

- 1.
- 2.
- 3.

 **LOSLASSEN**
WAS MIR NICHT GUTTUT

 **HAPPY MOMENTS**
DIE MIR KRAFT GEBEN

WEITERE ERKENNTNISSE / NOTIZEN / KREATIVE IDEEN



MEINE ZIELE

ZUR ERREICHUNG MEINER VISION

DAS MÖCHTE ICH ERREICHEN	DAS WERDE ICH DAFÜR TUN
ZIEL 1	
ZIEL 2	
ZIEL 3	

MEINE ERKENNTNISSE

VON DEM LETZTEN MONAT FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT

MEINE DREI GRÖSSTEN ERFOLGE

- 1.
- 2.
- 3.

DAS HÄTTE ICH BESSER MACHEN KÖNNEN

- 1.
- 2.
- 3.

 **LOSLASSEN**
WAS MIR NICHT GUTTUT

 **HAPPY MOMENTS**
DIE MIR KRAFT GEBEN

MEINE NEUEN GLAUBENSÄTZE FÜR DIESEN MONAT
Ich bin...

WEITERE ERKENNTNISSE / NOTIZEN / KREATIVE IDEEN



MEINE ZIELE

ZUR ERREICHUNG MEINER VISION

DAS MÖCHTE ICH ERREICHEN	DAS WERDE ICH DAFÜR TUN
ZIEL 1	
ZIEL 2	
ZIEL 3	

MEINE NEUEN GLAUBENSÄTZE FÜR DIESEN MONAT
Ich bin...

MEINE ERKENNTNISSE

VON DEM LETZTEN MONAT FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT

MEINE DREI GRÖSSTEN ERFOLGE

- 1.
- 2.
- 3.

DAS HÄTTE ICH BESSER MACHEN KÖNNEN

- 1.
- 2.
- 3.

 **LOSLASSEN**
WAS MIR NICHT GUTTUT

 **HAPPY MOMENTS**
DIE MIR KRAFT GEBEN

WEITERE ERKENNTNISSE / NOTIZEN / KREATIVE IDEEN



MEINE ZIELE

ZUR ERREICHUNG MEINER VISION

DAS MÖCHTE ICH ERREICHEN	DAS WERDE ICH DAFÜR TUN
ZIEL 1	
ZIEL 2	
ZIEL 3	

MEINE ERKENNTNISSE

VON DEM LETZTEN MONAT FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT

MEINE DREI GRÖSSTEN ERFOLGE

- 1.
- 2.
- 3.

DAS HÄTTE ICH BESSER MACHEN KÖNNEN

- 1.
- 2.
- 3.

 **LOSLASSEN**
WAS MIR NICHT GUTTUT

 **HAPPY MOMENTS**
DIE MIR KRAFT GEBEN

MEINE NEUEN GLAUBENSÄTZE FÜR DIESEN MONAT
Ich bin...

WEITERE ERKENNTNISSE / NOTIZEN / KREATIVE IDEEN


MEINE ZIELE

ZUR ERREICHUNG MEINER VISION

DAS MÖCHTE ICH ERREICHEN	DAS WERDE ICH DAFÜR TUN
ZIEL 1	
ZIEL 2	
ZIEL 3	

MEINE ERKENNTNISSE

VON DEM LETZTEN MONAT FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT

MEINE DREI GRÖSSTEN ERFOLGE

- 1.
- 2.
- 3.

DAS HÄTTE ICH BESSER MACHEN KÖNNEN

- 1.
- 2.
- 3.

 **LOSLASSEN**
WAS MIR NICHT GUTTUT

 **HAPPY MOMENTS**
DIE MIR KRAFT GEBEN

MEINE NEUEN GLAUBENSÄTZE FÜR DIESEN MONAT
Ich bin...

WEITERE ERKENNTNISSE / NOTIZEN / KREATIVE IDEEN



MEINE ZIELE

ZUR ERREICHUNG MEINER VISION

DAS MÖCHTE ICH ERREICHEN	DAS WERDE ICH DAFÜR TUN
ZIEL 1	
ZIEL 2	
ZIEL 3	

MEINE ERKENNTNISSE

VON DEM LETZTEN MONAT FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT

MEINE DREI GRÖSSTEN ERFOLGE

- 1.
- 2.
- 3.

DAS HÄTTE ICH BESSER MACHEN KÖNNEN

- 1.
- 2.
- 3.

 **LOSLASSEN**
WAS MIR NICHT GUTTUT

 **HAPPY MOMENTS**
DIE MIR KRAFT GEBEN

MEINE NEUEN GLAUBENSÄTZE FÜR DIESEN MONAT
Ich bin...

WEITERE ERKENNTNISSE / NOTIZEN / KREATIVE IDEEN



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN



MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



Sage dir diese Woche jeden Morgen: Ich entscheide mich jeden Tag mit mir glücklich zu sein. Jeden Morgen erinnere ich mich daran, dass ich alleine die Entscheidung treffen kann, mich gut zu fühlen.

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN






MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*„Das Leben liebt dich.“ Louise Hay
Wir nehmen nur die Menge an Liebe an,
von der wir denken, dass wir sie verdienen.
Wie sehr liebst du dich?*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN


MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



100

*Ist dir bewusst, dass „sich beschweren“
eigentlich bedeutet, dass du dir etwas
Schweres aufladest?
Lebe leichter und beschwere dich nicht!*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN





MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Und schon sind 4 Wochen vorbei!
Lies dir den ersten Teil noch einmal durch.
Entdeckst du neue Erkenntnisse?*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN


MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

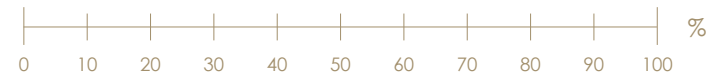
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Wenn du auf ein Zeichen wartest:
Nimm die nächste grüne Ampel.
Es gibt nie den perfekten Moment,
aber jeder Moment ist der richtige,
um dein Leben neu zu starten!*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN


MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

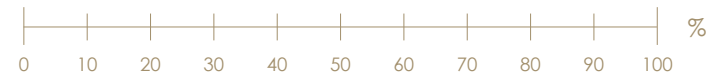
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Die EINE Sache, die du in deinem Leben
unbedingt machen willst, bevor du stirbst:
Schreib sie auf ein Post-it und klebe es
auf deinen Badezimmerspiegel!*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

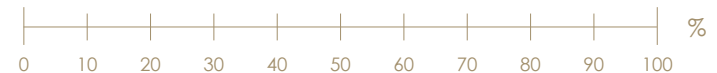
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Wer sich alle Türen offenhält, verbringt sein
Leben auf dem Flur. Schließe diese Woche eine
Tür, die du schon seit langem offenhältst.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN





MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

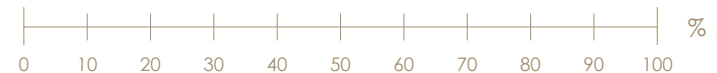
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*„Liebe ist nicht das, was man erwartet
zu bekommen, sondern das, was man bereit
ist zu geben.“ Katharine Hepburn*
*Mach diese Woche jeden Tag einem
Menschen ein Kompliment.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

DI

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

MI

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

DO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

FR

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

SA

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

SO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

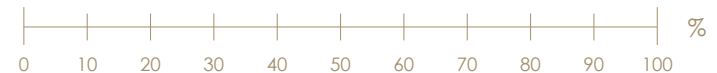
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Glaube an dich!
Wenn du es nicht tust,
wer soll es dann tun?*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE





ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-
-
-
-
-

DI

-
-
-
-
-

MI

-
-
-
-
-

DO

-
-
-
-
-

FR

-
-
-
-
-

SA

-
-
-
-
-

SO

-
-
-
-
-

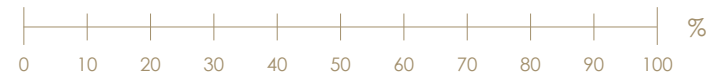
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



„Denk daran, dass etwas, das du nicht bekommst, eine wunderbare Fügung des Schicksals sein kann.“ Dalai Lama
Alles kommt zur richtigen Zeit, am richtigen Ort und passiert mit den richtigen Menschen, auch wenn du es jetzt noch nicht siehst.

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Hör auf darüber nachzudenken, was
nicht funktioniert. Rede mehr darüber
was funktionieren könnte.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN




MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

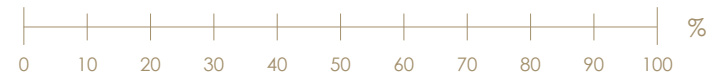
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Ist dir bewusst, dass du für
Enttäuschungen dankbar sein kannst?
Denn die Täuschung hat dann ein Ende.
Sei dankbar für die Erfahrung!*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□



DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



Du bist einzigartig und hast ein unendliches Potential. Sieh dich so, wie du sein möchtest. Erzähle einem Menschen deines Vertrauens von deinem zukünftigen ICH.

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

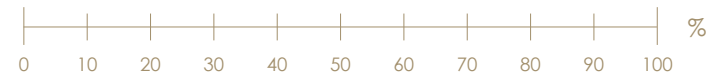
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Du kannst es nicht allen Menschen
gleichzeitig recht machen. Fang doch
damit an, es dir selbst recht zu machen.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

DI

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

MI

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

DO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

FR

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

SA

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

SO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Manchmal, wenn du denkst, das Leben hat dir
einen Tritt in den Hintern verpasst, wurdest
du eigentlich in eine bessere Position befördert.*

*Vertrau dem Leben, es ist auf deiner Seite,
auch wenn du es nicht sofort erkennst!*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

DI

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

MI

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

DO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

FR

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

SA

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

SO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Lies noch einmal aufmerksam durch,
was du in der Toolbox geschrieben hast.
Hat sich etwas verändert?*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN



MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



„Es ist besser, zu genießen und zu bereuen, als zu bereuen, dass man nicht genossen hat.“ Giovanni Boccaccio
Gönn dir diese Woche etwas ganz Besonderes!

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN






MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Gut genug ist das neue perfekt.
Sei es dir wert und setz dich
und deine Bedürfnisse ganz
oben auf die Todo-Liste!*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Jede Woche startet rein, frisch,
unverbraucht und wartet nur darauf
mit Glück und Liebe gefüllt zu werden.
Schau nach vorne, nicht zurück!*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

DI

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

MI

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

DO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

FR

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

SA

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

SO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Lies dir nochmal die inspirierenden
Fragen am Anfang der Toolbox durch.
Wie geht es dir jetzt dabei?*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST


FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



Gute Freunde sind wie Sterne. Du kannst sie nicht immer sehen, aber du weißt, dass sie immer da sind. Lass diese Woche deine guten Freunde wissen, wie wertvoll sie für dich sind.

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

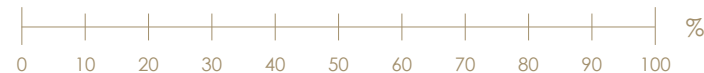
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*„Du kannst dich nicht selbst finden,
indem du in die Vergangenheit gehst.
Du findest dich selbst, indem du in die
Gegenwart kommst.“ Eckhart Tolle*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

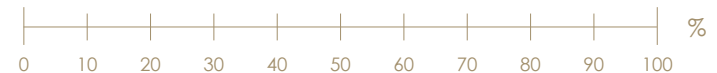
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Du hast so viele wunderbare Eigenschaften,
die du als selbstverständlich hinnimmst.
Stell dir vor, du bist deine beste Freund/in
und schreibst dir selber einen Dankesbrief.
Was würde dort stehen?*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □

DI

 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □

MI

 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □

DO

 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □

FR

 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □

SA

 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □

SO

 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



„Nichts ist entspannender, als das anzunehmen, was kommt.“ Dalai Lama
 Vertrau darauf, dass es genau so richtig ist, wie es kommt!

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

DI

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

MI

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

DO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

FR

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

SA

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

SO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



„Erfolg hat nur der, der etwas tut, während er auf den Erfolg wartet.“ Thomas Edison

Du kannst stolz auf dich sein, du bist schon drei Monate dabei! Feiere dich und gönn dir etwas Schönes!

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR





HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN






MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□




DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

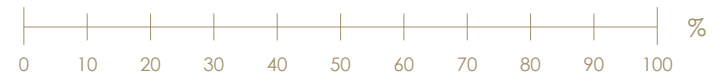
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Wobei zweifelst du gerade?
Nutze das Fokus-Rad,
um vom Negativen zum
Positiven zu kommen.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN


MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*„Ein voller Terminkalender ist lange
kein erfülltes Leben.“ Kurt Tucholsky*

*Die Qualität deines Lebens hängt davon ab, wie du deine
Zeit verbringst. Priorisiere in deinem Leben nicht nur das,
was du tun musst, sondern auch das, was du tun willst.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR


HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN






MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□



MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□





DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□


FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

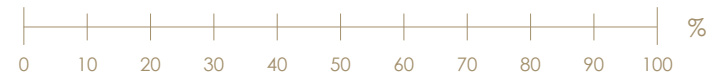
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Nicht jede Person kann dich verstehen
und das ist ok. Andere Menschen haben
ein Recht auf ihre Meinung und du hast
das Recht sie zu ignorieren.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

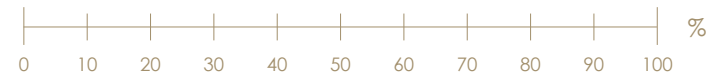
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Wenn du für andere da sein willst:
denk an die Sauerstoffmaske im Flugzeug.
Du musst erst sicherstellen, dass
es dir gut geht und dann kannst
du dich auch um andere kümmern.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN


MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Lies dir als Erinnerung noch einmal
DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK
durch. War dir alles noch bewusst?*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



„Wenn du etwas kaufst, bezahlst du nicht mit Geld, sondern mit der Lebenszeit, die du verbraucht hast, um dieses Geld zu verdienen.“ José Mujica

Gib diese Woche dein Geld bewusst aus.

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR



HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN






MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□


MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□




DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□


FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

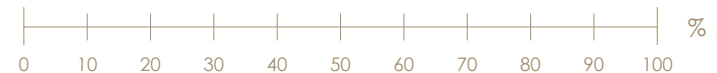
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*„Lass dein Lächeln die
Welt verändern. Lass die Welt
nie dein Lächeln verändern.“
Sri Sri Ravi Shanka*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN






MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



Wenn dir jemand Egoismus vorwirft: Das bedeutet, dass er nicht möchte, dass du dich um deine Dinge kümmerst, sondern um seine.

Mmhh, wer ist jetzt nochmal der Egoist?

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR





HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN






MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□




DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Hör auf dich dafür zu hassen, was
du nicht bist. Fang an dich dafür zu
lieben, was du bist. Schreibe fünf
Dinge auf, die du an dir liebst.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Von wem kannst du etwas lernen?
Verbringe Zeit mit ihm / ihr.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Übe dich in Achtsamkeit:
Nimm dir diese Woche vor, besonders
achtsam auf deine Gedanken zu sein.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

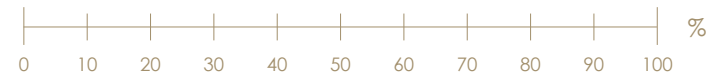
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Wenn du dich heute über gestern beklagst,
wird morgen trotzdem nicht besser sein.
Fokussiere dich auf die positiven
Momente deines Lebens.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN





MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Wie auch immer deine Vergangenheit aussieht - du hast eine makellose Zukunft.
Du hast jeden Tag die Möglichkeit, neu zu starten!*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Nimm diese Woche nicht deinen
gewohnten Weg, sondern wähle einen
neuen - zum Beispiel zur Arbeit.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□


DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

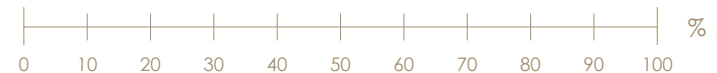
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Lies aufmerksam durch, was du
in der Toolbox geschrieben hast.
Stimmt es noch?*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

DI

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

MI

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

DO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

FR

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

SA

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

SO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*„Der beste Weg die Zukunft vorauszusagen,
ist sie selbst zu gestalten.“ Alan Kay*

*Male deine Zukunft auf das
Ideen-Feld auf der rechten Seite.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

DI

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

MI

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

DO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

FR

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

SA

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

SO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

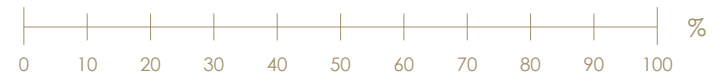
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Glücklich sein heißt nicht, das
Beste von allem zu haben, sondern
das Beste aus allem zu machen.
Sei diese Woche besonders
dankbar für das, was du hast!*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN


MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Lass dich nicht durch deine Vergangenheit
definieren. Sie ist eine Erfahrung, die
du gemacht hast, nicht dein Lebensweg.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □

DI

 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □

MI

 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □

DO

 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □

FR

 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □

SA

 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □

SO

 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Das Leben ist kein Problem, das gelöst
werden muss, es ist ein Abenteuer,
das gelebt werden will. Genieße es!*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN


MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



„Nichts bringt uns mehr vom Weg zum Glück ab, als dass wir uns nach dem Gerede der Leute richten, statt nach unseren Überzeugungen.“ Lucius Seneca

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □

DI

-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □

MI

-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □

DO

-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □

FR

-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □

SA

-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □

SO

-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □
-  □ □ □ □ □

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Ist dir bewusst, dass dein ganzes Leben
eine Reise ist und du gefühlt niemals
ankommen wirst? Genieß die Reise!*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

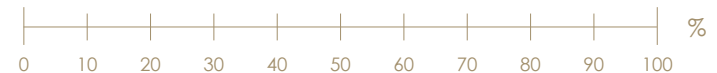
IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Warst du schon einmal erfolgreich damit,
jemanden im Streit von deiner Meinung
zu überzeugen? Bestimmt nicht. Also spar
dir in Zukunft die Energie und nutze
sie für etwas, das dir guttut.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN


MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Feiere deine Erfolge der letzten Wochen.
Du hast viel geleistet. Sei stolz auf dich
und gönn dir etwas Schönes! Wie wäre es
mit einem weiteren THE NEW YOU.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR


HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN






MO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

DI

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

MI

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□





DO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□


FR

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

SA

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

SO

 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□
 □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Lass los! Halte nicht an einem Fehler fest,
weil du bereits viel Zeit damit verbracht hast.
Ärgere dich auch nicht, sondern lass los,
nimm die Erfahrung mit und geh weiter.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



Nur weil manche Menschen aus allem ein Drama machen, heißt es nicht, dass du bei dem Theater mitmachen musst. Achte auf deine Gedanken und wähle bewusst deine eigene Reaktion auf die Situation.

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN


MO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

MI

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

DO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

FR

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SA

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

SO

-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□
-  □□□□□

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



„An Ärger festzuhalten ist wie Gift zu trinken und zu erwarten, dass die andere Person stirbt.“ Buddha

Worüber ärgerst du dich und entscheidest dich nun loszulassen?

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



ICH FOKUSSIERE
MICH HEUTE AUF

MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH
DANKBAR FÜR

HAPPY MOMENTS

GUTES, DAS
PASSIERT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN


MO

 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □

DI

 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □

MI

 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □

DO

 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □

FR

 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □

SA

 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □

SO

 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □
 □ □ □ □ □ □

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

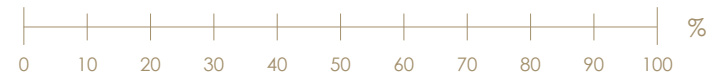
WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



„Das Glück gehört denen, die sich selbst genügen.“ Aristoteles

Wow, du hast 52 Wochen voller Happy Moments, Dankbarkeit und Erfolge erlebt. Was für ein schönes Leben du hast! Was für ein wundervoller Mensch du bist!

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE

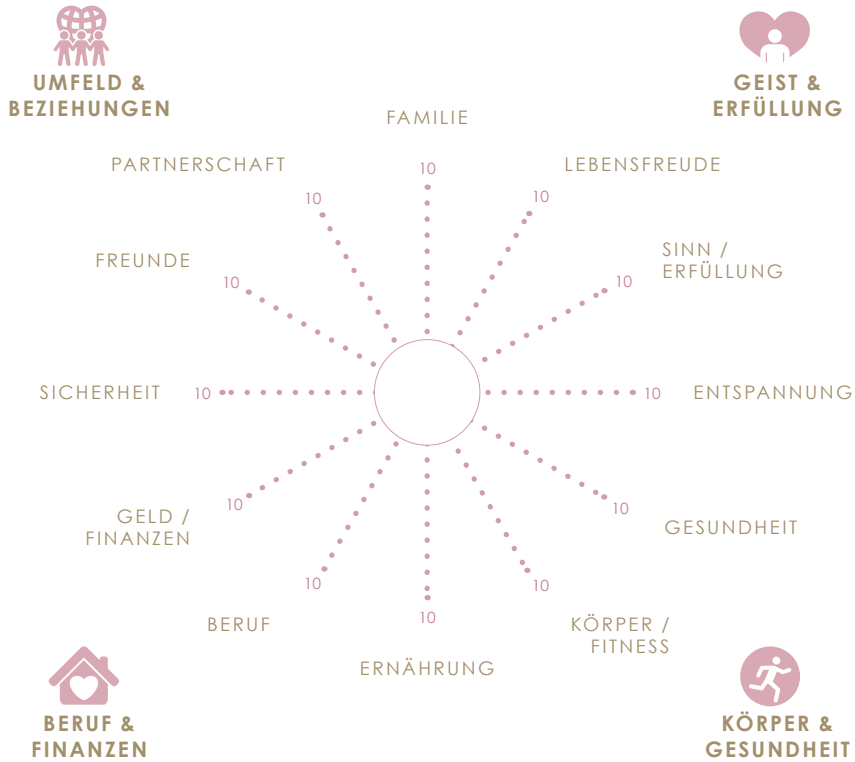


4

RÜCKBLICK

BESTANDSAUFNAHME

Wo stehst du jetzt in den einzelnen Lebensbereichen? Wie erfüllt bist du? Wie gut fühlst du dich? Kreuze die Punkte an und verbinde sie miteinander. Du kannst auch zum besseren Vergleich die alten Werte mit einer anderen Farbe eintragen.



FOKUS-THEMA
 Wie geht es dir heute mit deinem ganz speziellen Thema? Was hat sich verändert?

WAS HAT SICH VERÄNDERT?
 Im Vergleich zum letzten Jahr?

WAS HABE ICH GELERNT?
 Was hilft mir für die Zukunft?

ERKENNTNISSE

Vieles des letzten Jahres ist jetzt für dich eine neue Gewohnheit geworden. Damit es auch so bleibt und du es nicht wieder vergisst, schreibe hier deine wichtigsten Erkenntnisse auf.



HAPPY MOMENTS

Meine besten Momente, die mir schnell wieder Kraft geben.



LOSLASSEN

Die wichtigsten Dinge, von denen ich mich gelöst habe.



ICH BIN...

Meine stärksten Glaubenssätze, die mir weiterhelfen.



ZIELE

Darauf fokussiere ich mich in Zukunft.



WEITERE ERKENNTNISSE

Was ich nicht vergessen möchte.

QUELLEN

DIE WISSENSCHAFT DES GLÜCKS

1. Richard Davidson, William Irwin, The Functional Neuroanatomy of Emotion and Affective Style; Trends in Cognitive Sciences 3 (1999)
2. Matthieu Ricard, Glück (München: Nymphenburger Verlag, 2007)
3. Tony Hsieh, Delivering Happiness: A Path to Profits, Passion and Purpose (New York: Business Plus, 2010)
4. Marc Lesser, Less: Accomplishing More by Doing Less (Novato, CA: New World Library, 2009)

KLARHEIT

1. Richard Boyatzis, The Competent Manager, A Model for Effective Performance (New York: Wiley, 1982)
2. Louise Hay: Spiegel Arbeit (München: L.E.O. Verlag, 2016)
3. Wayne Dyer, Werde der du wirklich bist (München: Arkana Verlag, 2012)

LOSLASSEN

1. Dr. Joe Dispenza, Ein neues Ich: Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können (Burgrain: Koha Verlag, 2012)
2. Katherine Woollett, Hugo J. Spiers, Eleanor A. Maguire, Talent in the Taxi: A Model System for Exploring Expertise, Philosophical Transactions of the Royal Society 364, Nr. 1522 (2009) S.1407-1416
3. Alan Wallace, Die Achtsamkeits-Revolution: Aktivieren Sie die Kraft der Konzentration. (Frankfurt am Main: Scherz Verlag, 2008)
4. Louise Hay, Spiegel Arbeit (München: L.E.O. Verlag, 2016)
5. Deepak Chopra, Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs (München: Allegria Verlag, 2004)
6. Wayne Dyer, Werde der du wirklich bist (München: Arkana Verlag, 2012)
7. Dr. Joe Dispenza, Ein neues Ich: Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können (Burgrain: Koha Verlag, 2012)

8. Jon Kabat-Zinn, Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelasseneres Leben (Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag, 2009)
9. Susan Jeffers: Selbstvertrauen gewinnen. Die Angst vor der Angst verlieren. (München: Kösel Verlag, 2014)
10. (SIY) Chade-Meng Tan: Search Inside Yourself (München: Goldmann Verlag, 2012)
11. Sara Lazar: Meditation Experience is associated with increased cortical thickness, Neuroreport 16, Nr. 17 (2005) S.1893-1897
12. <http://news.harvard.edu/gazette/story/2011/01/eight-weeks-to-a-better-brain/>
13. Louise Hay: Du kannst es! (München: Integral Verlag, 2003)

MOTIVATION

1. Know Thyself, Very Short List (2. März 2009): <http://siybook.com/a/knowthyself>
2. Michael Jordan im Nike-Werbefilm „Failure“
3. Barbara Fredrickson, Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert (Frankfurt am Main: Campus Verlag, 2011)
4. Louise Hay, Robert Holden: Das Leben liebt dich! 7 spirituelle Übungen für Körper und Seele (München: L.E.O. Verlag, 2015)
5. A.H. Almaas, Facetten der Einheit (Bielefeld: J. Kamphausen, 2004)
6. Louise Hay: Spiegel Arbeit (München: L.E.O. Verlag, 2016)
7. Robert Holden, Shift Happens! (Santa Monica: Jeffers Press, 2006)
8. Ram Dass, Be Love Now: Der Weg des Herzens (Bielefeld: J.Kamphausen, 2012)

FOKUS

1. Dr. Joe Dispenza, Ein neues Ich: Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können (Burgrain: Koha Verlag, 2012)
2. Veit Lindau, Mein Manifest (Baden-Baden: Life Trust, 2014)

MÖCHTEST DU MEHR VON THE NEW YOU?

HIER FINDEST DU TÄGLICHE INSPIRATION,
NEWSLETTER UND ÜBUNGEN ZUM DOWNLOAD.



[THENEWYOU.DE](https://www.thenewyou.de)



[FACEBOOK.COM/THENEWYOU.DE](https://www.facebook.com/thenewyou.de)



[INFO@THENEWYOU.DE](mailto:info@thenewyou.de)



[INSTAGRAM.COM/THENEWYOU.DE](https://www.instagram.com/thenewyou.de)