



Mit 30 Fragen
zu MEHR
ERFOLG
GESUNDHEIT
GLÜCK

Ein Arbeitsbuch von DocGoy

Dr. Reinhard Goy - DocGoy

ICH will

MEHR

vom Leben!

Erfolg - Gesundheit - Glück



***Die einzige Konstante im Universum
ist die Veränderung.***

Heraklit

ICH will
MEHR

vom Leben!

Erfolg - Gesundheit - Glück

Dr. Reinhard Goy - DocGoy

FÜR MEINE KINDER!

5. überarbeitet Auflage Dezember 2025

Impressum

© DocGoy

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk darf, egal in welcher Form – auch teilweise oder digital – nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers wiedergegeben werden.

Texte: ©2022 Copyright by DocGoy

Umschlag: ©2022 Copyright by DocGoy

Verlag / Herausgeber:

DocGoy

Am Durlei 19

29476 Gusborn

docgoy@docgoy.com

<https://mehr.life>

Druck: kostenloses PDF zum selbstständigen ausdrucken

ISBN ***-**-****-***-*

Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation noch nicht .

Kostenlose Ausgabe nur für den persönlichen Gebrauch.

Letzte Bearbeitung: 12.05.26 Uhrzeit: 11:14:57 Seiten: 126

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Einleitung - Vorbereitung..... | 9 |
| Vorwort..... | 9 |
| → AUFGABE – Vorher..... | 10 |
| Anmerkungen..... | 12 |
| Warum DocGoy?..... | 13 |
| Jetzt sofort starten!..... | 13 |
| Warum klappen „Erfolgs-Ratgeber“ oft nicht?..... | 14 |
| Worum geht es? | 16 |
| Wie erzielst Du den größten Nutzen? | 18 |
| → AUFGABE – Checkliste zum Start..... | 20 |
| Tag 00 – Was willst Du ändern?..... | 21 |
| → AUFGABE – MEHR oder Weniger..... | 21 |
| Woche 1 – Was ist Dein Status Quo? | 24 |
| Tag 01 – Wie viel Zeit hast Du? | 26 |
| → AUFGABE – Zeitplan..... | 27 |
| Tag 02 – Was ist Zeitmanagement? | 29 |
| → AUFGABE – Pareto..... | 29 |
| → AUFGABE – Quadranten..... | 32 |
| → AUFGABE – ToDo..... | 33 |
| Tag 03 – Wie fängst Du jetzt an?..... | 34 |
| → AUFGABE – Ruhe..... | 35 |
| Tag 04 – Was ist Deine Komfortzone? | 36 |
| → AUFGABE – Spaß..... | 37 |
| Tag 05 – Was kannst Du? | 38 |
| → AUFGABE – Können..... | 38 |
| Tag 06 – Was ist Dein Einfluss? | 40 |
| → AUFGABE – Reaktion | 42 |
| → AUFGABE – Kontrolle | 43 |
| → AUFGABE – Probleme → Herausforderungen..... | 44 |
| Tag 07 – Was hast Du?..... | 45 |
| → AUFGABE – Ausgaben täglich – wöchentlich - monatlich..... | 46 |
| → AUFGABE – Ausgaben-Übersicht..... | 47 |
| → AUFGABE – Einnahmen..... | 49 |
| → AUFGABE – Bilanz..... | 49 |
| → AUFGABE – Sach-Werte..... | 50 |

| | |
|---|-----------|
| → AUFGABE – Sparen..... | 51 |
| → AUFGABE – Mehr Einnehmen – Verkaufen..... | 52 |
| Woche 2 – Wer bist Du? | 53 |
| Tag 08 – Warum Veränderungen? | 54 |
| → AUFGABE – Änderungen..... | 55 |
| Tag 09 – Was ist Dein Selbstbild? | 57 |
| → AUFGABE - Erfolge..... | 58 |
| → AUFGABE - Selbst-Liebe..... | 59 |
| → AUFGABE - Selbst-Kritik..... | 60 |
| Tag 10 – Was ist für Dich Wert-voll? | 61 |
| → AUFGABE – Werte..... | 61 |
| → AUFGABE – Definition..... | 63 |
| Tag 11 – Willst Du Glück oder Erfolg?..... | 64 |
| → AUFGABE – Glück..... | 65 |
| → AUFGABE – Erfolg..... | 65 |
| Tag 12 – Was treibt Dich an? | 66 |
| → AUFGABE – Warum?..... | 67 |
| Tag 13 – Was hindert Dich? | 68 |
| → AUFGABE – Darum!..... | 69 |
| Tag 14 – Was bist Du bereit zu tun? | 70 |
| → AUFGABE – Belohnung..... | 70 |
| → AUFGABE – Zwang / Sog..... | 71 |
| Woche 3 – Woher – Wohin – Wie? | 72 |
| Tag 15 – Wo kommst Du her? | 73 |
| → AUFGABE - Erfahrungen..... | 74 |
| → AUFGABE - Entscheidungen..... | 75 |
| Tag 16 – Wo willst Du hin? | 76 |
| → AUFGABE – Mein perfektes Leben..... | 76 |
| Tag 17 – Wo stehst Du jetzt? | 77 |
| → AUFGABE - 100%..... | 77 |
| Tag 18 – Was ist Dein Weg? | 81 |
| → AUFGABE – welcher Typ bist du?..... | 83 |
| Tag 19 – Planung oder Intuition? | 84 |
| → AUFGABE - Entscheidungsfindung..... | 85 |
| Tag 20 – Wofür machst Du das? | 86 |
| → AUFGABE - Gefühle..... | 87 |
| Tag 21 – Was ist Dein Vermächtnis? | 88 |

| | |
|--|------------|
| → AUFGABE - Nachruf..... | 88 |
| Woche 4 – Wie wichtig ist Dir Deine Gesundheit? | 90 |
| Tag 22 – Warum Schlafen? | 91 |
| → AUFGABE - Schlafprotokoll..... | 92 |
| Tag 23 – Was Trinken? | 94 |
| → AUFGABE – Trinkprotokoll..... | 96 |
| Tag 24 – Warum Bewegung? | 97 |
| → AUFGABE: ½ Stunde Spazieren gehen..... | 97 |
| Ergänzung Tag 24: Fitnessgeräte..... | 98 |
| Ergänzung Tag 24: Fitness-Tracker und Wearables..... | 98 |
| Ergänzung Tag 24: Fitness-Apps..... | 100 |
| Tag 25 – Was Essen? | 101 |
| → AUFGABE – Ernährungsprotokoll..... | 103 |
| Tag 26 – Was Denken? | 104 |
| → AUFGABE - Dankbarkeit..... | 104 |
| → AUFGABE - Positiv..... | 105 |
| Tag 27 – Was willst Du?..... | 106 |
| → AUFGABE – SMART..... | 108 |
| Tag 28 – Wer hilft Dir?..... | 109 |
| → AUFGABE – Freunde..... | 109 |
| Zu Guter Letzt..... | 111 |
| Tag 29 – Was ist Deine Entscheidung?..... | 114 |
| → AUFGABE – Pro..... | 115 |
| → AUFGABE – Contra..... | 116 |
| Tag 30 – Wie steigerst Du Deine Energie?..... | 117 |
| → AUFGABE – Energie..... | 117 |
| Anhang | 118 |
| → AUFGABE – Checkliste zum Schluss..... | 118 |
| Auswertung | 119 |
| → AUFGABE – Nachher..... | 119 |
| Wie geht es weiter?..... | 121 |
| → AUFGABE – Mitarbeit..... | 122 |
| Was sind die 9 Säulen der Gesundheit?..... | 123 |

Einleitung - Vorbereitung

Vorwort

Mehr vom Leben!

Wer möchte das nicht auch haben? Was hindert uns daran?

Dieser Frage ist Dr. Reinhard Goy auf den Grund gegangen.

Zunächst stellte sich die Frage, wie der Arzt, der Tieren hilft, mir als Mensch helfen kann?

Wie kann er mir helfen mehr vom Leben zu haben, ein besseres Leben zu haben?

Beim Lesen dieses Buches werden Ihnen 2 grundlegende Dinge bewusst: Vieles ist möglich aber Disziplin ist die Grundvoraussetzung.

In diesem Ratgeber vermittelt er die grundlegenden Elemente welche Einfluss auf ihr besseres Leben haben und vor allem, wie sie diese positiv in ihr Leben integrieren können.

Was sich zunächst wie ein Widerspruch anhört: Arbeit / Disziplin um Freiheit und mehr Lebensfreude zu erlangen, wird sehr schnell klar: ohne sich selbst an der Nase zu packen um alte Pfade zu verlassen kann es nicht gelingen.

Das ist der Teil der Disziplin und kann auch Arbeit sein. Aber die Früchte die sie dadurch ernten die lohnen sich.

Ihr neues Leben dankt es ihnen.

Ich empfehle dieses Buch allen, welche sich auf den Weg machen ein besseres Leben zu bekommen und allen, welche auf diesem Weg die wichtigsten Strategien vergessen haben und eine Erinnerung gut gebrauchen können.

Robert Nabenhauer

Trainer-Berater-Coach - <https://nabenhauer-consulting.com/>

Ausbildungen in Unterbewusstseinsarbeiten und Familien-und Organisationsaufstellungs-therapeut mit 20 Jahren Erfahrung

Selbst auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung seit 25 Jahren

→ **AUFGABE – Vorher**

Bewerte deine Ausgangs-Situation anhand von „Schulnoten“ (1 = sehr gut – 6 = ungenügend)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Ich nehme mir täglich genügend Zeit für mich selbst | | | | | | |
| Ich kenne meine Prioritäten und handle dementsprechend | | | | | | |
| Ich weiß, wie ich mit Stress umzugehen habe und wie ich diesen abbauen kann | | | | | | |
| Ich kenne meine Komfortzone und weiß, wie ich diese verlassen kann | | | | | | |
| Ich weiß genau, was ich kann und wozu ich fähig bin | | | | | | |
| Ich kenne meine gewohnheitsmäßigen Reaktionen auf bestimmte Situationen | | | | | | |
| Ich weiß, worüber ich die Kontrolle habe und worüber nicht | | | | | | |
| Ich kenne meine eigene finanzielle Situation ganz genau | | | | | | |
| Ich kenne die 3 Wege, um Veränderungen zu begegnen | | | | | | |
| Ich weiß genau, was ich bisher schon alles im Leben geleistet habe | | | | | | |
| Ich kenne mich und akzeptiere mich, so wie ich bin | | | | | | |
| Ich kenne meine Schwachstellen und weiß, wie ich diese ändern kann | | | | | | |
| Ich kenne meine wichtigsten Grundwerte, nach denen ich mein Leben ausrichte | | | | | | |
| Ich weiß, was für mich „Glück“ und „Erfolg“ bedeutet | | | | | | |
| Ich weiß, was mich motiviert und wie ich mich selbst motivieren kann | | | | | | |
| Ich kenne meine innere Stimme und weiß, wie ich ihr zu antworten habe | | | | | | |
| Ich kenne die Erlebnisse / Entscheidungen / Blockaden / Glaubenssätze, die mein Leben bisher geprägt haben | | | | | | |
| Ich kann mir gut vor meinem inneren Auge ausmalen, wie mein perfektes Leben aussehen würde | | | | | | |
| Ich weiß, was für mich Gesundheit, Freiheit, Reichtum, Sinn, Zufriedenheit etc. bedeutet | | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich kenne meinen grundlegenden Persönlichkeits-Typ | | | | | | |
| Ich kenne den Weg, wie ich zu Entscheidungen gelange | | | | | | |
| Ich kenne meine Gefühle und weiß genau, warum ich so handle | | | | | | |
| Ich weiß, was ich gerne möchte, was mein Vermächtnis wäre | | | | | | |
| Ich schlafe ausreichend und bin morgens entspannt und energiegeladen | | | | | | |
| Ich weiß, wie viel und was ich täglich trinke und warum das wichtig ist | | | | | | |
| Ich bewege mich ausreichend, halte mich fit und bin genügend an der frischen Luft | | | | | | |
| Ich habe mein Idealgewicht, weiß, was ich täglich esse und achte aktiv darauf ob das gut oder weniger gut für mich ist | | | | | | |
| Ich denke grundsätzlich positiv und in Lösungen | | | | | | |
| Ich drücke regelmäßig meine Dankbarkeit aus | | | | | | |
| Ich habe meine Ziele in allen Lebensbereichen genau definiert | | | | | | |
| Ich weiß, wer meine Freunde sind und wer mich wirklich unterstützt und verbringe genau mit diesen Menschen auch meine meiste Zeit | | | | | | |
| Ich kenne meinen Entscheidungsfreiraum und nutze diesen proaktiv | | | | | | |
| Ich weiß, was bzw. wer mir Energie gibt | | | | | | |
| Ich kenne den Weg, den ich gehen muss, um an meine Ziele zu gelangen | | | | | | |
| Ich habe einen konkreten & strukturierten Plan, wie ich zu meinen Zielen gelange und weiß, dass ich das nur in ganz kleinen Schritten zu machen brauche | | | | | | |
| Ich bin mir genau im klaren, wer ich bin, was ich kann und wohin ich will | | | | | | |

Wenn du dir überall die Schulnote „1“ gegeben hast, brauchst du entweder dieses Buch gar nicht mehr zu lesen, denn du bist perfekt **oder** du bist dir gegenüber nicht ganz ehrlich ;-)

Ganz ehrlich – mir ist das egal, doch du machst das hier ja für DICH.

Wenn es eine Person auf der ganzen Welt gibt, zu der du zu 150% ehrlich sein solltest, dann bist du das selbst. Niemand sonst liest das, was du hier schreibst.

Niemand urteilt über dich oder verurteilt dich, außer du selbst und das ist überhaupt nicht nötig. Du bist, was du bist. Doch du kannst werden, wer du sein willst!

Anmerkungen

1. Normalerweise bevorzuge ich das respektvolle und etwas distanziertere „Sie“. Doch wir werden ab jetzt einige Zeit sehr intensiv miteinander verbringen. Wenn du die Sache hier ernst nimmst und durchziehst, werde ich für die nächsten Tage und Monate dein Coach, Mentor, Anheizer, Lehrer, Freund, Trainer etc. sein. Deswegen finde ich, das ebenso respektvolle aber persönliche „Du“ als angebrachter. Also, lass uns ruhig „duzen“.
Moin!

Ich bin Reinhard – DocGoy.

Du wirst auch mich durch die Geschichten hier näher kennen lernen und ich hoffe, dass ich dir damit helfen kann, dass du auch dich selbst näher kennen lernst.

2. Ich verwende die männliche Form „der“ in allen Beispielen. Ich könnte auch immer „der / die / divers“ oder ähnliches schreiben, doch es fällt mir einfach leichter und es gibt im Deutschen noch keine einheitliche gendergerechte Umschreibung, ohne dass es den Lesefluss beeinflussen würde.

3. Wenn ich im Text von „ich“ rede, meine ich „mich“ und mit du bist du gemeint. Da dieses Buch aber „ICH“ heißt, spreche ich im Teil mit den Fragen und den Aufgaben von dir als „ich“, da du die Fragen ja für dich beantworten sollst. Alles klar soweit? ;-)

4. Über ein Feedback / Testimonial / Erfahrungsbericht in jedweder Form würde ich mich sehr freuen. Schreibe einen kurzen Text, was es für dich gebracht hat, mit diesem Buch zuarbeiten. Mache ein Foto von dir mit dem Buch.

Poste etwas bei Facebook oder schicke mir das per eMail.

Für jedes (positive ;-)) Feedback gibt es eine zusätzliche kleine Überraschung!

Wenn dir das Buch gefällt, kannst du es auch gerne weiterempfehlen.

5. DocGoy hat alles in seiner Macht stehende getan, dieses Buch kompetent und vollständig zu gestalten. Dennoch kann sie keine Garantie dafür übernehmen, dass der Inhalt unbegrenzt aktuell ist, da sich Änderungen naturgemäß schnell vollziehen können. DocGoy übernimmt keine Verantwortung für Verluste jeglicher Art, die dem Leser direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der Informationen dieses Buches entstehen sollten. DocGoy gibt keine Beratung in rechtlichen, wirtschaftlichen, steuerrechtlichen oder gesundheitlichen Fragen. Jeder Leser ist aufgefordert, kompetenten Rat von entsprechenden Fachleuten einzuholen.

Es werden keine Garantieaussagen über möglicherweise zu erzielende Einkünfte gemacht. Jeder Leser ist für seine geschäftlichen und finanziellen Entscheidungen selbst verantwortlich.

DocGoy behält sich das Recht vor, jederzeit Änderungen ohne Vorankündigungen vorzunehmen.

DocGoy übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die durch die Anwendung der Tipps und Tools entstehen, entstehen können oder entstanden sind.

Warum DocGoy?

Es gibt doch schon einen Haufen anderer Bücher zu ähnlichen Themen. Warum jetzt noch eins?

Was macht DocGoy denn so Besonders, dass er dir hier Ratschläge erteilt?

Da gibt es doch den Dingens, den Soundso, den Jürgen, den Tony und wie sie alle heißen. Die haben Millionen verdient. Die wissen, wo es lang geht, aber DocGoy?

Du scheinst allerdings noch nicht den Erfolg zu haben, den du gerne hättest, denn ansonsten hättest du nicht auch noch dieses Buch bestellt.

Selbst wenn du die ganzen anderen Erfolgsautoren schon gelesen hast, scheint es dir nicht soweit geholfen zu haben, dass du damit zufrieden bist. Genau aus diesem Grund versuche ich die ganze Geschichte ein wenig anders anzugehen, gerade weil ich kein Multimillionär bin, keiner der Spitzenleute, der Top-Speaker oder der Coaching-Gurus. Letztlich bin ich „normal“ und so wie du ...

Ich bin nicht perfekt. Eine große Aussage für jemanden, der anderen etwas beibringen will. Doch 1. ist Perfektion gar nicht das Ziel und 2. geht es hier auch gar nicht um mich, sondern um **DICH!**

Jetzt sofort starten!

Dieses Buch beruht auf dem Grundsatz:

*„Sage es mir, und ich werde es vergessen.
Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten.
Lass es mich tun, und ich werde es können.“*

Konfuzius

„Tell me and I forget. Teach me and I remember. Involve me and I learn!“

Benjamin Franklin

Du musst schon mitmachen, damit es funktioniert. Geld gibt's eh nicht zurück ;-)

Doch denke auch an die 72-Stunden-Regel:

„Alles, was Sie sich vornehmen, müssen Sie auch innerhalb von 72 Stunden beginnen, sonst sinkt die Chance, dass Sie das Projekt jemals umsetzen, auf ein Prozent.“

Warum klappen „Erfolgs-Ratgeber“ oft nicht?

Weil die Ideen, Strategien und Ratschläge oft nur bei genau diesem Autor funktionieren und nicht bei jedem. Wichtig ist aber, dass du etwas findest, was für DICH funktioniert. Dafür musst du dich als erstes selbst kennen lernen und als nächstes wissen, wo du jetzt gerade stehst und was du kannst.

Als letztes musst du für dich dann entscheiden, wo du hin willst.

Erst dann kannst du dir einen individuellen Plan machen, um von dort, wo du bist, dahin zu gelangen, wo du sein willst.

Selbst wenn die Strategien bei diesen Ausnahmepersonen und Ausnahmepersönlichkeiten funktioniert haben, so ist das schwer zu duplizieren und kaum von deren Lesern nachzumachen. Auch wenn du Schritt für Schritt alles das NACH-machst, was diese Experten dir erzählen, so wird es oft nicht ausreichen, denselben oder auch nur annähernd einen ähnlichen Erfolg vorzuweisen.

Was bei diesen Autoren oft das Problem ist: diese Menschen sind eben die Ausnahme und nicht die Regel. Zu deren Erfolg gehört eben neben einer Strategie, einer gewissen Disziplin und den Dingen die sie getan haben, eben auch Ihre ganz persönliche Geschichte. Sei es nun eine spezielle Begabung, ein Hobby, ein tragischer Lebensweg, ein besonderer Ehrgeiz oder irgendetwas anderes, dass diese Menschen dazu bewegt hat, Außergewöhnliches zu leisten.

Diese Personen können als Ansporn oder auch als Vorbild dienen, aber sie taugen eben wenig dazu, ihre Erfolgsgeschichte einfach zu duplizieren.

Deswegen ist es mein Bestreben, dir nicht zu zeigen was du machen musst, damit du das selbe erreichst wie ich. Denn ganz ehrlich, einen DocGoy gibt es schon und es reicht vollkommen aus, dass es nur diesen einen gibt. Mehr verträgt die Welt nicht davon ;-). du wärst in jedem Fall auch nur eine Kopie und nie das Original.

Viel entscheidender und viel wichtiger ist es für dich herauszufinden, wer du bist, was du für Fähigkeiten hast, was deine Vorlieben sind, was du gerne machen möchtest, was du kannst, was du willst, was deine Ziele sind und wie du diese mit deinen Mitteln, mit deinen Fähigkeiten, mit deinen Fertigkeiten und deiner eigenen einzigartigen Persönlichkeit erreichen kannst.

Du sollst also kein zweiter DocGoy, zweiter Guru 1 oder zweiter Erfolgstyp 2 werden, sondern einfach nur die **beste Version deiner selbst**.

Ich werde der/die Erste und Beste

sein!

(Dein Name)

Das klingt jetzt vielleicht nach einem Kalenderspruch, ist aber wirklich genauso gemeint. Du alleine bist dafür verantwortlich, das Beste aus den dir gegebenen Umständen, Möglichkeiten und Fähigkeiten zu machen.

Dazu musst du dich auch gar nicht komplett ändern. **Du bist toll, genauso wie du jetzt bist.** Doch da du selbst noch auf der Suche nach Veränderung bist, denn sonst hättest du dieses Buch ja nicht bestellt, gibt es vielleicht noch die eine oder andere Sache zu verbessern.

Ich kann dir (m)ein System nicht überstülpen, dich nicht zu irgendetwas motivieren und dich nicht zur Umsetzung zwingen.

Du bekommst allerdings einige allgemein gültige Methoden, System, Regeln und Gesetzmäßigkeiten vorgestellt.

- Du bekommst einen anderen Einblick in einige Dinge.
- Du kommst auf neue Gedanken.
- Du lernst neue Ansätze.
- Du probierst etwas anderes aus.
- Du beginnst dich mit dir zu beschäftigen.
- Du lernst deinen eigenen Weg zu finden.

Es ist nicht möglich, in einem kleinen Buch alles, was für ein erfolgreiches Leben wichtig ist unterzubringen. Zumal jeder „Erfolg“ für sich selbst auch anders definiert.

Ziel ist es vor allem, einen Prozess bei dir in Gang zu bringen, dich überhaupt einmal ernsthaft mit dem Thema auseinander zu setzen.

Ich kann dir garantieren, dass du dich innerhalb der Zeit, in der du dieses Buch aktiv durcharbeitest, verändern wirst. Es geht gar nicht anders, denn irgend etwas von dem hier wird auf dich abfärben, wird hängen bleiben oder wird mit dir und deinen Gedanken in Resonanz kommen.

Es ist gar nicht so entscheidend, dass jeder Punkt genau für dich passt. Es ist auch nicht wichtig, dass du allem hier zustimmst. Auch musst du nicht alles von A bis Z wortwörtlich umsetzen. Such dir das heraus, was jetzt aktuell bei dir die größte Baustelle ist. Welcher Punkt im Inhaltsverzeichnis springt dich an? Wo erwartest du den größten Nutzen für dich? Du kannst natürlich auch die von mir gewählte Reihenfolge einhalten. Ganz wie du willst.

Ich selbst habe jeden einzelnen Punkt dieser 30 Tage in den letzten Jahren für mich selbst abgearbeitet und dabei meine eigenen positiven Erfahrungen gemacht. Alles hier ist aus der Praxis und für die Praxis.

Worum geht es?

Es geht um die einzige Person, die in deinem Leben wirklich eine Rolle spielt und es geht um die einzige Person, die wirklich Einfluss auf dein Leben nehmen kann, denn es geht um DICH!

Warum diese „baby steps“ / kleine Schritte?

Wenn ich den Entschluss habe etwas zu verändern, dann neige ich dazu, zu viel auf einmal zu wollen und das ganze auch noch zu schnell. Nach einiger Zeit merke ich dann, dass ich das nicht schaffe, ich verliere die Lust oder ich erreiche meine Ziele nicht schnell genug, bin frustriert und lass es dann ganz sein.

Genau aus diesem Grund habe ich dieses Buch in viele kleine einzelne Schritte unterteilt. Wenn du wirklich aktiv die Übungen mitmachst, die Listen aufschreibst, dir die wichtigen Fragen selbst schriftlich beantwortest, dann wirst du am Ende der 30 Tage große Veränderungen feststellen.

Wenn du dann deine neuen Angewohnheiten weiter bei behältst und dein Denken, wenn auch vielleicht nur in einem kleinen Rahmen, eine andere Richtung bekommen hat, wird die Auswirkungen gewaltig sein. Wenn du dir einfach nur jeden Tag eine halbe Stunde Zeit nimmst, ein Kapitel liest, es im Kopf noch einmal durchgehst und darauf geachtet hast, wie du darauf reagierst, wird sich etwas ändern.

Wenn du dieses dann zu deiner täglichen Gewohnheit werden lässt, so gelangt diese tägliche kleine Routine in deine Komfortzone und du brauchst nach einiger Zeit gar keine Willenskraft oder Disziplin. Es ist zu einen Automatismus, quasi einem Reflex geworden. Repetitio est mater studiorum! „Wiederholung ist die Mutter der Studien“!

Ersetze „schlechte“ (hemmende, krankmachende, hinderliche, erfolgsverhindernde) Angewohnheiten in „gute“ (förderliche, sinnvolle, gesunde, erfolgsfördernde) Angewohnheiten.

Gewohnheiten können dein schlimmster Feind sein, oder deine größte Hilfe, es kommt darauf an, welche Gewohnheiten es sind – welchen Wolf du fütterst!

Mache die Veränderung zu einem Reflex – das ist effektiv, effizient und energiesparend.

Stell dir beim Lesen diese wichtigen Fragen dazu:

- Was bringt mir das?
- Was hat das mit meiner jetzigen Situation zu tun?
- Wie kann mir das jetzt helfen?

Mach dann am Ende die Übungen und fülle die Listen aus. Eine konsequente und kontinuierliche Auseinandersetzung mit dir selbst, deinen Zielen, deinem Fühlen, deinen Werten und deinem Selbstbild führt letztendlich unweigerlich zu einem besseren Verständnis von dem, was/wer du bist, was du kannst und was du wirklich willst.

Ich weiß nicht, ob du dich mit Networkmarketing oder MLM auskennst, doch ein wichtiger

Merksatz ist mir im Gedächtnis geblieben:

„Der Interessent kauft nie ein Produkt oder ein System, er kauft immer nur DICH!“

Je besser du dich „verkaufst“, desto erfolgreicher wirst du sein. Und mit „verkaufen“ meine ich jetzt nicht irgendwelche NLP-Tricks, Totschlagargumente oder Überzeugungstechniken. Ich meine damit, je besser du dich selbst kennst, je ehrlicher und authentischer du bist, desto mehr vertrauen dir die Menschen, weil du dir selbst vertraust.

Selbstvertrauen kommt durch Selbsterkenntnis.

Nicht zuletzt steht auch an einer Säule der Vorhalle des Apollontempels in Delphi die Weisheit: „*Gnothi seauton*“ - „*Erkenne dich selbst!*“

Egal, was dich an dem "Außen" stört - ändern kannst Du nur das "Innen"!

<https://biyond-bioresonanz.de>



Spring

Unlock

- Strukturierter Reset für Deinen Körper
- Ganzheitliche Aktivierung über Nacht & Tag
- Mehr Klarheit, Stabilität & innere Ausrichtung



Wie erzielst Du den größten Nutzen?

Sieh das Buch so, als ob du ein 10.000,- € teures Coaching gebucht hättest.

1. Ist es das wirklich mindestens wert und
2. Nimmt man sich dann wenigstens auch die Zeit, das wirklich durchzuarbeiten ...

Allerdings kenne ich dich überhaupt nicht und das wird sich beim Lesen des Buches für mich auch nicht ändern. Wie also könnte ich dir Ratschläge erteilen?

Auch meine Lebensgeschichte unterscheidet sich erheblich von jedem / jeder, der/die das hier lesen wird. Wie können also meine Entscheidungen, mein Vorgehen, meine Empfehlungen für dich in irgendeiner Weise hilfreich sein, wenn wir uns nicht kennen und deine Situation eine komplett andere ist als meine?

Das ist eine große Herausforderung, die in vielen anderen „Erfolgsgeschichten“ einfach nicht berücksichtigt wird.

Was hilft es dir in deiner gegenwärtigen Situation, wenn du liest, wie ein kleiner dicker amerikanischer Junge zum großen Tony geworden ist?

Warum sollte es für dich relevant sein, wie ein Studienabbrecher zum Online-Millionär geworden ist, wenn euch beiden sonst gar nichts verbindet?

Deswegen ist es so schwer ein Konzept, welches den einen zum Millionär gemacht hat, auf jeden anderen zu übertragen. Du kannst vielleicht die einzelnen Schritte nachmachen, doch dann wäre es erstens immer noch etwas Nachgemachtes und zweitens fehlt dir die spezifische Persönlichkeit, die Eigenschaften, das Mindset, die Ausbildung, die ganz speziellen Erfahrungen, die der Autor gemacht hat.

Deswegen solltest du bei diesem Buch folgendermaßen vorgehen:
LESEN – MITDENKEN & ÜBERDENKEN – UMSETZEN

Da ich dich nicht kenne, kann ich nicht wissen, was für dich in deiner jetzigen Situation genau das Richtige ist. Deswegen musst du dieses Buch **AKTIV** lesen.

Was meine ich damit?

Du musst dir, egal was du gerade liest immer folgende Fragen dabei stellen:

- Was hat das mit mir und meiner konkreten Situation zu tun?
- Wie kann mir das jetzt aktuell helfen?
- Was ist die Lernerfahrung, die ich dabei machen kann?
- Was für Ideen, welche Assoziation ruft das bei mir hervor?
- Wie könnte ich das für meine jetzige Situation einsetzen, umsetzen, anwenden?

Das ist die wichtigste Regel, die ich dir geben kann, wenn du wirklich einen großen Nutzen aus diesem Buch ziehen willst.

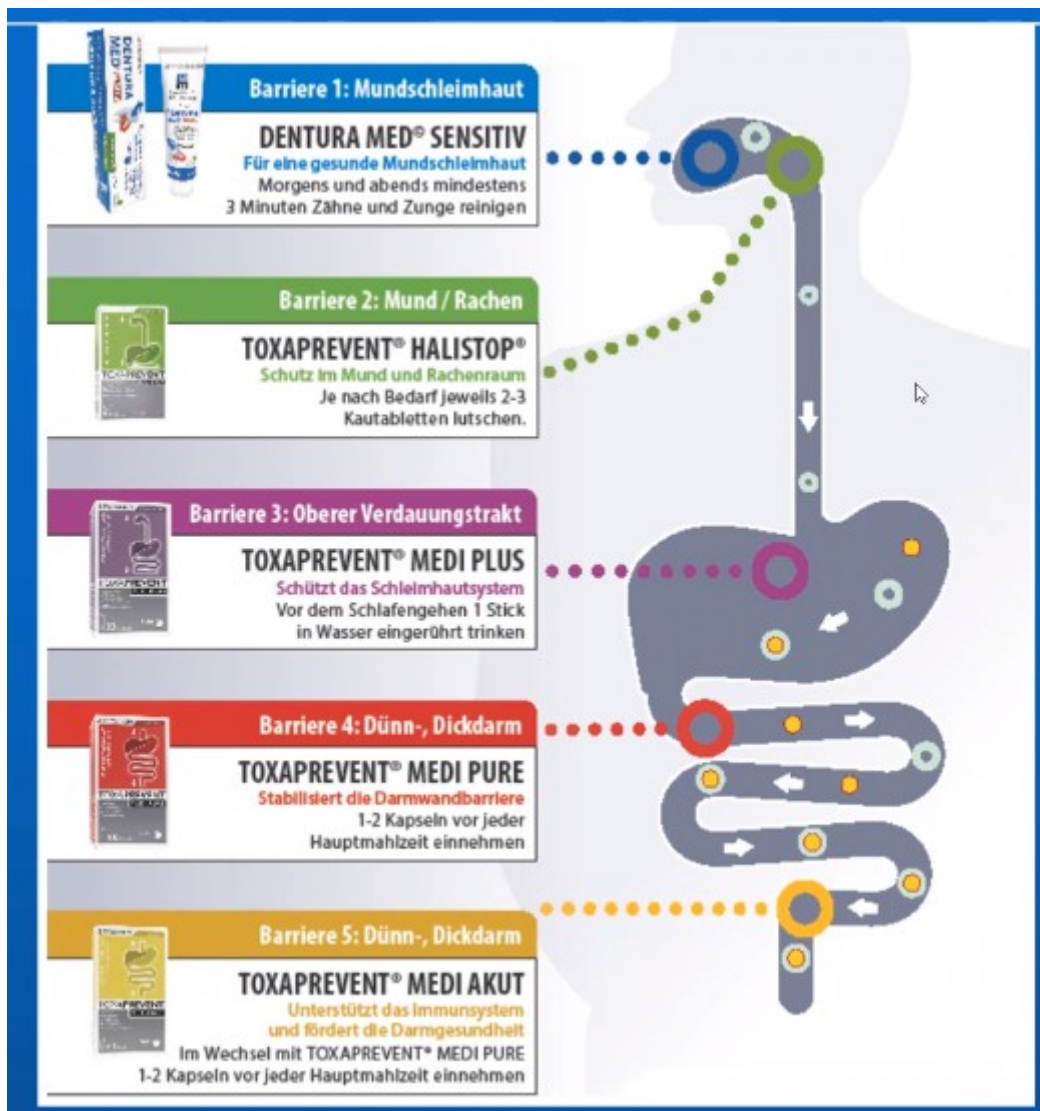
Hinterfrage alles und übertrage das auf deine aktuelle Situation.

Nimm dir eine halbe Stunde täglich Zeit, lies einen Punkt und mache die Aufgabe. Lasse es dann aber „sacken“ und im Unterbewusstsein weiter vor sich hin arbeiten.

Zudem bin ich „oldschool“ und ein Freund von „richtigen“ Aufschreiben – nur wer schreibt – bleibt ;)

--> Also ausdrucken und ausfüllen!

Letztlich ist es ein Work-Book ein wirkliches Arbeitsbuch – Sorry ;-)



Die Arbeitsblätter zu den einzelnen Kapiteln habe ich extra noch einmal im Internet als PDF zur Verfügung gestellt, damit du sie gegebenenfalls in einem halben oder in einem Jahr noch einmal lesen und bearbeiten kannst.

In einem Jahr ist dein Status quo, deine Ausgangs-Situation eine ganz andere als jetzt. Beim zweiten Mal wirst du auf die verschiedenen Fragen eventuell ganz andere Antworten geben können. Ein Kapitel, das dich jetzt überhaupt nicht anspricht, gibt dir in einem Jahr vielleicht den entscheidenden Hinweis für eine neue Richtung. Wenn dir auch nur ein einziger Satz, ein einziges Zitat, ein einziger Gedanke oder eine einzige Übung nachhaltig im Gedächtnis bleibt, so hat sich der Kauf und das Lesen des Buches für dich mit Sicherheit schon gelohnt.

Lass uns jetzt gemeinsam auf die Reise gehen und schauen, was in dir steckt und wie du MEHR vom Leben bekommen kannst!

→ **AUFGABE – Checkliste zum Start**

| Habe ich ... | Check <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------------|
| ... meine eMail auf der Danke-Seite nach der Bestellung eingetragen? | <input type="checkbox"/> |
| ... die Bestätigungsmail bekommen und meine eMail verifiziert? | <input type="checkbox"/> |
| ... mir überlegt, das Coaching auch wirklich aktiv umzusetzen und zu nutzen? | <input type="checkbox"/> |
| ... mich zur geheimen Facebook-Gruppe angemeldet? | <input type="checkbox"/> |
| ... mir einen ruhigen Platz zum Arbeiten gesucht? | <input type="checkbox"/> |
| ... mir Papier und Stifte bereit gelegt? | <input type="checkbox"/> |
| ... mir ein Zeitfenster von ½ Std. ohne Störungen frei gehalten? | <input type="checkbox"/> |
| ... mir ein große Glas Wasser bereit gestellt? | <input type="checkbox"/> |
| ... mich wirklich dazu entschieden, etwas ändern zu wollen? | <input type="checkbox"/> |
| ... mir die beiden Unterlagen von Tag 2 und Tag 5 durchgelesen und durchgearbeitet? | <input type="checkbox"/> |
| ... mir überlegt, was ich noch brauche, um mich die nächsten 30 Tage daran zu machen mit kleinen Schritten eine große positive Veränderung in meinem Leben zu bewirken? | <input type="checkbox"/> |
| ... | <input type="checkbox"/> |
| ... | <input type="checkbox"/> |

Tag 00 – Was willst Du ändern?

*„Je mehr Probleme wir in die Dunkelheit mitnehmen, je größer werden sie.“
Monika Kühn-Görg*

Bevor es morgen so richtig los geht, bereiten wir uns heute schon ein wenig darauf vor.

Wir brauchen dieses Buch oder die ausgedruckten Zettel, einen leeren Block und Stifte (einen zum Schreiben und 3 farbige grün – schwarz/grau und rot). Die eine oder andere Liste habe ich auch als Excel-Tabelle (OpenOffice) und diese kann somit am PC ausgefüllt werden, doch grundsätzlich bin ich ein Fan vom handschriftlichen Aufschreiben. Das hat nachweislich einen ganz anderen, besseren, nachhaltigeren Effekt im Gehirn, als das Eintippen.

Legen wir jetzt einmal deinen Status Quo fest.

Auf eine Sache müssen wir uns unbedingt und grundsätzlich noch einigen. Du musst 100% ehrlich zu dir selbst sein. Niemand außer dir wird dieses Arbeitsbuch jemals lesen, wenn du es nicht willst. Es macht überhaupt keinen Sinn, die eigene Situation selbst zu beschönigen. Wenn alles in Ordnung wäre, würdest du jetzt nicht dieses Buch lesen.

Also: Klar – Wahr – Ehrlich

→ **AUFGABE – MEHR oder Weniger**

Schreib einfach eine ungeordnete Liste auf, mit allem, was dir heute im Laufe des Tages so einfällt: Wo stehe ich? Wovon will ich MEHR? Wovon will ich weg? Was will ich weniger? Was soll sich ändern? Was stört mich? Was erwarte ich an Veränderungen? Was erwarte ich von diesen 30 Tagen?

Um die 3 Felder am Ende der Zeilen kümmern wir uns später ... (s. Tag 8)

| | 1 | 2 | 3 |
|--|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



+LIFEPLUS

Wellness für alle

Unsere Produkte

+LIFEPLUS Selbständiger
Member



+LIFEPLUS

Eine Welt voller Chancen

Konzeptbroschüre

Woche 1 – Was ist Dein Status Quo?

Manchmal geht es ja auch nur einfach darum, ausgefahrene Wege zu verlassen und in einigen kleinen Dingen etwas anders zu machen. Wenn du immer dasselbe machst, kannst du nicht erwarten, dass sich die Ergebnisse verändern.

Ich z.B. bin ein sehr strukturierte Mensch, liebe es, To-Do-Listen zu machen und bis ins einzelne zu planen. Das hat mich aber auch nur an den Punkt gebracht, an dem ich jetzt bin. Da mir das nicht ausreicht, habe ich versucht einmal etwas anderes zu machen. Genau deswegen ist dieses Buch entstanden. Diese 30 Schritte, diese 30 Punkte, diese 30 Fragen habe ich selbst für mich alle erarbeitet und durchgearbeitet. Dabei habe ich gemerkt, wie gut sie mir getan haben, wie ich zu einer größeren Klarheit über mich selbst, mein Leben und meine Ziele gekommen bin.

Angefangen damit mich zu ändern habe ich, als ich mir eben keine Liste gemacht habe mit allen Punkten, die ich in diesem Buch abarbeiten möchte. Im Gegensatz dazu habe ich mich einfach hingeworfen und angefangen das aufzuschreiben, was mir gerade durch den Kopf geht. Diese ganzen Gedanken habe ich dann erst in einem zweiten Schritt sortiert, zusammengefasst und in diese 30 Schritte gepackt. Die Listen, die Tabellen & die Aufgaben habe ich erst einmal alle auf einem Block per Hand mit einem Kugelschreiber für mich selbst ausgefüllt.

Du kannst dieses Buch und diese Schritte von 1 bis 30 in der Reihenfolge die ich mir nachträglich überlegt habe durchgehen und abarbeiten. Du kannst aber auch einfach im Inhaltsverzeichnis nachschlagen und mit dem Kapitel anfangen das dir am wichtigsten erscheint, oder dir als erstes ins Auge sticht. Wahrscheinlich wird das genau der Punkt sein, der dich momentan am meisten beschäftigt.

Entscheidend für den Erfolg ist nur, dass du dir auch die Zeit nimmst die Seiten und die Kapitel nicht nur einfach zu lesen, sondern wirklich zu hinterfragen, mit deiner Person und deinem Leben in Resonanz zu bringen und dir immer wieder die Frage stellst, wie du das gerade gelesene am besten aktuell nutzen kannst. Nimm dieses Buch gerne wie deinen Kleiderschrank. Mach die Tür auf und such dir das aus, was dir jetzt gerade im Moment am besten gefällt. Du musst nicht jeden Programmpunkt mögen, zustimmen oder 100% umsetzen.

In diesem Buch gibt es sicherlich einige Dinge, die dir bekannt vorkommen, Dinge, die du nicht magst und andere, die du vielleicht schon in deinem Leben integriert hast. Vielleicht gibt es auch etwas, dass du für total daneben und völlig absurd hältst. Doch gerade dieses Auslösen einer so starken Emotionen dazu sollte dich anhalten, noch einmal mehr darüber nachzudenken. Dieses Buch kann nur in dir auslösen und spiegeln, was schon vorhanden ist. Überlege dir also ganz genau, warum du gerade beim Lesen von diesem speziellen Kapitel so reagierst.

Letztlich kommt es ja nur darauf an, dass du dich selbst besser kennen lernst und eine Veränderung in deinem Leben stattfindet. Selbst wenn du dich entscheidest, von allem was ich hier schreibe, genau das Gegenteil zu machen. Auch das würde in deinem Leben eine Veränderung geben.

Auch, wenn ich geschrieben habe, dass viele „Erfolgs-Bücher“ eben nicht den gewünschten Erfolg haben, so ist es dennoch sinnvoll, sich täglich mit inspirierenden Gedanken von anderen Menschen zu befassen. Denn oft sind diese neu. Du selbst kannst eigentlich immer nur das denken, was du schon kennst. Neue Ideen kommen entweder als „Intuition“ oder eben von „außen“ von anderen.

Hier ein paar Empfehlungen von Klassikern:

| | |
|---|---|
| Das Robbins Power Prinzip: Befreie die innere Kraft | https://amzn.to/2wah7Wl |
| Napoleon Hill: Denke nach und werde reich. Die Erfolgsgesetze | https://amzn.to/2NbajPg |
| Rene Egli : Das LOL ² A-Prinzip: Die Vollkommenheit der Welt | https://amzn.to/2whAxZ6 |
| Rhonda Byrne: The Secret | https://amzn.to/2eCnlyx |
| Michael J. Losier: Das Gesetz der Anziehung | https://amzn.to/2eXjXGR |
| Dr. Joseph Murphy: Die Macht Ihres Unterbewußtseins | https://amzn.to/2fhqHxH |
| NEU: Die Tiny Habits®-Methode: Kleine Schritte, große Wirkung | https://amzn.to/3zbNjKr |
| Weitere Empfehlungen im Mitgliedsbereich | |

Tag 01 – Wie viel Zeit hast Du?

*„Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst.“
Dalai Lama*

Jeder Mensch hat 24 Stunden pro Tag Zeit. Gehen wir einfach mal davon aus, dass zehn Stunden für Arbeit, Essen und Körperpflege verbraucht sind und noch einmal acht Stunden für einen gesunden, erholsamen Schlaf. Dann bleiben dir immer noch 6 Stunden jeden Tag zu deiner freien Verfügung. Von diesen sechs Stunden möchte ich dich bitten, eine halbe Stunde jeden Tag zu nutzen, um mit diesem Buch zu arbeiten.

Diese 30 Minuten sind für dich Qualitätszeit [Q2]. In dieser Zeit geht es darum, dass du dich mit dir selbst, deinem Leben, deinen Zielen, deiner Persönlichkeit auseinandersetzt. Im Nachhinein kann ich dir versprechen, dass diese halbe Stunde täglich für dich die wichtigste Zeit des Tages werden wird. Mach es dir bitte zur Regel, zur Gewohnheit, zur Routine, vielleicht sogar zu einem Ritual, dich jeden Tag für eine halbe Stunde an einen ruhigen Ort zurückzuziehen. Nimm das Buch, einen Stift und einen Block bzw. die ausgedruckten Arbeitsblätter mit und lese ein Kapitel. Mache dazu die Übung und wenn die Zeit nicht ausreicht, mach am nächsten Tag einfach weiter.

Es geht nicht um Geschwindigkeit, es geht um Tiefe. Betrachte diese halbe Stunde als Investition in deine Zukunft. Wenn dir zu einem Kapitel der letzten Tage später noch etwas einfällt, schreib es einfach dazu. Die Listen und das Thema sind nie abschließend zu betrachten. Die ganze Beschäftigung damit ist ein kontinuierlicher Prozess.

Mach es dir vielleicht auch zur Angewohnheit einen Block und einen Stift neben dem Bett liegen zu haben, oder dein Handy mit Sprachfunktion, oder irgendetwas anderes, wo du dir deine Gedanken bei Einschlafen oder kurz vor dem Einschlafen notieren kannst. Dieser Zeitpunkt, wo man zur Ruhe kommt, vom Übergang des Alltags in die Einschlafphase ist für das Gehirn ein sehr aktiver Moment. Das, was wir unbewusst in den Träumen verarbeiten, wird gelegentlich vor der Tiefschlafphase im Halbbewusstsein noch einmal reflektiert.

Mir persönlich kommen dann immer die besten Einfälle. Und da das normalerweise nur einmal am Tag so ist, habe ich es mir zur Angewohnheit gemacht, auch noch einen Mittagsschlaf zu machen. Weniger, weil ich unbedingt das Bedürfnis nach Schlaf habe, sondern um diese Einschlafphase auch am frühen Nachmittag noch einmal zu haben. Dann habe ich wieder genug neue Ideen für den Nachmittag.

Manchmal bleiben auch Gedanken, Ideen und Erkenntnisse kurz nach dem Aufwachen noch im Gedächtnis. Auch diese einfach notieren, bevor sie wieder vergessen sind.

→ AUFGABE – Zeitplan

Mache dir einmal einen Wochenplan, wie dein Leben bisher ge- und verplant ist. Schau, was wirklich wichtig oder was nur Ablenkung ist.

Was sind normalerweise meine „Kernarbeitszeiten“? Was ist „Frei-Zeit“? Was mache ich in dieser Zeit? Wann habe ich weitere regelmäßige Termine? Wie viel Zeit plane ich für einen erholsamen, regenerierenden und wohltuenden Schlaf ein (s. später). Was ist alles schon mit mehr oder weniger wichtigen Aufgabe verplant? Wie viel Zeit nehme ich mir zum genießen meines gesunden, nahrhaften und ausgewogenem Essens (s. später)? Wann mache ich meinen Stressausgleich (s. späteres Kapitel)?

Markiere die verplante Zeit gerne in verschiedenen Farben:

rot = feste Zeiten, die nicht geändert werden können, oder nur mit erheblichem Aufwand (Arbeit etc.)

grau = verplante Zeit für nötige Dinge (Essen etc.)

grün = freiwillig verplante Zeit („Frei-Zeit“)

blau = Jetzt schaffe ich mir für jeden Tag 30 Minuten „Zeit für MICH“ und markiere diese in der Tabelle! Wenn es irgendwie möglich ist, dann plane ich diese 30 Minuten täglich zur selben Zeit ein, damit es mir schneller zur Gewohnheit wird, mir täglich 30 Minuten „Aus-Zeit“ zu nehmen. Und wenn du schon mal so schön beim Planen bist, dann halte dir doch gleich noch einmal 30 Minuten pro Tag frei. Die brauchen wir später (Tag 24) ...

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | |

Tag 02 – Was ist Zeitmanagement?

*„Das wertvollste im Leben ist die Zeit - Leben heißt, mit der Zeit richtig umzugehen.“
Bruce Lee*

Ein Hauptproblem in der heutigen Zeit sind die Unmengen an Ablenkungen: Telefon, WhatsApp, Facebook, Messenger, Fernsehen, Urlaubsstress, Termine, Veranstaltungen etc. pp.

Es ist ja immer was.

Häufig erlebe ich Menschen, die immer völlig „busy“ sind. Immer was am tun und machen sind, immer was um die Ohren haben, dauern mit irgend etwas beschäftigt sind. Oft kommt aber nichts dabei heraus. Purer Aktionismus nur damit man was getan hat hilft eben auch nicht.

Dabei gibt es zwei einfache Methode, Zeit zu sparen.

Die erste ist die sogenannte PARETO-Regel.

Zu dieser Regel, die auch das 80/20-Prinzip genannt wird, gibt es eigene umfangreiche Bücher. Deswegen hier das, was in diesem Rahmen am Wichtigste ist.

Die 80/20-Regel besagt, dass es möglich ist mit 20% Aufwand 80% Nutzen und Erfolg zu erreichen.

Also, du hast eine ToDo-Liste mit 10 Punkten, die du erledigen willst / musst. Darunter sind 2 Punkte, die wichtiger und wertvoller sind als alle anderen zusammen. Erledigst du nur diese 2 Punkte, dann hast du 80% an Wichtigkeit und an Nützlichkeit abgearbeitet. Das ist effektiv und effizient. 2 der 10 Aufgaben haben eine größere Konsequenz für den Abschluss des Gesamtprojektes, als die anderen 8 Aufgaben. Konzentriere deine Zeit und Aufmerksamkeit ganz auf diese zwei Aufgaben, die wirklich etwas bewirken.

Die 80-20-Regel besagt somit, dass 80 % des Gesamtwertes durch 20 % deiner Aktivitäten erreicht werden können.

Das hat auch zur Folge, dass du in 20% der Zeit, der Energie, des Aufwandes, 80% aller Aktivitäten schaffst.

Für die verbleibenden anderen 20 Prozent bis zur Perfektion benötigst du dann jedoch 80% deiner Zeit & Energie. Ist es das wert?

Das Pareto-Prinzip leitet sich ab aus der Gaußschen Normalverteilungskurve*, der sog. Glockenkurve in der Statistik.

→ **AUFGABE – Pareto**

Suche in deinem Alltag, bei deiner Arbeit, bei deinen Aufgaben, bei allen deinen Tätigkeiten im Verlauf des Tages einmal die 20% heraus, die für 80% des Erfolges verantwortlich sind. Wo kann ich Zeit einsparen? Wo können Abläufe optimiert werden? Welche Gewohnheiten oder Routinen kosten mehr Zeit, als sie an Ergebnissen bringen? Wo kann ich mit wenigen

| | |
|---|---|
| Normalverteilung | https://de.wikipedia.org/wiki/Normalverteilung |
| Pareto | https://de.wikipedia.org/wiki/Paretoprinzip |
| „Die 4 Quadranten“ aus dem Buch „Die sieben Wege zur Effektivität“ von Stephan R. Covey | https://amzn.to/2wpN90u |
| | |
| Video zu den Covey-Quadranten | https://www.youtube.com/watch?v=8znpjS-exyU |

Die 2 Methode sind die 4 Quadranten nach Corvey (Eisenhower-Prinzip)

Hierbei geht es darum deine Tätigkeiten nach „Wichtigkeit“ und „Dringlichkeit“ zu ordnen.

| | DRINGEND | NICHT DRINGEND |
|---------------|---|---|
| WICHTIG | <p>Q 1</p> <p>„Feuerwehr-Quadrant“ „Burn-Out-Quadrant“ <i>z.B. Fristen</i> <i>Notfälle</i> → Erledigen</p> | <p>Q 2</p> <p>„Qualitäts-Quadrant“ „Vorbeugungs-Quadrant“ <i>z.B. dieses Buch durcharbeiten</i> <i>Ausgleichssport</i> → Planen</p> |
| NICHT WICHTIG | <p>Q 3</p> <p>„Ablenkungs-Quadrant“ „Aktivismus-Quadrant“ <i>z.B. einige Telefonate</i> <i>einfache Routinetätigkeiten</i> → Delegieren</p> | <p>Q 4</p> <p>„Langeweile-Quadrant“ „Papierkorb-Quadrant“ <i>z.B. Facebook</i> <i>Klatsch & Tratsch</i> → Unterlassen</p> |

→ **AUFGABE – Quadranten**

Welche meiner Tätigkeiten würde ich wo einordnen?

| | DRINGEND | NICHT DRINGEND |
|----------------------|-----------------|-----------------------|
| WICHTIG | | |
| NICHT WICHTIG | | |

Tag 03 – Wie fängst Du jetzt an?

*„Wenn man seine Ruhe nicht in sich findet, ist es zwecklos, sie andernorts zu suchen.“
François de La Rochefoucauld*

Das Wichtigste ist, dass du erst einmal zur Ruhe kommst.

Du hast nur dann einen Nutzen und wirst eine Veränderung erreichen, wenn du dir wirklich Zeit nimmst, jeden Tag ein wenig zu lesen, dieses dann zu durchdenken, die Aufgaben zu bearbeiten und danach möglichst gleich umzusetzen.

In der heutigen modernen Welt geht es darum, einen Ausgleich zu finden zwischen Anspannung und Entspannung. Die normale Reaktion auf Stress ist entweder Angriff, Flucht oder Angst-Starre. Alle drei Möglichkeiten sind z.B. im Büro schlecht durchzuführen.

Deswegen hat der Mensch eine vierte Möglichkeit erfunden. Diese nennt sich „in sich hinein fressen“ oder „unterdrückte Wut“. Dass ein ständiger erhöhter Stresslevel nicht gesund ist, sollte heutzutage durchaus bekannt sein. Somit besteht die heutige Aufgabe darin dass sie für sich einen passenden Ausgleich finden. Wenn du das ganze auch noch mit der Natur verbinden kannst, wie zum Beispiel einem ausgiebigen Spaziergang in einem Park oder im Wald, umso besser. Eventuell neigst du auch dazu einen regelmäßigen Besuch im Fitnessstudio zu vereinbaren. Egal, was du für dich findest, Hauptsache es macht dir Spaß und es baut Stress ab. Es kann auch eine tägliche meditative Sitzung sein, wenn du der Typ dafür bist.

Finde einen Ausgleich zur Anspannung. Grundsätzlich ist Stress nichts Schlimmes. Es schärft die Sinne und treibt einen zu Höchstleistungen. Ein bisschen Druck schadet nicht unbedingt. Das kann als Eu-Stress bezeichnet werden. Solltest du in einer permanenten Stresssituation gefangen sein, so musst du versuchen dieses unbedingt abzustellen, zu entschärfen, zu reduzieren oder zumindest zu minimieren. Auf jeden Fall brauchst du gerade bei einer sitzenden Tätigkeit einen körperlichen Ausgleich und bei einer körperlich anstrengenden Tätigkeit einen beruhigenden Ausgleich.

Schreibe eine Liste mit allen Dingen, Tätigkeiten, Beschäftigungen auf, von denen du jetzt schon weißt, dass diese deinen Stress abbauen können. Integriere dieses in deinen Tagesablauf. Versuche diese Tätigkeit mit etwas Nützlichem zu verbinden. Damit meine ich z.B. eine sportliche Betätigung oder eine meditative Ruhephase oder ein Buch zur Persönlichkeitsentwicklung zu lesen oder auch mit den Kindern toben. Wenn es dir möglich ist, sollte der Ausgleich nicht durch Zeit verschwendende Hobbys kompensiert werden. Hauptsächlich meine ich damit Computerspiele, Fernsehen oder der tägliche Kneipenbesuch um mit den Kollegen über andere Kollegen zu lästern. Der Vereinsfußball, Feuerwehr oder sonstige gesellschaftliche und gemeinnützige Betätigungen zählen natürlich nicht dazu.

Wenn ich mich Mittags kurz hinlege, dann ist das nicht wirklich ein Mittagsschlaf oder Meditation. Ich selbst bezeichne es als „aktives Nichtstun“. Ich lege mich nicht hin aus Langeweile oder Erschöpfung, sondern aus der Freude heraus, den Gedanken freien Lauf zu lassen und um auf neue Ideen zu kommen. OK, manchmal schlafe ich ein, manchmal fällt mir nichts ein, oder ich breche ab, weil ich immer nur wieder die selbe Situation durchspiele.

Doch ab und an springe ich aus dem Bett mit einer Idee, die dann sofort umgesetzt, oder zumindest aufgeschrieben werden muss. Das entspannt mich, baut Stress ab und gibt mir neue Energie.

→ **AUFGABE – Ruhe**

Was entspannt mich bisher? Wodurch baue ich bisher meinen Stress ab? Was bringt mir bisher neue Energie? Was will ich Neues ausprobieren? ↓

| | | |
|-------------|--|--|
| Sport | | |
| Entspannung | | |
| Ablenkung | | |
| Auftanken | | |
| Auspowern | | |
| Lesen | | |
| Meditation | | |
| | | |

Wenn du weißt, was bisher bei dir funktioniert, dann probiere doch auch einmal etwas anderes aus. Schließlich bist du ja irgendwie mit deiner Gesamtsituation unzufrieden und willst, dass sich etwas ändert. Also ändere etwas.

Wenn du bisher der Sportfreak bist, dann probiere einfach einmal aus jede Woche ein neues inspirierendes Buch zu lesen und wenn du sonst der Sportmuffel und Couchpotato bist, dann fange an zu Joggen oder suche irgend eine andere sportliche Betätigung.

Tag 04 – Was ist Deine Komfortzone?

*„Wenn es dich nicht Überwindung gekostet hat,
dann war es kein Fortschritt, sondern nur die Komfortzone.“
Branka Ternegg*

*„Erfolg findet außerhalb der Komfortzone statt.“
Carsten Daus*

Nur wenn du aus deiner Komfortzone rauskommst und dich jeden Tag quälst und das machst, was dir keinen Spaß macht, dich also immer überwinden musst, das macht dich dann stark und erfolgreich.

Du musst diszipliniert sein.

Du musst morgens um 5:30 Uhr aufstehen. Dann musst du eine halbe Stunde Joggen oder Sport machen.

Danach musst du ein gesundes Frühstück essen und im Anschluss musst du noch noch 30 Minuten Erfolgsliteratur lesen.

Ist es das, was du von mir erwartest?

Dann werde ich dich jetzt enttäuschen. Denn vor kurzem habe ich das Buch* mit dem Titel gelesen:

| | |
|--|---|
| Sean Brummel: „Einen Scheiß muss ich: Das Manifest gegen das schlechte Gewissen“ | https://amzn.to/2Pxz8X7 |
|--|---|

Machen wir einmal folgendes Gedankenexperiment:

Warum solltest du immer außerhalb der Komfortzone leben, nur um später in der Komfortzone leben zu können? Warum nicht gleich?

Natürlich gibt es immer mal wieder Situationen zu denen man sich überwinden muss, doch dass sollte die Ausnahme bleiben und nicht die Regel sein.

Immer nur in Selbstdisziplin und unter Verzicht zu leben ist auch anstrengend und nicht wirklich das, was man sich erträumt.

Da ist es doch viel schöner, wenn du etwas findest, was du kannst, was dir Spaß macht und womit du trotzdem dein Auskommen hast.

Finde eine Arbeit, eine Möglichkeit um Geld zu verdienen, die dir so viel Spaß macht, dass du gar nicht in Urlaub fahren möchtest. Dann brauchst du nie wieder zu arbeiten weil es dir gar nicht wie Arbeit vorkommt.

Tag 05 – Was kannst Du?

*„Das Wissen muss ein Können werden.“
Carl von Clausewitz*

Es ist extrem wichtig zu wissen und auch selbst an zu erkennen, was du schon alles kennst, kannst, weißt und geleistet hast.

Fertigkeiten sind die Dinge, die dir gut von der Hand gehen, das sind deine erlernten Techniken, darin hast du Routine und bist dabei geschickt.

Fähigkeiten ist das Wissen und Können, dein Vermögen etwas zu machen.

Begabung ist dein besonderes Talent, was dir leicht fällt, was du auch ohne viel Übung gut kannst oder schnell lernst.

Diese Begriffe sind alle recht ähnlich und die Differenzierung ist in diesem Zusammenhang auch nicht wirklich wichtig. Es soll dich vor allem dazu anregen, über dich nachzudenken und zu erkennen, wo deine Stärken liegen, was dir Spaß macht, wo man dich um Hilfe bittet, weil du es besser kannst oder weißt als viele andere.

→ AUFGABE – Können

Schreib alles auf, was dir einfällt und/oder frag auch einmal deine Freunde. Du wirst vielleicht erstaunt sein, was andere in dir sehen, oder was diese dir zutrauen. Diese Liste kann gar nicht lang genug werden!

Was kann ich? Was habe ich bisher in meinem Leben schon alles gelernt? Was für Fähigkeiten / Fertigkeiten habe ich (erlernt)? Was für besondere Eigenschaften besitze ich?

Was sind meine Begabungen? Was fällt mir leicht? Was kann ich besonders gut oder sogar besser als andere? Wobei werde ich um Hilfe gefragt?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Tag 06 – Was ist Dein Einfluss?

*„Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

Originaltext: „God, grant me the serenity to accept the things I cannot change, Courage to change the things I can, And wisdom to know the difference.“

Reinhold Niebuhr

*amerikanischer Theologe, Philosoph und Politikwissenschaftler | * 21.06.1892, † 01.06.1971*

Es gibt viele Dinge, die sich ändern sollten. Du kannst dich für vieles einsetzen und engagieren. Doch man darf sich auch fragen, wie groß der Einfluss des einzelnen jeweils ist.

Natürlich gibt es Beispiele dafür, dass ein einzelner Mensch Grundlegendes verändert hat. Angefangen bei Jesus über Gandhi bis hin vielleicht zu Nelson Mandela. Wobei das sicherlich die Ausnahmen sind und nicht die Regel.

Hast du schon einmal versucht dein Kind, deinen Partner oder deine Katze zu etwas zu überreden, was die nicht wollen. Wenn es in der engsten Familie schon so schwierig ist einen direkten Einfluss auf das Verhalten von anderen auszuüben, wie soll das dann bei globalen Herausforderungen und fremden Menschen klappen?

Ich kann dir aber versprechen, dass es garantiert einen gibt, worauf du zu 100% Einfluss hast.

Das bist du selbst!

Du hast die volle Kontrolle über dein eigenes Leben, deine Entscheidungen und dein Verhalten.

Je mehr Verantwortung du selbst für deine eigene Situation übernimmst, desto mehr Einfluss hast du auch.

Wenn du alle anderen Menschen, die Politik, die Umstände, die Kindheit oder was auch immer für deine jetzige Situation verantwortlich machst, gibst du die Kontrolle ab. Dadurch entsteht Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Sagst du dir aber selbst, das du verantwortlich bist, gibst du dir dadurch auch die Macht etwas zu Ändern. Dann hast du die Kontrolle und sonst niemand.

Ich spreche hier explizit über Verantwortung und nicht über „Schuld“. Schuld ist immer verknüpft mit Moral und einer Wertung. Genau wie „Richtig“ und „Falsch“.

Ich versuche, solche wertenden Begriffe zu meiden. Das ermöglicht einen gedanklichen und emotionalen Abstand und der ist oft sinnvoll.

Alleine durch die Wortwahl kann sich einiges Verändern in der Betrachtung der Dinge.

Schuld → Verantwortung

Richtig → zielführend, hilfreich, positiv motivierend

Falsch → hinderlich oder ablenkend

Problem → Herausforderung

Eine „Stellschraube“ auf die du Einfluss nehmen kannst, sind deine Automatismen.

Ich sage immer, dass die Routine unser größter Helfer oder unser schlimmster Feind sein kann.

Routinen, Rituale, Angewohnheiten oder automatische Verhaltensweisen können unglaublich hilfreich sein, wenn diese uns dabei helfen etwas in Richtung unseres Zieles zu unternehmen und vorwärts zu gehen.

Andererseits können sie auch unheimlich hinderlich sein, wenn sie uns von etwas abhalten oder uns in die falsche Richtung gehen lassen. Das nennt man dann auch „eine schlechte Angewohnheit.“

Wenn du es dir zur Routine gemacht hast, jeden Tag 10 Minuten leichte sportliche Übungen zu machen, dann ist das sehr förderlich für deine Gesundheit.

Wenn es Routine für dich ist, jede Stunde eine Zigarette zu rauchen, ist das sehr förderlich für den Lungenkrebs.

Manche Verhaltensweisen laufen bei uns so automatisch ab, dass sie fast schon zu einem Reflex geworden sind.

Ein Reflex ist eine unwillkürliche sofortige Aktion auf einen Reiz.

Wenn dir der Arzt mit einem kleinen Untersuchungshammer auf deine Patellarsehne* klopft, schnellst reflexartig dein Unterschenkel nach vorne. Wenn nicht, hast du ein Problem ;-)

Wenn dir jemand ins Gesicht hustet, schließt du aus Reflex die Augenlider. Das ist durchaus sinnvoll.

Weniger sinnvoll ist es hingegen, wenn du auf einen Reiz automatisch reagierst, ohne nachzudenken.

Also jemand sagt dir etwas Unfreundliches und bekommt sofort auf die Fresse. Damit hast du dann ein Aggressionsproblem, weil zwischen Reiz und Reaktion keine Denkpause liegt. Doch genau das unterscheidet uns von den Tieren. Wir können den Moment zwischen einem Reiz von Außen und unserer (internen) Reaktion darauf das Gehirn einschalten und unsere verbale oder nonverbale Antwort hinterfragen und steuern.

Wir haben einen Entscheidungsfreiraum* (s. Tag 29) und können geleitet von unseren Werten (unserem Gewissen), unseren Erfahrungen, unserer Vorstellungskraft, unserer Persönlichkeit und unseres freien Willens proaktiv entscheiden, wie wir reagieren.

Wichtig ist, dass du dir bewusst machst, wie du automatisch in bestimmten Situationen reagierst und welche Folgen das ggf. haben kann oder schon hatte.

Der nächste Schritt nach dem Erkennen, ist dann in Ruhe über eine andere Form der Reaktion nachzudenken und im 3. Schritt versuchst du dann bei Gelegenheit kurz vor der reflexartigen Reaktion inne zu halten und die alternative Möglichkeit zu nutzen.

| | |
|--|---|
| Gelassenheitgebet | https://de.wikipedia.org/wiki/Gelassenheitsgebet |
| Patellarsehnenreflex | https://de.wikipedia.org/wiki/Patellarsehnenreflex |
| „Entscheidungsfreiraum“ aus dem Buch „Die sieben Wege zur Effektivität“ von Stephan R. Covey | https://amzn.to/2wpN90u |

→ **AUFGABE – Reaktion**

Schreib einmal auf, was dir an Routinen, Automatismen und bedingten Reflexen einfällt, die hinderlich für deinen Erfolg sein könnten.

Und jetzt schreib jeweils daneben eine 2. Liste mit bestehenden oder neuen Ritualen, die du vielleicht statt dessen in dein Leben integrieren willst.

| Welche Reaktionen auf bestimmte Situationen sind hinderlich für mich? | Wie könnte ich statt dessen reagieren? |
|---|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

→ **AUFGABE – Kontrolle**

Wenn du entscheidest, jemandem anderen oder etwas anderem die „Schuld“ an deiner Situation oder deinem Verhalten zu geben, gibst du damit auch die Macht ab, dieses zu ändern.

Wenn du selbst die Verantwortung übernimmst, hat das den großen Vorteil, dass du selbst auch die Fähigkeit hast, etwas zu ändern!

Schreib einmal in eine Liste, wem du alles die Kontrolle über dein Leben und deine Situation gibst:

| Wem gebe ich bisher die Schuld an welcher Situation? | Wie könnte ich die Situation ändern, wenn ich selbst die Verantwortung dafür übernehmen würde? |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Tag 07 – Was hast Du?

*„Als ich klein war, glaubte ich, Geld sei das wichtigste im Leben.
Heute, da ich alt bin, weiß ich: Es stimmt.“
Oscar Wilde*

Heute geht es weiter bei der Bestandsaufnahme. Wenn du etwas verändern willst, musst du erst einmal wissen, wo du stehst, also von wo aus du losgehen musst, um dann deinen Weg zum Ziel zu finden.

Auch hierbei ist es einfach unerlässlich, schonungslos ehrlich zu sich selbst zu sein. Niemand muss jemals das lesen, was du im Arbeitsblatt aufschreiben wirst. Doch Selbst-Betrug und Selbst-Täuschung helfen dir einfach nicht weiter.

Also jetzt mal „Butter bei die Fische“! Wo stehst du finanziell?

Geld: Was habe ich?

Welche Versicherungen habe ich und welche brauche ich wirklich?

Welche Sach-Werte habe ich und was davon könnte ich zu Geld machen?

Was für Schulden - Kredite – Hypotheken habe ich? | Was für monatliche Ausgaben? | Was für vierteljährliche Ausgaben? | Was für jährliche Ausgaben? | Was für Einnahmen?

Es gibt nur eine ganz einfache Regel, um mehr liquide Mittel zu bekommen bzw. um keine Schulden zu machen. (Es sind übrigens genau die gegenteiligen Regeln zum Abnehmen ;-)

Die einzige Regel: Nicht mehr ausgeben, als da ist!

Es gibt nur zwei ganz einfache Möglichkeiten die Situation zu ändern und mehr Geld zu haben: (Auch das Gegenteil zum Abnehmen ;-)

- 1. Weniger ausgeben = sparen**
- 2. Mehr einnehmen = verdienen, dazu verdienen**

Sinnvoll ist es natürlich, beides zu kombinieren, dann geht es schneller sich einen Notgroschen, Kapital, ein Vermögen aufzubauen.

Auch wer sehr sozial eingestellt ist, sollte immer daran denken: Nur wer selbst viel hat, kann auch viel geben!

→ **AUFGABE – Ausgaben-Übersicht**

Was gebe ich pro Monat (pro Jahr) regelmäßig und wofür aus?

| Ausgaben | Summe | / Monat | / Jahr |
|---|--------------|----------------|---------------|
| Regelmäßige Ausgaben: Versicherungen | | | |
| | | | |
| | | | |
| Regelmäßige Ausgaben: Wohnung / Haus / Strom / Gas / Wasser / Grundsteuer / Abfallgebühren etc. | | | |
| | | | |
| | | | |
| Regelmäßige Ausgaben: Auto (Tanken / Reparatur / Haftpflicht) | | | |
| Regelmäßige Ausgaben: Telekommunikation / Handy / Telefon / Netflix etc.) | | | |
| | | | |
| | | | |
| Regelmäßige Ausgaben: Schulden / Leasing / Kredite / | | | |
| | | | |
| | | | |
| Regelmäßige Ausgaben: Lebenshaltung (Essen / Kleidung / etc.) | | | |
| | | | |
| | | | |
| Regelmäßige Ausgaben: sonstige Abos (Zeitung / Sportverein / etc.) | | | |
| | | | |
| | | | |

| Ausgaben | Summe | / Monat | / Jahr |
|---|-------|---------|--------|
| Regelmäßige Ausgaben: Kinder / Tiere | | | |
| | | | |
| | | | |
| Regelmäßige Ausgaben: Nebenberuf / Gewerbe | | | |
| | | | |
| | | | |
| Regelmäßige oder besondere Ausgaben: Freizeit / Hobby | | | |
| | | | |
| | | | |
| Besondere Ausgaben: Urlaub | | | |
| Weitere Ausgaben: | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| SUMME: | | | |

→ **AUFGABE – Einnahmen**

Was nehme ich pro Monat (pro Jahr) regelmäßig ein und woher / wodurch?

| Einnahmen | Summe | / Monat | / Jahr |
|---------------------------|--------------|----------------|---------------|
| Gehalt | | | |
| Staat (Kindergeld etc.) | | | |
| Sonstige Kapitaleinkünfte | | | |
| Nebentätigkeit | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| SUMME: | | | |

→ **AUFGABE – Bilanz**

Wie sieht meine Bilanz aus?

| Einnahmen / Ausgaben | Summe | / Monat | / Jahr |
|-----------------------------|--------------|----------------|---------------|
| Einnahmen | | | |
| Ausgaben | | | |
| | | | |
| | | | |
| SUMME: | | | |

→ **AUFGABE – Sach-Werte**

Welche Sach-Werte habe ich? Welches Vermögen gehört mir?

| Werte | theoretisch | tatsächlich |
|--------------------------|-------------|-------------|
| Lebensversicherung | x | |
| Bargeld | | x |
| Konto | | x |
| Möbel | | |
| Elektronik | | |
| Auto | | |
| Eigentum | | |
| Sonstige Wertgegenstände | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| SUMME: | | |

| | |
|---|---|
| Rich Dad Poor Dad: Was die Reichen ihren Kindern über Geld beibringen | https://amzn.to/2wk2UFT |
| Der „Klassiker“: Denke nach und werde reich. Die Erfolgsgesetze | https://amzn.to/2NbajPg |
| | |

Woche 2 – Wer bist Du?

*„Und plötzlich weißt du:
Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“
Meister Eckhart*

In der 2. Woche wollen wir uns mit der wichtigsten Person in deinem Leben noch etwas näher beschäftigen.

Wer bist du? Was sind deine Werte? Was ist dir wirklich wichtig? Welcher Typ bist du? Was sind deine Glaubenssätze, Überzeugungen oder Paradigmen? Woran „glaubst“ du? Was treibt dich an? Was brennt in Dir?

Wie schon geschrieben, ist die wichtigste Person in deinem Leben du selbst. Nur du hast zu 100% Kontrolle über dich und deine Entscheidungen. Damit kannst auch nur du selbst etwas ändern.

Das Spannende im Universum ist allerdings, dass, wenn du dich selbst änderst, dein Denken, dein Handeln, deine Reaktionen, deine Haltung oder deine Grundannahmen, dann ändert sich plötzlich auch alles um dich herum.

Authentizität ist ein Wert, der immer wichtiger wird und gerade in heutiger Zeit immer mehr geschätzt wird. Sei, wie du wirklich bist, verstelle dich nicht, tu nicht so, als wärst du jemand anders. Deine tatsächliche Person sollte möglichst viel Übereinstimmung mit deiner öffentlichen Person, deinem Image haben.

Doch dafür musst du erst einmal „in dich gehen“, um herauszufinden, wer du überhaupt bist.

Nur wenn du diese Klarheit über dich selbst hast, dir deiner selbst sicher bist, kannst du diese Persönlichkeit auch nach außen tragen und authentisch darstellen.

Nur wenn du dir deiner Selbst bewusst bist, kannst du auch wirklich selbstbewusst sein und selbstbewusst auftreten. Du musst dich nicht verstellen, so tun, also ob.

Jetzt bist du!

Tag 08 – Warum Veränderungen?

*„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst
für diese Welt.“
Mahatma Gandhi*

Wenn du dieses Buch durcharbeitetest, wird es eine Veränderung geben – in jedem Fall!

Doch „eigentlich“ mögen wir gar keine Veränderungen. „Eigentlich ist es doch so auch schon ganz OK. Alles andere ist doch nur zusätzlicher Aufwand, kostet Zeit und Geld und viel Energie.

- Veränderungen sind (oft) gut.
- Veränderungen sind (in der Regel) schwierig.
- Veränderungen sind gesund.
- Veränderungen sind beängstigend.

Diese vier grundlegenden Aussagen über Veränderungen treffen auf die meisten Menschen zu. Sie helfen uns dabei, uns weiterzuentwickeln und **zur besten Version unseres Selbst zu werden**. Aber unser Leben und uns selbst zu verändern, ist nicht immer einfach. Veränderungen sind beängstigend, weil sie oft bedeuten, in bisher unbekannte oder unentdeckte Bereiche des Lebens vorzudringen.

Doch Trägheit, (Selbst)-Zufriedenheit, Energielosigkeit, Ablenkungen durch Nebensächlichkeiten oder vermeintlich Wichtigem (Quadrant 3 und 4) sind die natürlichen Feinde der Entwicklung.

Denn leider ist es nun mal so, Veränderungen wird es immer geben. Ob wir das nun wollen, oder nicht. Ob wir dazu beitragen oder nicht.

Das Leben ist nun mal Veränderung.

Sie finden immer statt, egal, ob wir daran beteiligt sind, oder nicht. Entweder wir passen uns daran an, oder es wird schwer werden.

Die Frage ist, ob wir nur reagieren wollen auf die fortlaufenden Veränderungen, oder ob wir proaktiv die Zukunft mitgestalten wollen, denn die beste Möglichkeit ist es, Veränderung selbst in die Hand zu nehmen und zu initiieren.

Deine allgemeine Wahrnehmung von Veränderungen beeinflusst, wie schwierig und furchteinflößend du es findest, Änderungen vorzunehmen. Wenn du generell eine positive Einstellung hast, wird es dir leichter fallen, Veränderungen vorzunehmen. Wenn du eher pessimistisch bist und dich auf die negativen Aspekte deines Lebens konzentrierst, empfindest du Veränderungen wahrscheinlich als beängstigend.

Wer Veränderungen als einen normalen Bestandteil des Lebens akzeptiert und sich auf die positiven Dinge, Menschen, Erfahrungen und Ideen konzentriert, die durch Veränderungen herbeigeführt wurden, dem fällt es leichter, sich fortlaufend anzupassen und sich zum

Besseren zu verändern.

Je mehr du weißt und je selbstbewusster du bist, desto einfacher ist es, in deinem Leben kleinere oder auch größere gesunde Veränderungen vorzunehmen.

Nun muss das gar nichts „Großes“ sein. Es reichen auch viele kleine Veränderungen täglich.

Doch was kann und solltest du ändern?

Soll ich meine Stärken stärken, oder lieber meine Schwächen erkennen und diese abbauen?

Bin ich bereit mich zu ändern?

| | |
|-----------|-------------|
| JA | NEIN |
|-----------|-------------|

(Bei „Nein“ kannst du dann dieses Buch zur Seite legen und zu Facebook wechseln, oder dir deine Lieblingsserie im Fernsehen anschauen ...)

Wie groß ist deine Entschlossenheit, deine Selbstverpflichtung, deine engagierte Übernahme von Verantwortung, oder zusammengefasst, dein Commitment*?

→ **AUFGABE – Änderungen**

Jetzt können wir zum Tag 0 und der dortigen Tabelle zurück kommen.

Schreib einfach eine ungeordnete Liste auf, mit allem, was dir heute im Laufe des Tages so einfällt: Wo stehe ich? Wovon will ich MEHR? Wovon will ich weg? Was will ich weniger?

Was soll sich ändern? Was stört mich? Was erwarte ich an Veränderungen? Was erwarte ich von diesen 30 Tagen? **Was will ich ändern?**

Gerne kannst du die hier noch ergänzen.

Doch jetzt im 2. Schritt geht es auch um die Bewertung!

Im englischen gibt es folgenden Ausspruch:

Love it, leave it or change it!

Also liebe es, verlasse es oder ändere es.

Das ist grundsätzlich eine gute Möglichkeit, um Situationen, Herausforderungen und Probleme zu bewerten.

1 = grün = Darauf habe ich Einfluss und kann es ändern (change it)

2 = grau / schwarz = Darauf habe ich direkt keinen Einfluss, doch ich kann meine Einstellung dazu ändern und versuchen diese Situation lieben zu lernen (love it)

3 = rot = Darauf habe ich keinen oder wenig Einfluss, doch ich kann diese Situation ggf. lösen, indem ich er/sie/es/ihn/sie verlasse (leave it)

Tag 09 – Was ist Dein Selbstbild?

*„Nichts bewahrt uns so gründlich vor Illusionen,
wie ein Blick in den Spiegel.“
Aldous Huxley*

Wie siehst du dich selbst? Was traust du dir selbst zu? Wie sehr schätzt du dich selbst wert?

Bitte einfach einmal in Ruhe lesen:

Selbst-Wert, Selbst-Erkenntnis, Selbst-Bestimmung, Selbst-Sicherheit, Selbst-Wahrnehmung, Selbst-Bewusstsein, Selbst-Liebe, Selbst-Bild, Selbst-Verwirklichung, Selbst-Vertrauen, Selbst-Achtung, Selbst-Wertgefühl, Selbst-Disziplin, Selbst-Überwindung, Selbst-Beherrschung, Selbst-Kontrolle, Selbst-Findung, Selbst-Akzeptanz, Selbst-Erfahrung, Selbst-Verständlichkeit, Selbst-Verständnis, Selbst-Darstellung, Selbst-Los, Selbst-Zufriedenheit, Selbst-Gerecht, Selbst-Kritisch, Selbst-Mitleid, Selbst-Betrug, Selbst-Sucht, Selbst-Zweifel, Selbst-Verleugnung u.v.m.

Es gibt so viele Worte mit der Vorsilbe „Selbst“. Einige sind positiv belegt, andere eher negativ.

Alleine das zeigt schon, wie wichtig uns das „**Selbst**“ ist.

Du kannst nicht von anderen erwarten dich wert zu schätzen, wenn du es selbst nicht tust. Wie soll man dich respektieren, wenn du dich selbst nicht respektierst? Wie kann dich jemand anderes lieben, wenn du dich selbst gar nicht liebst. Wie kannst du Änderungen vornehmen, wenn du dich selbst gar nicht kennst, dich nicht wahr nimmst oder dir deiner selbst und deiner Gefühle und Handlungen gar nicht bewusst bist.

Wenn du dein Leben nicht du selbst ordnen kannst, dann werden andere darüber bestimmen.

→ **AUFGABE - Selbst-Kritik**

Schreib dir eine Liste mit all dem auf, was du an dir nicht so magst und warum und ob oder wie du das ggf. ändern willst. Frag aber auch hier, ob deine Freunde das auch so sehen bzw. das überhaupt als Nachteil empfinden.

| Das mag ich nicht so an mir: | So kann und werde ich das ändern: So kann ich das akzeptieren: |
|-------------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Tag 10 – Was ist für Dich Wert-voll?

*„Wer ständig glücklich sein möchte,
muss sich oft verändern.“
Konfuzius*

Dein Wertesystem beschreibt, was für dich wichtig ist und was nicht. Das sind tief verwurzelte, meist unterbewusste Einordnung von Situation und Gegebenheiten.

Persönliche Werte prägen individuelle Einstellungen und Haltungen und über diese das eigene Verhalten, Handlungen und Entscheidungen.

Wenn du dir deiner Werte bewusst bist, lernst du dich und deine Entscheidungen besser kennen und kannst ggf. deine Werte an deine jetzige Lebenssituation anpassen. Manche Werte aus der Kindheit passen vielleicht gar nicht mehr zu der Person, die du jetzt bist, oder zu der du werden willst.

Im deutschsprachigem Raum gibt es um die 400 Begriffe, die als „Wert“ eingeordnet werden können.

Besonders wichtig ist es, das eigene Wertesystem zu hinterfragen, wenn es um Konflikte, Sinnfragen, Veränderungswünsche, Trennungen und neue Beziehungen geht.

Ein Wert ist das, was dir für dein Leben elementar wichtig ist. Das, wofür du kämpfen würdest, wenn du es nicht mehr hättest. Das, was du unbedingt brauchst, um zufrieden zu sein. Das was dich dem Sinn des Lebens näher bringt. Und zwar nicht nur heute und morgen. Das wäre dann eher ein Bedürfnis, das gestillt werden kann und das dann auch wieder aus deinem Leben verschwunden ist. Zumindest so lange, bis dieses Bedürfnis das nächste Mal nicht erfüllt ist. Positive Werte werden oft auch als Tugenden bezeichnet.

→ AUFGABE – Werte

Liste mit Werten und suche dir deine 5 wichtigsten Werte davon heraus. (Liste ergänzen)

1. Einfach die 5 Eigenschaften einkreisen, die für dich persönlich am wichtigsten sind: (Die Liste kann natürlich beliebig ergänzt werden!)

| | | | |
|---------------------|---------------------|----------------|---------------|
| Zuverlässigkeit | Pünktlichkeit | Humor | Gleichheit |
| Gesundheit | Intuition | Fröhlichkeit | Ordnung |
| Arbeit | Sicherheit | Geborgenheit | Spontaneität |
| Spaß | Fortschrittlichkeit | Genuss | Albernheit |
| Spendenbereitschaft | Gläubigkeit | Fokussiertheit | Teamfähigkeit |

| | | | |
|--------------------|---------------------|--------------------|----------------------|
| Introvertiertheit | Aktivität | Glück | Perfektion |
| Charakter | Durchhaltevermögen | Gleichheit | Aggressivität |
| Einsamkeit | Vertrauen | Optimismus | Sexualität |
| Gemeinsamkeit | Rücksichtslosigkeit | Ehrgeiz | Regeln |
| Freiheit | Friedfertigkeit | Planung | Wissenschaftlichkeit |
| Heimatliebe | Demut | Progressivität | Veränderung |
| Gelassenheit | Authentizität | Kontrolle | Konservatismus |
| Zweisamkeit | Erfolg | Sparsamkeit | Gleichmut |
| Disziplin | Ehrlichkeit | Achtsamkeit | Extrovertiertheit |
| Durchsetzungskraft | Hilfsbereitschaft | Gewissenhaftigkeit | Ruhe |
| Flexibilität | Reichtum | Gerechtigkeit | Opferbereitschaft |
| Ausgelassenheit | Genauigkeit | Reichtum | Pessimismus |
| Freundlichkeit | Zielstrebigkeit | Dankbarkeit | Spiritualität |
| Chaos | Ängstlichkeit | Ergebnisse | Fleiß |
| Großzügigkeit | Konzentration | Abenteurer | Mitgefühl |
| Gemütlichkeit | Lernbereitschaft | Wissensdurst | Unvoreingenommenheit |
| Umweltschutz | Wachstum | Liebe | Klarheit |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

2. Und jetzt definiere für dich selbst, was du mit diesen 5 Begriffen meinst. Was stellst du dir vor, wenn du davon sprichst? Was bedeuten diese Begriffe für dich ganz persönlich?

→ **AUFGABE – Definition**

Wie definiere ich...? Was bedeutet für mich ganz persönlich ...?

| | |
|----|--|
| 1) | |
| 2) | |
| 3) | |
| 4) | |
| 5) | |

Tag 11 – Willst Du Glück oder Erfolg?

„Das Glück des Lebens besteht nicht darin, wenig oder keine Schwierigkeiten zu haben, sondern sie alle siegreich und glorreich zu überwinden.“

Carl Hilty

Ich habe gute und schlechte Nachrichten:

Die schlechte Nachricht:

Es gibt keine "Abkürzung", kein "Schnell-Reich-Werden-System", keine "Guru-Geheimnisse", keine vorgefertigten Antworten, die für alle gelten, kein „passives“ Einkommen etc.

Die gute Nachricht:

Es gibt aber auch keine Begrenzungen, kein Limit und kein "weiter so" oder "das haben wir schon immer so gemacht".

Sondern es gibt unendliche Möglichkeiten, Chancen und Gelegenheiten.

Und von mir gibt es Hilfe dabei deine eigene Lösungswege zu finden.

Die 2. gute Nachricht:

Es gibt keinen Gegensatz zwischen Glück und Erfolg. Es ist tatsächlich möglich glücklich und erfolgreich zu sein. Genauso ist es möglich reich und gesund zu sein. Ebenso sind schön und schlau keine Gegensätze. Es ist beides möglich. Nicht „entweder – oder“, sondern „sowohl - als auch“.

Diese Einstellung sollte für viele Situationen gelten. Es muss nicht trennend sein, es gibt nicht nur schwarz oder weiß, das wahre Leben beruht nicht grundsätzlich auf Dualität sondern auf Miteinander, Symbiose, Synergie und Verbundenheit / Einheit.

→ **AUFGABE – Glück**

Was bedeutet für dich persönlich „Glück“? Wie beschreibst du Glück? Wann bist / fühlst du dich glücklich? Wie fühlt sich Glück für dich an? In welchen Situationen und unter welchen Umständen bist du glücklich?

Ich bin / fühle mich glücklich, wenn ...

→ **AUFGABE – Erfolg**

Was bedeutet für dich persönlich „Erfolg“? Wie beschreibst du Erfolg? Wann bist / fühlst du dich erfolgreich? Wie fühlt sich Erfolg für dich an? Welchen Situationen, welche Umstände würdest du mit „erfolgreich“ beschreiben?

Ich bin / fühle mich erfolgreich, wenn ...

Tag 12 – Was treibt Dich an?

*„Wenn die Seele eine bestimmte Klarheit der Wahrnehmung erlangt hat, gewinnt sie ein Wissen und eine Lebensmotivation jenseits aller Selbstsucht.“
Ralph Waldo Emerson*

Was ist deine Motivation, dein Antrieb, was setzt dich in Bewegung, warum stehst du morgens auf?

Ist „Weltfrieden“ für dich motivierend? Für die meisten von uns nicht wirklich. Das mag zwar ein „hehres“ Ziel sein, doch ist das irgendwie „zu weit weg“ und „zu groß“, als dass es uns wirklich motivieren könnte. Genau wie „reich werden“ oder „ein Mittel gegen Krebs erfinden“.

Sachen (mein Haus – mein Auto – mein Boot etc.) sind langfristig auch nicht wirklich gute Motivatoren. Entweder man merkt, dass man es doch nicht erreicht, nicht braucht, oder man hat es irgendwann.

Also gehen wir auf „Motivations-Veranstaltungen“ und lassen uns mit „Tschacka“ und einem „Feuerlauf“ von außen motivieren. Das hält wie lange vor? Ein paar Tage, ein paar Wochen?

Neulich habe ich folgendes gelesen: „Je älter man wird, desto kürzer wird der Wunschzettel zu Weihnachten, weil man immer mehr merkt, dass man die wirklich wichtigen Dinge im Leben, die man sich wünscht, nicht mit Geld kaufen kann!“

Eine Vision, ein Ziel oder ein großer Wunsch etwas zu erreichen für sich selbst oder für andere kann eine Motivation sein. Und auch ein dringendes Bedürfnis (→ Maslow*) oder Angst können motivierend sein.

Dieser Punkt ist so wichtig, dass er in anderer Form noch ein oder zwei mal in diesem Workbook vorkommt.

Schreib das alles einfach einmal ungeordnet auf, was du haben, sein und tun willst.

Danach schaust du dir die Liste an und bewertest ganz für dich alleine, was dich davon wirklich motiviert, oder was vielleicht nur andere von dir erwarten, es aber nicht dein eigener Wunsch ist.

Tag 13 – Was hindert Dich?

*„Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.“
Albert Einstein*

Wir alle könnten viel mehr sein, leisten, tun, und haben, wenn wir uns nur nicht permanent selbst im Wege stehen würden.

Die Einflüsse von „Außen“ auf uns sind bei weitem nicht so gravierend, wie die eigenen Verhinderungs-Strategien. Jeder von uns kennt die kleine Stimme im Kopf, die bei allem was wir uns wünschen leise sagt: „Das hast du aber eigentlich gar nicht verdient!“

Oder bei allem, was wir uns vornehmen und planen leise vor sich hin nörgelt: „Das schaffst du ja doch nicht, lass es doch gleich. Was sollen die anderen von dir denken?!“

Der erste Schritt zur Besserung ist immer, dieses zu erkennen und anzunehmen. Wenn wir akzeptieren, dass jeder von uns so eine Selbst-Sabotage-Stimme im Hinterkopf hat, dann können wir auch Methoden und Wege finden, nicht mehr darauf zu hören.

Was kann uns alles hindern?

Eigene Hemmungen und Ängste, Gewohnheiten, Begrenzungen in unserer Vorstellungskraft, unbewusste Reaktionen, Gefühle, Erfahrung, Konventionen, Regeln, Paradigmen, Überzeugungen, Werte, Moral, Glauben, Gesetze, Meinungen anderer Menschen (Freunde, Familie etc.), Verantwortungsbewusstsein, Sachzwänge, Energiemangel, Ablenkungen ...

Es gibt so viel, was zwischen dir und der Erfüllung deiner Träume stehen kann.

Was sind deine eigenen Herausforderungen?

Welche Sätze hörst du von deiner inneren Stimme am häufigsten?

→ **AUFGABE – Darum!**

Was sagt mir meine innere Stimme und was antworte ich ihr?

| Warum kann ich nicht ...? | Darum kann ich ... doch! |
|---------------------------|--------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Tag 14 – Was bist Du bereit zu tun?

*„Für Wunder muss man beten,
für Veränderungen aber arbeiten.“
Thomas von Aquin*

Ich bin ein großer Verfechter von TUN = Tag Und Nacht = Du musst auch was dafür tun, um erfolgreich, glücklich und gesund zu sein.

Dazu gehört eben auch ein gewisses Maß an (Selbst-)Disziplin, Fleiß und Durchhaltevermögen.

Doch andererseits klingt das immer ein wenig nach Zwang, Überwindung und wenig Spaß.

Viel schöner wäre es, wenn du dich nicht zu etwas zwingen müsstest, sondern dein Ziel, dein Motiv so anregend ist, dass du ganz freiwillig auch ungeliebte Aufgaben erfüllst.

Also ist die erste Möglichkeit sein Ziel, seine Motivation zu stärken (s. Tag 12 und 20).

Die zweite Idee beruht darauf, dass du automatisch eine gewisse Routine erwirbst, wenn du eine Tätigkeit immer wieder machst. Also z.B. jeden Tag zwischen 19:00 Uhr und 19:30 Uhr ziehst du dich in dein Zimmer zurück und blätterst in diesem Buch, schreibst deine Gedanken auf und füllst die Listen aus. Was vielleicht die ersten Tage nur mit viel Mühe erledigt wurde, fällt dir jetzt leichter, da du dich (positiv) daran gewöhnt hast.

Deine nächste Option auf Erleichterung ist ein Umdenken in Bezug auf die Aufgabe. Lerne das, was du eh tun musst, zu lieben. Versuche das Gute, das Schöne, das Lustige, das Nützliche, das Interessante darin zu sehen. Lerne das, was sowieso getan werden muss, einfach mit mehr Spaß und Freude zu machen.

Die 3. Option funktioniert nicht nur bei Hunden. Belohne dich selbst dafür, wenn du etwas erledigt hast, was dir schwer gefallen ist. Dafür eignen sich einige „Genuss-Mittel“ sehr gut.→

→ AUFGABE – Belohnung

Womit kann ich mir nach getaner Arbeit etwas „Gutes“ tun?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

→ **AUFGABE – Zwang / Sog**

Was mache ich bisher ungern, muss es aber trotzdem machen und wie kann ich mir die Situation einfacher machen?

| Welche Aufgaben müssen einfach erledigt werden? | Wie kann ich mir das einfacher machen? Routine – Umdenken - Motivation |
|--|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Woche 3 – Woher – Wohin – Wie?

*„Ohne Wurzeln – keine Flügel“
Bertold Ulsamer nach der systematischen Therapie von Bert Hellinger*

Bevor du weißt, wohin du willst, solltest du wissen, woher du kommst. Vieles, was dich jetzt hindert oder auch anspornt, hat mit Sicherheit seine Wurzeln in der Vergangenheit. Deine Erfahrungen aus der Kindheit, deine Zeit während der Pubertät, deine Schulzeit und Ausbildung, deine Arbeit, deine Freunde, Verwandten, Kollegen und Partner haben alle Einfluss auf dich genommen.

Ganze Berufsstände verdienen ihr Geld damit, dieses zu enträtseln.

Doch letztlich ist dieses ein praktischer Leitfaden, der zu konkreten Taten und Ergebnissen führen soll und keine tiefgehende Psychoanalyse. Solltest du jedoch bei der Beschäftigung mit den Themen hier im Buch auf anscheinend unüberwindliche Mauern stoßen, so solltest du dir natürlich weitere professionelle Hilfe holen.

*„Lerne aus der Vergangenheit,
plane für die Zukunft,
und lebe im Hier und Jetzt!“*

Lebensmotto von DocGoy

| | |
|--|---|
| Berthold Ulsamer: Ohne Wurzeln keine Flügel | https://amzn.to/2QtYuV8 |
|--|---|

Tag 15 – Wo kommst Du her?

„Es ist wichtig zu wissen, wo man herkommt, um zu wissen, wo man hin will.“

Cary Grant

Jeder von uns trägt schon sein „Paket“ mit sich herum.

Unsere Kindheit, unsere Eltern, unsere Bezugspersonen in den ersten Lebensjahren. Die Schüler und Lehrer während der Schulzeit. Die Freunde in der Pubertät. Die Menschen aus dem TV (heute YouTube). Die Umgebung, in der man aufwächst, die Freunde der Eltern, die Nachbarschaft. Natürlich ist da auch noch die Genetik, die persönlichen Erfahrungen, die du gemacht hast, die Entscheidungen, die du getroffen hast, und-und-und.

Alles hat einen Einfluss auf dein jetziges Leben, deine heutigen Entscheidungen, die Person, zu der du geworden bist.

Jetzt kannst du diese Erlebnisse als Ansporn oder als Entschuldigung nehmen.

Wenn z.B. deine Eltern beide Kettenraucher gewesen sind, kannst du mit 30 dann behaupten, dass du gar keine andere Wahl hattest, als auch mit dem Rauchen anzufangen, oder du entscheidest dich, dass du den kalten Rauch in den Gardinen, die gelben Tapeten, Zähne und Finger zu Hause gehasst hast und du deswegen niemals auch nur eine Zigarette anrühren wirst und auch nicht hast.

Die Umstände von damals kannst du nicht mehr ändern, doch deine Reaktion und deine Entscheidungen von heute kannst du „eigentlich“ immer frei wählen. Jedenfalls, wenn du dir bewusst machst, welche Auswirkungen das bis heute auf dich hat.

Niemand zwingt dich dazu, immer noch unter negativen Situationen aus deiner Vergangenheit zu leiden, oder deswegen schlechte Entscheidungen zu treffen. Mach dir das bewusst!

Niemand behauptet, dass die Lektionen, die du als 3 oder 4 jähriger gelernt hast, jetzt mit 30 oder 40 immer noch ihre Gültigkeit haben.

→ **AUFGABE - Erfahrungen**

Welche Erfahrungen, Erlebnisse und Beziehungen prägen mein Leben bis jetzt und ist das gut oder schlecht? Wenn mich das in meiner Entwicklung hemmt, wie kann ich das ändern?

| Erlebnisse, Erfahrungen aus meiner Vergangenheit und wie prägen diese meine jetzigen Entscheidungen? | Wie kann ich das ändern? Welche Entscheidungen könnte / würde ich anders treffen, wenn mich die Vergangenheit nicht mehr belasten würde? |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

→ **AUFGABE - Entscheidungen**

Welche Entscheidungen aus der Vergangenheit prägen mein Leben bis jetzt und ist das gut oder schlecht? Wenn mich das in meiner Entwicklung hemmt, wie kann ich das ändern?

| Frühere Entscheidungen und wie prägen diese meine jetzigen Entscheidungen? | Welche Entscheidungen würde ich jetzt anders treffen, und wie kann ich das jetzt noch ändern? |
|---|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Tag 16 – Wo willst Du hin?

*„Die Zukunft hat viele Namen: Für Schwache ist sie das Unerreichbare, für die Furchtsamen das Unbekannte, für die Mutigen die Chance.“
Victor Hugo*

Wenn du jetzt weißt, woher du kommst, mach dir mal Gedanken, wohin du willst. Was willst du in deinem Leben noch erreichen? Wie soll dein Leben aussehen?

Wenn es keine Begrenzungen für dich gäbe, wenn du genau wüsstest, dass alles, was du anfasst auch klappt, wenn du losgelöst von der Realität, den Sachzwängen und frei von deiner Stimme im Hinterkopf wärst. Wie wäre dein Leben dann?

Jetzt ist die Zeit für Träume!

Als Fachbegriff wird das „Visualisierung“ genannt.

Visualisieren bedeutet, sich etwas mit dem Geist bildlich vorzustellen.

Da die Bilder in deinem Kopf deine "Realität" erschaffen, spielt das Visualisieren bei der Wunscherfüllung eine zentrale Rolle. Allerdings kommt es beim Visualisieren nicht so sehr auf das Bild selbst an, sondern viel mehr auf das Gefühl, das du während der Visualisierung empfindest.

Male dir jetzt einfach dein perfektes Leben vor deinem inneren Auge. Hier kannst du jetzt auf alles zurückgreifen, was man sonst noch so kennt. Angefangen von der „Ziel-Kollage“ bis hin zu „du sitzt im Kino und siehst deinen Film“. Nimm dir soviel Zeit und Hilfsmittel, wie du brauchst.

Wo lebst du? Wie siehst du aus? Was machst du? Wie riecht es? Wie fühlt sich die Gegend, die Luft an? Wer ist bei dir?

→ AUFGABE – Mein perfektes Leben

Ein Tag in meinem perfekten Leben sieht so aus:

Tag 17 – Wo stehst Du jetzt?

*„Die Geschichte der Skeptiker ist lang. Wer neue Wege wagt, muss sich immer erst mit den Verteidigern des Status quo auseinandersetzen.“
unbekannt*

Jetzt weißt du, wo du her kommst, und wo du hin willst. Jetzt fehlt noch der Punkt, von dem du jetzt starten musst, um zu deinem Ziel zu gelangen. Dazu habe ich selbst einmal eine sehr schöne Übung gemacht.

Als erstes unterteilen wir dein Leben in verschiedene Lebensbereiche. Dann vergleichst du den Punkt, an dem du jetzt stehst mit dem optimalen Ziel, welches du hier noch einmal für die einzelnen Lebensbereiche aufschreiben kannst.

Wie viel % auf dem Weg zum irdischen „Paradies“ hast du schon zurückgelegt?

→ **AUFGABE - 100%**

Markiere einfach dein jetziges Alter.

Wie alt bin ich und wie viel Lebenszeit habe ich noch?

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | 110 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|

100 bedeutet 100% und ist immer das Optimum, das Beste, das höchste Ziel, was du dir für dich selbst vorstellen kannst. Wie viel % davon hast du nach deiner eigenen Einschätzung bis jetzt erreicht.

Was bedeutet für mich 100% **Gesundheit**?

Von 100% Gesundheit – wo sehe ich mich jetzt?

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

Was bedeutet für mich 100% **Erfolg**?

| |
|--|
| |
|--|

Von 100% Erfolg – wo stehe ich jetzt?

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

Was bedeutet für mich 100% **Freiheit**?

| |
|--|
| |
|--|

Von 100% Freiheit – wie viel habe ich erreicht?

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

Was bedeutet für mich 100% **Reichtum**?

| |
|--|
| |
|--|

Von 100% Reichtum – wie viel davon habe ich schon?

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

Was bedeutet für mich 100% **Glück**?

| |
|--|
| |
|--|

Von 100% Glück – wie glücklich bin ich jetzt?

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

Was bedeutet für mich 100% **Ausnutzung meines Potentials**?

| |
|--|
| |
|--|

Von 100% Potential, das ich habe – wie viel nutze ich davon zur Zeit?

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

Was bedeutet für mich 100% erfüllte **Beziehungen**?

| |
|--|
| |
|--|

Von 100% erfüllten Beziehungen (Familie / Freunde) – wie sieht es zur Zeit bei mir aus?

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

Was bedeutet für mich 100% perfekte **Lebenssituation**?

| |
|--|
| |
|--|

Von 100% Umgebung / Wohnort / Lebensraum – wo lebe ich jetzt?

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

Was bedeutet für mich 100% **sinnvolles Leben**?

| |
|--|
| |
|--|

Von 100% sinnerfülltem Leben – wie lebe ich jetzt?

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

Was bedeutet für mich 100% **Zufriedenheit**?

| |
|--|
| |
|--|

Von 100% Zufriedenheit – wie zufrieden bin ich mit mir und meiner Situation?

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

Tag 18 – Was ist Dein Weg?

*„Der Weg ist das Ziel.“
Konfuzius*

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

Ich bin 1,76 cm, wiege etwa 80 kg und bin 54 Jahre alt. Ich kann jetzt natürlich den großen Wunsch haben in der NBA der größte Star nach Dirk Nowitzki zu werden, doch da kann ich noch so viel visualisieren, meditieren, üben und trainieren, das wird nicht passieren.

Damit will ich nur sagen, dass jede Änderung, die wir für uns anstreben ihre natürlichen Grenzen hat.

Wir können also nicht wirklich aus unserer Haut, doch wir können zumindest erkennen wie wir gestrickt sind und uns in diesem Rahmen bewegen bzw. die Grenzen erweitern.

Wir können das beste aus uns machen. Wir können die beste Version von uns werden, die möglich ist. Doch wir können uns nicht komplett ändern oder uns immer verstellen.

Eine Hilfe, zu erkennen, wer oder wie wir sind, ist die Einteilung in die 4 Grund-Typen.

Natürlich soll niemand in eine Schublade gesteckt werden, weder wir uns selbst noch andere, und natürlich ist nicht jeder nur der eine Typ sondern handelt eben nur überwiegend so wie ...

Doch es erleichtert die Selbsterkenntnis, warum wir manche Dinge auf diese bestimmte Art und Weise sehen, fühlen und so handeln.

Es gibt viele Namen und Bilder dazu. DISG® ist eine Bezeichnung dafür, die Farben blau/grün/rot und gelb werden oft genannt oder bestimmte Berufe den jeweiligen Typen zugeordnet. Das DPSA-System ist eine andere Bezeichnung dafür oder auch CAPS.

In meinem Schema habe ich versucht einige System zusammen zu fassen. DISG® und DPSA sind dabei entgegen des Uhrzeigersinns zu lesen und CAPS von oben links nach unten rechts.

Versuche einmal, dich selbst dort einzuordnen.

Bist du eher daran interessiert deine Aufgabe zu erledigen, oder mit den Menschen gut auszukommen. Bist du eher zurückhaltend oder forsch. Bist du jemand, der es lieber selbst erledigt, oder delegierst du gerne. Kümmerst du dich um das Wohlergehen der Menschen oder um deren Unterhaltung.

Zum besseren Verständnis einmal zwei Geschichten, welche die „Typen“ etwas übertrieben, aber deutlich beschreibt.

Folgende Szene: Du bist bei einem Turnier für Bogenschießen.

Der **Direktor** sagt zu einem anderen: Schieß du mal, aber wenn du gewinnst, gehört der Preis mir.

Der **Analytiker** zielt und zielt und zielt und zielt aber traut sich nicht zu schießen, weil es noch nicht perfekt ist.

Der **Promoter** schießt und schießt und schießt, egal, ob er trifft oder nicht, Hauptsache es macht Spaß und andere schauen zu.

Der **Supporter** ist sehr vorsichtig und traut sich kaum zu schießen, denn er könnte ja jemanden aus Versehen verletzen.

2. Szene: Du stehst während der französischen Revolution auf dem Schafott und sollst mit der Guillotine hingerichtet werden. In letzter Sekunde kommt ein Bote und du wirst begnadigt.

Als **Controler** sagst du: Siehst du ich hab es euch ja allen gesagt, dass ich Recht gehabt habe.

Als **Analytiker** murmelst du vor dich hin: Ach so funktioniert das hier mit dem Seilzug ...

Als **Promoter** schreist du: Freibier für alle

Als **Supporter** drehst du dich zum Henker und sagst: Wie fühlen Sie sich denn jetzt, dass Sie ihre Arbeit nicht machen konnten, kommen Sie, ich gebe ihnen einen Tee aus und wir reden darüber.

Jetzt gibt es auch noch die Möglichkeit durch eine Analyse genauer herauszufinden, welcher Typ man ist. Dabei kann man auch noch die jeweiligen Viertel noch einmal in 4 Unterteilungen zu gliedern, sodass man dann ganz oben rechts den gewissenhaften Analytiker hat und links daneben den dominanten Analytiker, darunter den extrovertierteren Analytiker und daneben den stetigen Analytiker.

| | |
|---|---|
| Ein einfacher kostenloser Persönlichkeitstest: | https://www.16personalities.com/de |
|---|---|

→ **AUFGABE – welcher Typ bist du?**

Ich bin eher:

| | | |
|--|---|--|
| sachorientiert - ergebnisorientiert | | |
| e x t r o v e r t i e r t - a k t i v | <p>D = dominant</p> <p>D = Direktor / Driver</p> <p>C = Controller</p> <p>„Löwe“</p> <p>rot</p> <p>(Trump)</p> | <p>G = gewissenhaft</p> <p>A = Analytiker</p> <p>Ingenieur</p> <p>„Eule“</p> <p>blau</p> <p>(Rain Man)</p> |
| | <p>I = initiativ</p> <p>P = Promotor</p> <p>Entertainer</p> <p>„Affe“</p> <p>grün</p> <p>(Gottschalk)</p> | <p>S = stetig</p> <p>S = Supporter</p> <p>Krankenschwester</p> <p>„Golden Retriever“</p> <p>gelb</p> <p>(Mutter Theresa)</p> |
| menschenorientiert - gefühlsorientiert | | |

Andere sehen mich als:

Tag 19 – Planung oder Intuition?

*„Verweile nicht in der Vergangenheit, träume nicht von der Zukunft.
Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.“
Buddha*

Herz oder Kopf? Bauch oder Verstand?

Auch das ist wieder eine Zwangsdualität, die es eigentlich so gar nicht gibt. Wir alle entscheiden oft aus dem Bauch heraus und versuchen dieses dann vom Kopf her zu rechtfertigen.

Trotzdem gibt es natürlich Grundtendenzen bei jedem, ob man der Typ ist, der eher erst einmal einen Plan macht oder einfach so drauflos an ein Problem herangeht.

Gerade da liegt jetzt die Herausforderung es einfach einmal anders zu probieren.

Schreib dir einmal eine Liste mit Situation, an welche du immer geplant bzw. einfach so drauflos herangehst. z.B. den nächsten Tagesausflug mit der Familie. Wenn du bisher so einen Tag immer komplett durchgeplant hast, dann fahr doch jetzt einfach mal los und lass dich treiben. Wenn du aber bisher immer nur spontan warst, dann probiere doch einmal aus, den Tag vorher ein wenig zu planen und dich darauf vor zu bereiten.

Schließlich geht es hier ja um Veränderungen und wenn du immer auf die selbe Art und Weise an Dinge / Sachen / Herausforderungen / Probleme herangehst, wird sich nichts ändern ...

*„Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird.
Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.“
Georg Christoph Lichtenberg*

→ **AUFGABE - Entscheidungsfindung**

| So bin ich bisher an solche Situationen herangegangen: | Das probiere ich jetzt einmal aus: |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Tag 20 – Wofür machst Du das?

„Meine Mutter sagte immer:

„Wenn du nichts findest, wofür du leben willst, finde etwas, wofür du zu sterben bereit bist.“
Tupac Shakur

Sag jetzt nicht „für Geld“, denn niemand – wirklich niemand, arbeitet für Geld.

Der nächste Schritt wäre, was du mit dem Geld denn kaufen, tun, machen würdest.

Doch auch das ist nur ein Teil der Wahrheit. In Wirklichkeit machen wir alles, was wir tun, um uns dadurch ... zu fühlen.

Es gibt dabei eigentlich nur einige Gefühle, die wir durch unser Tun erreichen wollen. So unterschiedlich sind wir Menschen gar nicht. Wir wollen alle:

- Freiheit
- Anerkennung
- Sicherheit
- Liebe
- Erkenntnis / Wissen
- Seelenfrieden
- ...
- ...
- ...

Der eine will mehr Sicherheit, das allerdings auf Kosten der Freiheit, der oder die nächste will mehr Liebe und Anerkennung, dafür nimmt man ggf. ein geringeres Maß an Sicherheit oder Freiheit in Kauf. Letztlich sind es diese 6, 7 oder 8 „Gefühls“-Zustände, die wir alle anstreben.

Tag 21 – Was ist Dein Vermächtnis?

*„Auf deinem Grabstein wird man lesen:
Das ist fürwahr ein Mensch gewesen.“
Johann Wolfgang von Goethe*

Was soll auf deinem Grabstein stehen?

Was soll in der Trauerrede über dich gesagt werden?

Was willst du der Nachwelt hinterlassen?

Was soll von dir im Gedächtnis bleiben?

Das mag sich jetzt vielleicht etwas makaber anhören, ist aber ein wirklich wichtiges Gedankenspiel, um abzuschätzen, was du für dich selbst als wichtig erachtest. Was dir wichtig ist, dass die Menschen über dich denken.

Klar – eigentlich ist man ja nur dann frei, wenn man sich davon loslöst, was andere von einem denken, über einen sagen und von einem halten. Doch andererseits ist das nur in einer idealen Welt so. Wenn wir ehrlich sind, ist es uns natürlich schon wichtig, wie uns andere sehen. Wir sollten uns nur nicht von den Meinungen und der Bewertung anderer über uns abhängig machen, oder uns nur durch andere definieren.

Doch sagt es eben auch viel über dich aus, was du gerne hättest, dass die Menschen bei deiner Grabrede über dich sagen.

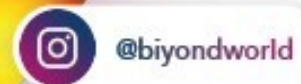
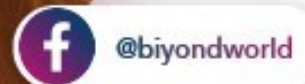
→ **AUFGABE - Nachruf**

... Nutze gerne eine weitere Seite ...



unlock your potential.

biyond-bioresonanz.de



SCAN ME

Ich bin BIYOND

Dein persönlicher Wellness-Assistent für mehr Harmonie und Leichtigkeit im Alltag.

Mit smarten Programmen für jeden Lebensbereich und einer einfach zu bedienenden APP bin ich immer da, wenn du mich brauchst. Frag deinen BICOM Therapeuten nach mir und entdecke, wie einfach Veränderung ist!

www.biyondworld.com

Woche 4 – Wie wichtig ist Dir Deine Gesundheit?

*„Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.“
Ludwig Börne*

Ohne gute Gesundheit ist alles nichts wert. Zudem brauchst du einfach mehr Energie, um die Aufgaben, die auf dich warten besser zu lösen.

Im folgenden beschreibe ich die 5 Säulen der Gesundheit und gebe Hinweise für eine Schritt-für-Schritt-Änderung.

Natürlich kann zu jedem der einzelnen Punkte hunderte von Seiten geschrieben werden (und wurden auch schon). Deswegen beschränke ich mich hier und kümmere mich weniger um die Theorie(n), sondern versuche praktische Tipps zu geben, die auch von Jedermann / Jederfrau im täglichen Leben umgesetzt werden können.

Denn auch hierbei gilt:

*„Es ist nicht genug zu wissen - man muss auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen - man muss auch tun.“
Johann Wolfgang von Goethe*

Leider scheitern eben genau daran die besten Pläne, die erhabensten Vorsätze und die größten Ideen.

Deswegen will ich versuchen, dir so konkret wie allgemein möglich einige Punkte an die Hand zu geben, die du möglichst schnell, einfach und langfristig umsetzen kannst, ohne allzu sehr damit belastet zu sein, sich zu verändern und das ganze Leben radikal umzukrempeln. Es geht hier nicht um unrealistische Ziele oder 180° Wendungen.

Alles was nach „Zwang“ aussieht, ist auch welcher und erzeugt Widerstand. Physik: Jede Kraft erzeugt eine gleich große Gegenkraft.

| | |
|------------------|---|
| Sir Isaac Newton | https://de.wikipedia.org/wiki/Actio_und_Reactio |
|------------------|---|

Die MOTIVATION muss von DIR kommen, das TUN muss dann einfach aber trotzdem effektiv sein.

Deswegen fangen wir sofort mit einer ganz einfachen Sache an:

Schlafe mehr!

Tag 22 – Warum Schlafen?

*„Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen:
Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.“
Immanuel Kant*

Dieser Punkt scheint sicherlich einer der einfachsten und am schnellsten umzusetzenden Punkte zu sein.

Ausreichend Schlaf ist übrigens für jede Altersgruppe wichtig. Sei es nun ein kleines Kind, die Abiturientin, der Student, der Lehrling, die Unternehmerin, der Angestellte, der Arzt oder die Rechtsanwältin.

Schlaf ist die wichtigste Regenerationsphase, die wir haben – geistig und körperlich.

Unterschätze nicht die Arbeit, die dein Körper während der Schlafphasen leistet. Es wird repariert, regeneriert, abgebaut, aufgebaut, verarbeitet, entgiftet, geheilt und vieles mehr. Das einzige, was im Schlaf ausgeschaltet ist, ist dein Bewusstsein. Das stört einfach nur bei den unbewussten / unterbewussten Regenerations-Prozessen.

Der natürliche Bio-Rhythmus gibt uns gewisse Vorgaben, wann wir am besten schlafen sollten und wann nicht. Das Problem ist der Alltag. Ich persönlich schlafe gerne länger und arbeite dafür auch mal bis nach Mitternacht. Passt nur schlecht, wenn ich morgens um kurz nach 6:00 Uhr aufstehen muss, weil die Kinder in die Schule müssen.

Doch dafür hat der Mensch die Mittagsruhe, Siesta, den Mittagsschlaf erfunden...

So hole ich mir die fehlende Erholungsphase einfach wieder zurück. Selbst mein Schwiegervater als Angestellter im Staatsdienst hat Mittags für 30 Minuten die Tür abgeschlossen, zwei Stühle zusammen geschoben und einen auf neudeutsch „Powernap“ gemacht.

Der Körper braucht einfach Aktivitätsphasen und Ruhephasen, Anspannung und Entspannung.

Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit, wo die Informationen und Reize nur so auf uns einprasseln musst du „Inseln der Ruhe“ finden.

Das fängt schon bei den Kindern an. Multimediale Dauerberieselung, die Angst etwas zu verpassen, der Zwang, in irgendeiner Rangliste auf den ersten Plätzen zu stehen, die Apps, die Messenger, Twitter, Chatten, WhatsApp, Snapchat, Facebook, Instagram, Games, Fernsehen, Streams, der eigene Tumblr-Blog etc.pp.

Das ist ein Fulltimejob und man hat nie Feierabend.

Da hilft nur eins, bei einem selbst und den Kindern: „Schalte ab!“
Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Mache das Handy wirklich aus, den Fernseher, den PC, den Kindle, das Tablet. Um 22:00 Uhr ist Schluss mit lustig, dann wird geschlafen.

Du glaubst nicht, wie sich Teenager plötzlich positiv verändern, wenn sie genügend Schlaf bekommen.

Das gilt natürlich auch für dich.

Schlafentzug gilt nicht zuletzt wegen der enormen körperlichen und seelischen Auswirkungen als eine (Folter-) Verhörmethode.

Zudem verbraucht der Körper tatsächlich Kalorien beim Schlafen, denn wie oben geschrieben, arbeiten wir im Schlaf so richtig und können nichts essen.

Wie kommst du am besten zur Ruhe (s. Tag 3)?

→ **AUFGABE - Schlafprotokoll**

Wie lange und wie gut schläfst du? Mach einmal ein Schlafprotokoll:

| | Ich habe von ... bis ... geschlafen. Ich habe gut geschlafen ++ oder schlecht - | ++ | +/- | - |
|----|---|----|-----|---|
| Mo | | | | |
| Mo | | | | |
| Di | | | | |
| Di | | | | |
| Mi | | | | |
| Mi | | | | |
| Do | | | | |
| Do | | | | |
| Fr | | | | |
| Fr | | | | |
| Sa | | | | |
| Sa | | | | |
| So | | | | |
| So | | | | |



Schlaf gut

Unlock

**DEIN SCHLAF.
DEIN RHYTHMUS.
DEIN BIYOND
MOMENT**

12 Individuelle Programme für Dein
persönliches Schlafgefühl.

<https://biyond-bioresonanz.de>

Tag 23 – Was Trinken?

*„Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!“
Buch von Fereydoon Batmanghelidj
([Buchlink](#))*

Stell dir sich vor, du willst den Boden der Küche wischen. Dazu nimmst du das Geschirrspülwasser, wo vorher die Teller vom Mittagessen drin abgewaschen wurden, kippen dazu das Kartoffel- und Gemüsewasser und verrühren das mit dem Rest Bratensoße.

Damit wischst du jetzt den Boden.

Klingt idiotisch? Das wird doch nie sauber damit? Stimmt natürlich!

Doch genau das machst du jeden Tag, wenn du meinst du würdest deinen täglichen Bedarf an Flüssigkeit durch Kaffee, Cola, Mineralwasser, Fruchtsäfte oder Bier decken.

Diese ganzen Getränke sind nämlich schon „voll“. Das Wasser hat gar keine Möglichkeit mehr, Giftstoffe aus dem Körper aufzunehmen und aus zu leiten. Die Gifte sind ja schon drin. Alkohol ist ein Zellgift, CO₂ – Kohlendioxid ist ein Atemgift, Phosphorsäure ist ätzend und eine Säure.

Wasser ist das universelle Lösungsmittel im Körper und an praktisch jedem Stoffwechselprozess beteiligt. Wie gesagt WASSER, nicht Kaffee oder Tee.

Wasser ist ein Transportmittel, ein Temperaturregler, das Lösungsmittel für Giftstoffe, der Reaktionsraum für biochemische Prozesse. Wasser ist wichtig zum Denken, für die Verdauung für den Blutdruck, für die Nierentätigkeit, für den Transport von jedwedem Baustoff, den wir brauchen um zu funktionieren, uns zu regenerieren und zu reparieren.

Ohne hier näher ins Detail zu gehen, so ist Wasser auch ein Energieträger und vor allem ein Informationsträger.

Es gibt kein wirkliches Körpersignal für (leichten) „Wassermangel“. Wenn wir Durst haben, fehlt uns schon ein erheblicher Teil an Wasser.

Folgende Anzeichen stehen mit Wassermangel in Zusammenhang:

- unmotivierte Müdigkeit
- sich erhitzt fühlen
- unmotivierte Reizbarkeit oder Erregbarkeit
- Angstgefühle
- sich mutlos fühlen
- sich depressiv fühlen
- einen schweren Kopf haben

- Schlafstörungen
- schnelles Aufbrausen
- grundlose Ungeduld
- Aufmerksamkeitsdefizite
- Kurzatmigkeit
- Übergroßes Verlangen nach Kaffee, Tee, Cola, Brause etc.
- Träumen von Ozean, Flüssen, Baden etc.
- Folgende Erkrankungen werden mit ausgelöst oder verschlimmert durch Wassermangel:
- Asthma
- Allergien
- Bluthochdruck
- Diabetes Typ 2
- Verstopfung
- Autoimmunerkrankungen
- Sodbrennen
- Magenschleimhautentzündung
- Herzschmerzen
- Kreuzschmerzen
- Rheumatoide Schmerzen
- Migräne
- Kolikschmerzen
- Fibromyalgieschmerzen
- morgendliches Schwangerschaftserbrechen
- Bulimie
- etc.pp.

Wie du siehst, ist Wassermangel an vielen verschiedenen „Zivilisations-Krankheiten“ beteiligt, verursacht oder verschlimmert diese.

Bevor du zu einer Tablette greifst, solltest du vielleicht einmal versuchen ein großes Glas reines frisches Wasser zu trinken – vielleicht geht es dir alleine dadurch schon etwas besser

...

13 Regeln für das Wasser trinken

1. Trinke gleich nach dem Aufstehen 2 Gläser Wasser
2. Trinke ½ Stunde vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser
3. Trinke direkt nach dem Essen nichts
4. Trinke immer, wenn du Durst hast
5. Trinke ca. 2 Stunden nach den Mahlzeiten viel Wasser
6. Trinke 2 – 4 Liter reines Wasser täglich
7. Trinke zusätzlich Wasser, wenn du Alkohol, Tee, Kaffee oder Cola etc. trinkst
8. Trinke zusätzlich Wasser, wenn du wenig Obst isst
9. Trinke Wasser besonders auch vor dem Sport
10. Trinke reines (gefiltertes, energetisiertes) Leitungswasser
11. Trinke Wasser ohne Kohlensäure
12. Trinke warmes Wasser
13. Trinke vermehrt, wenn du dich krank fühlst oder krank bist

Zusatzregel besonders für Übergewichtige: Trinke, wenn du Hunger hast, vielleicht verwechselst du das Gefühl von Hunger mit Durst

→ AUFGABE – Trinkprotokoll

Was, wann und wie viel trinke ich täglich?

| Was? | Wann? | ml |
|------|-------|----|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Summe:

Tag 24 – Warum Bewegung?

*„Das Leben besteht in der Bewegung.“
Aristoteles*

Jeder weiß, dass Bewegung wichtig für die Gesundheit ist. Ich rede hier nicht von Ausdauersport, Leistungssport, sportliche Höchstleistungen oder stundenlanges Training in der „Mucki-Bude“.

Es geht um einfache Bewegung in der Natur. Früher nannten wir das „Spazieren gehen“.

Als Jäger und Sammler ist die menschliche Anatomie dafür geschaffen weite Strecken zu Fuß zurück zu legen. Als moderner Mensch sitzen wir jedoch viel öfter.

Spazieren gehen in der Natur ist nicht Schaufensterbummel in der Innenstadt. Es geht schon um die Natur, die Luft dort, die weitestgehende Ruhe, die Verbindung mit der Umwelt. Lass deinen Gedanken freien Lauf. Genieße die Farben, die Blumen, die Tiere. Spüre, wie du dort wieder Energie tanken kannst. Selbst bei Regen, Schnee, Kälte oder Wind solltest du mindestens eine halbe Stunde „draußen“ verbringen. Das ist gut für den Körper und die Seele.

Natürlich gibt es viele andere Möglichkeiten etwas für Körper, Muskeln und Geist zu machen:

- Yoga / 5 Tibeter / Isometrik
- Sex, Kniebeugen, Liegestützen und SitUps / etc. pp.

Doch denke daran, immer einen Schritt nach dem anderen und nicht alles auf einmal.

Erst einmal ein Zeitfenster suchen, dann die Natur (Licht! / Sauerstoff atmen!) genießen und dann können in dieser Zeit ja noch einige Übungen eingebaut werden...

Wenn du Technik willst, kannst du gerne die modernen Apps für Kreislauf, Schrittzähler, Kalorienverbrauch, Fitness-Übungen etc. - nur - machen musst du es trotzdem selbst ;-)

Vielleicht ist auch ein Hund ganz hilfreich bei der ganzen Sache. Gerade bei älteren Menschen wirken Haustiere in vielerlei Hinsicht gesundheitsfördernd und auch lebensverlängernd.

Nutze auch weitere Möglichkeiten der „Bewegung“, auch und gerade, wenn du viel sitzt. Da gibt es viele einfache und sogar getarnte Übungen, die du während der Arbeit locker machen kannst.

→ **AUFGABE: ½ Stunde Spazieren gehen**

1. Plane diese ½ Stunde zusätzlich in deinen Tagesablauf ein (s. Tag 1)
2. Suche dir einen schönen Ort aus. Selbst in Großstädten gibt es „Grüne Oasen“
3. Übertreibe es nicht mit dem Aufwand. Es muss nicht gleich Joggen sein in speziellen Schuhen, mit Pulsmesser, Handy-App und großem Aufwand oder das Jahresabo im Fitnessstudio.

Ergänzung Tag 24: Fitnessgeräte

Modernen Fitnessgeräte, Fitness-Trends und -Praktiken können je nach Region, Bevölkerung und Kultur sehr unterschiedlich sein. In vielen Fitnessstudios und -zentren sind mit einer Vielzahl von modernen Geräten ausgestattet, darunter:

1. Laufbänder und elliptische Trainer: Diese Geräte sind in vielen Fitnessstudios sehr verbreitet und werden von vielen Menschen genutzt, um ihre Cardio-Fitness zu verbessern.
2. Krafttrainingsgeräte: Dazu gehören Hanteln, Kraftmaschinen und Kabelzuggeräte, die verwendet werden, um die Muskelkraft und -definition zu verbessern.
3. TRX: TRX ist ein Trainingsgerät, das aus zwei Gurten besteht, die an einer stabilen Oberfläche befestigt sind und für ein Ganzkörper-Workout verwendet werden können.
4. Kinesiswand: Die Kinesiswand ist ein vielseitiges Trainingsgerät, das verschiedene Trainingsprogramme ermöglicht, von funktionellem Training bis hin zu Yoga und Pilates.
5. Indoor-Cycling-Bikes: Diese sind sehr beliebt in vielen Fitnessstudios und bieten eine hervorragende Möglichkeit, die Cardio-Fitness zu verbessern und gleichzeitig die Beinmuskulatur zu stärken.
6. Rudergeräte: Diese bieten ein effektives Ganzkörper-Workout, das die Muskelkraft und die Cardio-Fitness verbessern kann.
7. Functional Training Equipment: Dazu gehören unter anderem Kettlebells, Medizinbälle, Widerstandsbänder und Schlingentrainer, die für ein funktionelles Training eingesetzt werden können.

Dies sind nur einige Beispiele für moderne Fitnessgeräte, die verwendet werden. Es gibt jedoch viele andere Trainingsgeräte und -methoden, die in verschiedenen Fitnessstudios und -zentren überall angeboten werden.

Ergänzung Tag 24: Fitness-Tracker und Wearables

Es sind verschiedene Arten von Fitness-Trackern und Wearables beliebt, die von Menschen genutzt werden, um ihre körperliche Aktivität, Schlafqualität und Gesundheit zu überwachen. Hier sind einige Beispiele für moderne Fitness-Tracker, die beliebt sind:

1. Fitbit: Fitbit ist eine der bekanntesten Marken von Fitness-Trackern und bietet verschiedene Modelle an, die die Schritte, die zurückgelegte Strecke, die verbrannten Kalorien, die Schlafqualität und andere Daten überwachen können.
2. Garmin: Garmin bietet eine breite Palette von Fitness-Trackern und GPS-Uhren an, die verschiedene Aktivitäten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Wandern und Skifahren verfolgen können. Die Geräte von Garmin können auch die Herzfrequenz, den Stresslevel und andere Gesundheitsdaten messen.
3. Apple Watch: Die Apple Watch ist ein Wearable von Apple, das als Smartwatch und Fitness-Tracker fungiert. Es kann verschiedene Aktivitäten wie Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen und Yoga verfolgen und bietet auch Funktionen wie Herzfrequenzmessung, Schlafüberwachung und Atemübungen.



LIFEPLUS

Wellness für alle

Unsere Produkte

LIFEPLUS Selbständiger Member

Produktpakete

Unsere praktischen und umfangreichen Produktpakete sind die idealen Kombinationen unserer beliebtesten Produkte. Sie wurden sorgfältig ausgewählt, um die Wirkung der enthaltenen Zutaten zu maximieren. So können Sie sicher sein, dass Sie Ihr Wohlbefinden mit einer breiten Palette an hochwertigen Nährstoffen bestens unterstützen.



Dieses Paket enthält:

- 1 Proanthensol® 100
- 1 Daily Plus®
- 1 OmeGold®



4. Samsung Galaxy Watch: Die Samsung Galaxy Watch ist eine weitere Smartwatch und Fitness-Tracker-Kombination, die verschiedene Aktivitäten überwachen kann, einschließlich Laufen, Gehen und Schwimmen. Es kann auch die Herzfrequenz, den Stresslevel und den Schlaf messen.
5. Polar: Polar ist eine Marke von Fitness-Trackern und GPS-Uhren, die sich auf die Überwachung der körperlichen Aktivität und der Gesundheit konzentriert. Die Geräte von Polar können verschiedene Aktivitäten überwachen und messen auch die Herzfrequenz, den Schlaf und andere Gesundheitsdaten.

Diese sind nur einige Beispiele für moderne Fitness-Tracker, die in Kalifornien und anderen Teilen der USA beliebt sind. Es gibt viele weitere Marken und Modelle von Fitness-Trackern und Wearables, die von Menschen genutzt werden, um ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern.

Ergänzung Tag 24: Fitness-Apps

Es gibt eine Vielzahl von Fitness-Apps, die von Menschen genutzt werden, um ihre körperliche Aktivität, Ernährung und Gesundheit zu verfolgen und zu verbessern. Hier sind einige Beispiele für moderne Fitness-Apps, die beliebt sind:

1. MyFitnessPal: MyFitnessPal ist eine der bekanntesten Fitness-Apps, die von Menschen genutzt wird, um ihre Kalorienaufnahme, Makronährstoffverteilung und körperliche Aktivität zu verfolgen. Die App bietet auch eine Datenbank mit Lebensmitteln und Rezepten, um Benutzern bei der Planung von Mahlzeiten zu helfen.
2. Nike Training Club: Nike Training Club ist eine App, die Benutzern Zugang zu einer Vielzahl von Workouts bietet, die von professionellen Trainern entwickelt wurden. Die App bietet auch personalisierte Empfehlungen basierend auf den Zielen und Fähigkeiten des Benutzers.
3. Headspace: Headspace ist eine App, die sich auf Meditation und Achtsamkeit konzentriert. Die App bietet geführte Meditationen und Atemübungen, um Benutzern zu helfen, Stress abzubauen und ihre geistige Gesundheit zu verbessern.
4. Strava: Strava ist eine App, die von Läufern und Radfahrern genutzt wird, um ihre Aktivitäten aufzuzeichnen und mit anderen Benutzern zu teilen. Die App bietet auch Funktionen zur Analyse von Leistung und Fortschritt.
5. Fitbod: Fitbod ist eine App, die personalisierte Trainingspläne basierend auf den Zielen und Fähigkeiten des Benutzers erstellt. Die App verwendet maschinelles Lernen, um die Trainingspläne an die Fähigkeiten und Fortschritte des Benutzers anzupassen.
6. Seven: Seven ist eine App, die kurze, intensive Workouts anbietet, die in nur sieben Minuten durchgeführt werden können. Die App bietet auch personalisierte Empfehlungen basierend auf den Zielen und Fähigkeiten des Benutzers.

Diese sind nur einige Beispiele für moderne Fitness-Apps, die beliebt sind. Es gibt viele weitere Fitness-Apps, die von Menschen genutzt werden, um ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern.

Tag 25 – Was Essen?

*„Die Basis unseres Seins ist die Ernährung.“
Johann Lafer (*1957)*

Zum Thema Ernährung bzw. Abnehmen gibt es so viele unterschiedliche Wege, Ansichten und beinahe schon Ideologien, dass ich mich da komplett heraushalten möchte.

Ich will hier nur einige unumstößliche Fakten präsentieren:

1. Wenn du mehr isst als du brauchst (verbrennst), nimmst du zu
2. Wenn du mehr verbrauchst (Sport) als du isst, nimmst du ab
3. Wenn du viel zu wenig isst (hungerst) fährt dein Stoffwechsel auf Sparflamme (Überlebensmodus) und du könntest trotzdem zunehmen
4. Wenn du von einigen (Mikro-) Bestandteilen zu wenig isst, bekommst du früher oder später einen Mangel
5. In unserer heutigen industriellen Fertignahrung ist nicht mehr alles drin, was wir brauchen oder zumindest nicht in ausreichender Konzentration
6. Genussmittel (Alkohol, Süßigkeiten, Chips etc., Fleisch, FastFood) sollten nur in geringen Mengen zu uns genommen und dann auch wirklich bewusst genossen werden

Beim Thema Ernährung ist so viel zu bedenken, gibt es so viele Theorien, dass ich hier versuche, einen ersten Schritt herauszufiltern, der bei fast allen Diäten oder Ernährungsbüchern unstrittig ist:

Die Ernährung sollte ausgewogen, abwechslungsreich, möglichst naturbelassen, basisch, eiweißreich, Kohlenhydrat arm und vom Kaloriengehalt angemessen sein.

Meine feste Überzeugung ist es, dass es in der Praxis fast unmöglich ist, dieses alles im normalen Alltag zu erfüllen. Wir nehmen uns nicht mehr die Zeit, stundenlang ein „gutes“ Essen vor und zu zubereiten und es dann in Ruhe im Kreise der Familie zu uns zu nehmen.

Deswegen geht es, alleine schon aus praktischen Erwägungen heraus, ohne Nahrungsergänzung einfach nicht. Kalorienzählen alleine reicht nicht und ist meistens eher kontraproduktiv.

Mit dem Begriff „leere Kalorien“ sind Lebensmittel gemeint, die vielleicht satt machen, aber nicht die lebensnotwendigen (Mikro-) Nährstoffe enthalten, die der Körper auch braucht. Zwar nur in ganz kleinen Mengen, doch selbst diese sind heutzutage meistens nicht durch eine „normale“ Ernährung aufzunehmen.

Du müsstest schon täglich kiloweise Obst und Gemüse in Bio-Qualität essen, um deinen Vitamin- und Mineralstoffbedarf ausreichend zu decken.

Da das sowohl praktisch als auch theoretisch nicht möglich ist, kommst du um eine konzentrierte Ergänzung deiner Ernährung nicht herum.

Hinzu kommt die verstärkte Belastung unserer Umwelt, des Wasser, der Luft und auch der Lebensmittel durch industrielle Giftstoffe. Um diese zu entgiften wird noch mehr von den sogenannten Vitalstoffen benötigt.

Die Werte, die heute üblicherweise angegeben werden als der Mindestbedarf an Vitaminen und Co sind eben auch nur das. Der Mindestbedarf, also das, was man gerade so braucht, um nicht wirklich (Mangel-) krank zu werden.

Die Menge, die du brauchst, um wirklich gesund zu sein, liegt erheblich höher.

Du brauchst also Vitalstoffe zum Aufbau, zur Erhaltung und zur Entgiftung.

Gerade auch dann, wenn du eine Abnehm-Diät zur Gewichtsreduzierung beginnst, werden alle Giftstoffe, die in den Fettzellen gelagert wurden auf einmal frei gesetzt. Hier ist es dann besonders wichtig auch ein Auffüllen der Mikronährstoffe und eine „Entgiftung“ zu machen.

Meine 5 Grundsatzpunkte bei einer Reduktionsdiät:

1. Setze dir langfristige Ziele. Alles, was schnell geht ist meistens auch schnell wieder da
2. Suche dir einen Nahrungsergänzungsmittel-Anbieter deines Vertrauens*
3. Wähle ein Multi-Vitamin- und Multi-Mineral-Produkt (Vitamine, Antioxidantien, essentielle Fettsäuren, essentielle Eiweiße, Mineralstoffe und Spurenelemente) und fülle in der 1. Woche deine mit Sicherheit vorhandenen Defizite an lebenswichtigen Nährstoffen auf
4. Wähle für die 2. Woche ein Produkt zur Entgiftung und ein eiweißreiches Basisprodukt, welches dir auch schmeckt
5. Ersetze dann erst einmal nur eine Mahlzeit am Tag durch einen Eiweiß-Vitamin-Drink, am besten Abends, statt einem Kohlenhydrat reichem Abendbrot.

Genau so habe ich 2018 10 kg abgenommen, ohne Hungern, ohne Frust, ohne einseitige Ernährung, ohne Stress, ohne Zwang, ohne Verzicht. Und vor allem halte ich das Gewicht gehalten, also ohne „JoJo-Effekt“!

Such die für dich und deine momentane Lebenssituation richtige Form der Reduktionsdiät aus, wenn du meinst das zu brauchen. Kombiniere ruhig verschiedene Methoden miteinander, habe Spaß und achte vor allem auf langfristige Erfolge.

Für mich war es eben die Kombination aus „LowCarb“, „Intervallfasten 16:8“ und „Eiweiß-Vitalstoff-Ersatzmahlzeit“.

*mein Vertrauen hat [LifePlus](#)

→ **AUFGABE - Positiv**

Versuche doch einmal das Positive in der jeweiligen Situation zu sehen.

Wenn sich die ein Tür schließt, öffnet sich vielleicht gerade eine andere. Diese Übung befasst sich mit der geistigen Um-Widmung von Situationen. Egal, ob sie gerade aktuell sind oder in der Vergangenheit liegen.

Was kannst du aus den jetzt von dir als negativ angesehen Ereignissen an Positivem sehen?

| Das sehe ich bisher als negativ: | Das könnte daraus Positives entstehen: |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Tag 27 – Was willst Du?

*„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder,
als jener, der ohne Ziel umherirrt.“
Gotthold Ephraim Lessing*

Zu dem ganzen Thema „Ziele“, „Zielplanung“, „Vision“, „Mission“, „Das Warum“, Ihre „Motivation“, Ihr „Motiv“ kann man alleine ganze Bücher füllen und Kurse anbieten, was auch getan wird ...

Wie sollte ein Ziel sein?

Stell dir einmal folgende Situation vor: Du wohnst in Hamburg und möchtest mit dem Auto nach München fahren. Das Ziel ist also München. Heutzutage gibt man das also in den Navigator ein und fährt los. Der Navigator entspricht deinem inneren Kompass, der immer auf das Ziel ausgerichtet ist. Selbst wenn ein Unfall vor dir auf der Autobahn ist und du eine Umleitung fahren musst, sagt die immer, dass München dein Ziel ist. Sogar im dichten Nebel, wo du nur noch ein kurzes Stück Straße vor dir erkennen kannst, zeigt dir dann innerer Kompass die Richtung auf dein Ziel.

Nun kann es auf der Fahrt passieren, dass du aufgrund einer Umleitung in einer Stadt landest, die dir sehr gefällt. Du steigst aus, gehst spazieren, genießt das Stadtleben und die netten Menschen. Du entscheidest dich dafür hierzubleiben. Jedes Mal wenn du ins Auto steigst, wird der Navigator dich darauf hinweisen, dass du nicht in München bist. Du hast jetzt die Wahl den Weg in Richtung deines Zieles wieder aufzunehmen, oder du entscheidest dich, dort zu verweilen und schaltest das Navi Gerät aus.

Entscheidend ist dabei, wie du dich fühlst. Bist du mit deiner Entscheidung glücklich und zufrieden, dann war München vielleicht gar nicht dann wirkliches Ziel. Bist du allerdings unruhig, schläfst schlecht und irgendetwas nagt an dir, dann solltest du dir überlegen ob du dich nicht von deinem Ziel hast ablenken lassen.

Ein geflügeltes Wort besagt zwar: „Der Weg das Ziel ist!“ doch ich bin der Meinung: „Das Ziel ist das Ziel!“ Natürlich kannst du den Weg zum Ziel angenehm gestalten und genießen. Doch letztlich geht es darum, das Ziel auch zu erreichen. Dabei kannst du Umwege machen. Dabei kannst du im Nebel die Sicht verlieren oder in Sackgasse fahren. Du kannst zwischendurch aber auch einmal in dich gehen und deinen Zielkompass neu eichen, also überprüfen, ob das ursprüngliche Ziel mit der jetzigen Situation noch überein stimmt. Vielleicht war München ja gar nicht dein wirkliches Ziel, sondern das, was andere von dir erwartet haben. Deine Eltern, Freunde, Freundin, deine Klassenkameraden, deine Berufskollegen oder wer auch immer.

Du musst nicht stur an einem Ziel festhalten, nur weil es von dir erwartet wird. Doch solltest du schon aufpassen, welches Ziel du dir selbst setzt, dieses in regelmäßigen Abständen überprüfen und gegebenenfalls nachjustieren. Aber wenn das Ziel groß genug ist, wirst du es nicht aus den Augen verlieren und so jedwede Ablenkung automatisch vermeiden.

Die Frage „Was will ich“ kann auf verschiedene Weise beantwortet werden. Ich stelle hier nur eine Möglichkeit vor, die immerhin ein guter Anfang ist, sich seine eigenen Ziele bewusst zu machen – die **SMART-FORMEL**.

Auch wenn es heutzutage für jedes und alles eine App gibt, bin ich manchmal einfach noch „old school“ und ziehe ein Blatt Papier und einen Stift vor.

Oft definieren wir unsere Ziele zu allgemein und legen keine klare Strategie für deine Erreichung fest. Um unsere Ziele im Berufs- und Privatleben besser realisieren zu können, sollten wir deshalb die SMART-Formel anwenden:

S = spezifisch: Das Ziel muss auf einen spezifischen Punkt bezogen sein. Dadurch erhalten wir ein klares Bild von dem Weg zum Ziel. (S steht auch für schriftlich!)

M = messbar: Das Ziel muss messbar sein. Dadurch wird transparent, an welcher Stelle wir uns auf dem Weg zur Zielerfüllung befinden. Liegen wir im Plan oder müssen wir mehr Energie aufbringen.

A = attraktiv: Das Ziel muss interessant sein. Wenn wir einen wichtigen Nutzen vor Augen haben, der mit der Zielerreichung eintritt, wird uns das motivieren.

R = realistisch: Das Ziel muss erreichbar und trotzdem herausfordernd sein. Wichtig ist, die richtige Balance zu finden. Ziele, die zu niedrig gesetzt sind, bringen uns nicht weiter, zu hoch gesetzte Ziele frustrieren uns.

T = terminiert: Das Ziel muss immer terminiert sein. Dadurch behalten wir den Fokus, bis wann wir etwas umgesetzt haben wollen.

Sind diese Punkte gewährleistet, haben wir bereits den ersten Schritt in die richtige Richtung gemacht. Überprüfe auch deine eigenen Ziele! Sind diese "SMART"?

Überlasse die Zielerreichung nicht dem Zufall, sondern gestalte aktiv deine Zukunft!

Neben den SMART-FORMEL gibt es auch verschiedene Lebensbereiche, für die sich Ziele formulieren lassen. Ich habe einmal die 3 wichtigsten Lebensbereiche hier zusammengefasst:

1. Familie, Partnerschaft, Freunde, soziale Kontakte.
2. Finanzielles, Materielles, Hobby, Freizeit, Entspannung.
3. Persönliches und Privates, persönliche Weiterentwicklung, Spirituelles, Religion, Intellektuelles, Lernen.

Das ist aber erst der erste Schritt für eine konkrete Umsetzung von realen Zielen. Doch hinter jedem „ToDo“- Ziel liegt eine weitere Ebene. Was willst du damit emotional für dich erreichen? Was ist das Ziel hinter deinem Ziel?

→ **AUFGABE – SMART**

Formuliere dein SMART-Ziel:

| |
|--|
| |
|--|

| |
|---|
| Jörg Knoblauch: Dem Leben Richtung geben: In drei Schritten zu einer selbstbestimmten Zukunft |
|---|

| |
|---|
| https://amzn.to/2o12VLo |
|---|

Achtung!

Hinterfrage dich und deine Ziele / Wünsche auch einmal selbstkritisch.

Sind das wirklich deine eigenen Wünsche?

Auf den meisten „Visionsbildern“ „Zielcollagen“ etc. sehe ich immer wieder „schnelle Autos“ und Bilder von einem „weißen Strand am blauem Meer“.

Ganz ehrlich, das will ich gar nicht. Vielleicht ist mir ein schöner großer geräumiger VW T5 viel lieber, oder ein Wohnmobil. Vielleicht will ich gar nicht in die Hitze reisen und nichts tun, sondern lieber in meiner gemütlichen Stube auf dem Sofa am Laptop an meinem nächsten Projekt arbeiten und die ganze Familie und die Katzen sind in meiner Nähe.

Willst du das wirklich, oder schreibst du das nur auf, weil du einfach glaubst, das gehört dazu, wenn man reich und erfolgreich ist...

Tag 28 – Wer hilft Dir?

*„Wer sich nicht selbst helfen will, dem kann niemand helfen.“
Johann Heinrich Pestalozzi*

*„Wirklich gute Freunde sind Menschen, die uns ganz genau kennen, und trotzdem zu uns halten.“
Marie von Ebner-Eschenbach*

Deine Umgebung, das was du im Fernsehen, in den sozialen Medien oder der Zeitung liest, die Bücher die du liest und vor allem auch die Menschen, mit denen du täglich zusammen bist, haben alle Einfluss auf dich und dein Denken.

Auch hier hast du natürlich immer die Wahl, dein Verhalten, deine Umgebung oder deine „Freunde“ neu zu wählen. Du bist der Durchschnitt der 5 Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst, also wähle sorgsam.

Deine Zeit ist wichtig, du solltest genau darauf achten, womit und mit wem du dieses kostbare Gut verbringst.

→ **AUFGABE – Freunde**

Wer sind deine wirklichen Freunde?

Wer steht zu dir?

Wer hilft dir?

Auf wen kannst du dich verlassen, wenn es darauf an kommt?

Liste einmal alle Menschen auf, mit denen du regelmäßig Kontakt hast und Zeit verbringst und dann bewerte, wie viel Unterstützung das dir bringt.

a) Liste mit Freunden

b) Wie viel Zeit verbringe ich tatsächlich mit der Person (persönlich / Telefon / Skype / WhatsApp)?

1 = täglich

2 = mindestens einmal in der Woche

3 = selten

c) Unterstützung / positiven Einfluss / wie fühle ich mich in deren Gegenwart?

1 = grün = große Hilfe, immer Verlass – unterstützt mich

2 = grau / schwarz = hänge ganz gerne mit ihm/ihr ab

3 = rot = regt mich auf, entzieht mir Energie, bremst mich, übt Kritik ohne Lösung

Zu Guter Letzt

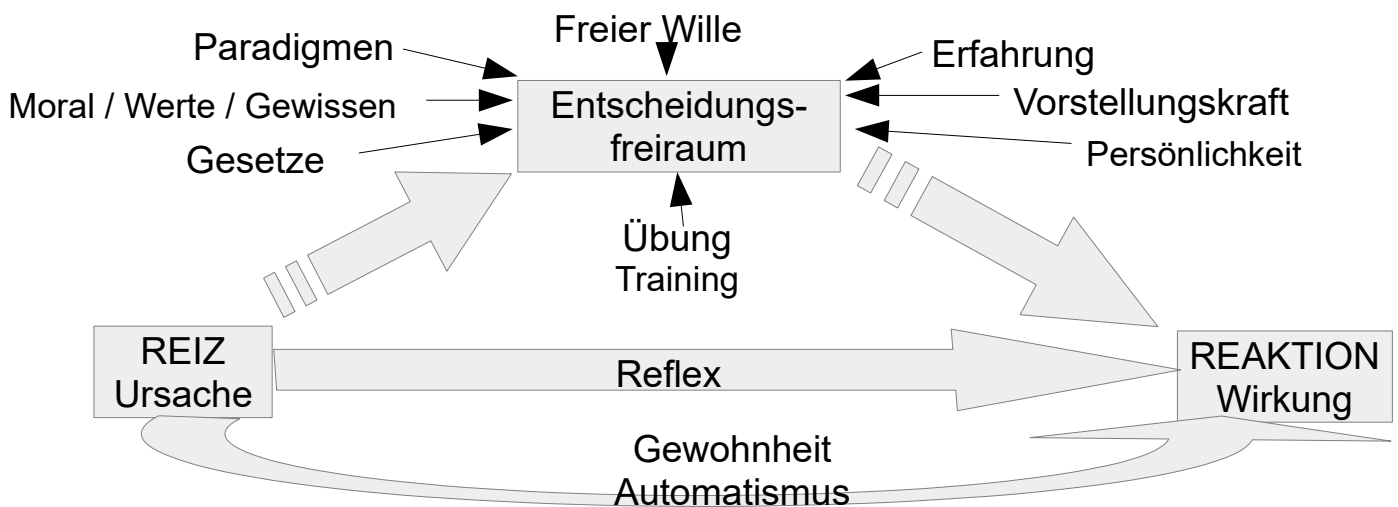
*„If you always do
what you've always done,
you'll always get
what you've always got.“
Henry Ford*

Wir befinden uns in diesem Buch im Spannungsfeld zwischen „Stärken – stärken“, also Bekanntes und Gelerntes bzw. dir Vertrautes zu verbessern und gleichzeitig auch Neues auszuprobieren und Veränderungen zu akzeptieren.

Wenn du immer nur das machst, was du bisher schon immer getan hast, kannst du nicht erwarten, dass sich etwas ändert.

Also musst du irgend etwas anderes machen, denken, tun.

Die Zukunft kommt erst noch, die Vergangenheit kannst du nicht mehr ändern, also musst du hier und jetzt andere – bessere Entscheidungen treffen.





unlock your potential.

biyond-bioresonanz.de



@biyondworld



@biyondworld



SCAN ME

Ich bin BIYOND

Dein smarter Begleiter für mehr Energie und Lebensqualität.

Mit einer intuitiv zu bedienenden APP und mehr als 600 Programmen für jeden Lebensbereich unterstütze ich dich dabei, deinen Alltag ausgeglichener und erfüllter zu gestalten - einfach, mobil und unkompliziert!

www.biyondworld.com

LIFEPLUS

Erleben Sie den Geschmack

Sechs anregende Ideen zum Genießen von mangOmega!



LIFEPLUS Selbständiger
Member

Der Schlüssel für Ihr Wohlbefinden

Tag 29 – Was ist Deine Entscheidung?

„Es ist besser eine Entscheidung zu treffen und diese wieder zu revidieren, als keine Entscheidung zu treffen.“

Blerim Salj

Deine wichtigste „Waffe“ um etwas in deinem Leben zu verändern, sind Entscheidungen. Du hast praktisch zu jeder Sekunde in deinem Leben die Möglichkeit dazu, andere (bessere?) Entscheidungen zu treffen.

Entscheidungen sollten so getroffen werden, als wären sie endgültig und können nicht mehr geändert werden. Zumindest zu dem Zeitpunkt, an dem du die Entscheidung triffst.

Natürlich kannst du aufgrund von anderen Informationen, einer anderen Sachlage oder anderen Umständen, Gefühlen und Erfahrungen später andere, neue Entscheidungen treffen, die einer vorherigen Entscheidung auch entgegenstehen können.

Doch grundsätzlich musst du erst einmal mit den Konsequenzen der getroffenen Entscheidung leben bzw. diese möglichst vorher mit in Erwägung ziehen.

Du hast jetzt die Chance, von Grund auf neu anzufangen, indem du neue Entscheidungen triffst. Und am besten fängst du „vorne“ an:

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“

Talmud

Bei der Entscheidungsfindung ist es immer sinnvoll einmal das „Für“ und „Wider“ abzuwägen. Was spricht dafür, was dagegen. Vielleicht hast du schon bemerkt, dass ich ein Fan von schriftlichen Listen bin ;-)

Deswegen rate ich auch bei wichtigen Entscheidungen zu einer Pro- und Contra-Liste.

Als Erweiterung dazu kannst du auch hier wieder im 2. Schritt eine Bewertung der einzelnen Punkte vornehmen, um so die subjektive Auflistung etwas zu objektivieren und zu quantifizieren.

→ **AUFGABE – Pro**

1-fach = Das ist mir nicht so wichtig

2-fach = Das ist mir wichtig

3-fach = Dieser Punkt ist mir besonders wichtig (finanziell, emotional, sinnvoll, effizient)

| Was spricht dafür? | 1 | 2 | 3 |
|--------------------|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| SUMME Punkte: | | | |

→ **AUFGABE – Contra**

1-fach = Das ist mir nicht so wichtig

2-fach = Das ist mir wichtig

3-fach = Dieser Punkt ist mir besonders wichtig (finanziell, emotional, sinnvoll, effizient)

| Was spricht dagegen? | 1 | 2 | 3 |
|----------------------|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| SUMME Punkte: | | | |

Jetzt schaust du dir die Summe der Punkte an, die dafür / dagegen sprechen. Die Punkte, die dir wichtig sind, zählen eben auch doppelt oder 3-fach.

Und nun kommt etwas ganz Wichtiges. Das war jetzt eine objektivierte Auswertung. Doch wie fühlst du dich bei dem Ergebnis? Hast du immer noch ein „Bauchgrummeln“ bei der Entscheidung? Zögerst du weiter? Fühlt sich das trotzdem „falsch“ an?

Dann kommt hier der JOKER!

Dieser JOKER hat genau so viele Punkte, wie es braucht, das die Seite (pro oder contra) gewinnt, die du vom Gefühl her gerne als Sieger hättest.

Warum gibt es diesen JOKER? Weil du grundsätzlich Entscheidungen „im Bauch“ fällst und dann „im Kopf“ versuchst diese Entscheidung zu rechtfertigen. Manchmal fällt einem aber einfach nicht genügend ein und dann kommt ein „falsches“ Ergebnis dabei heraus.

In so einem Fall lohnt es sich den „JOKER“ zu nutzen und dann zu hinterfragen, was das wirklich wichtigste Argument dafür oder dagegen ist.

Tag 30 – Wie steigerst Du Deine Energie?

*„Freude ist Energie für Elan, Vitalität und Lebenskraft
Weil ohne Energie ein Mensch nichts schafft.“
Christl Schimpl*

Der Energieerhaltungssatz besagt zwar, dass Energie grundsätzlich nicht verloren geht, doch manchmal fehlt diese einem einfach.

Für alles, was du vorhast, ändern, unternehmen, erschaffen und lernen willst, brauchst du Energie.

Dafür ist zum Einen eine gute Gesundheit notwendig, eine eigene positive Einstellung, Unterstützung von anderen wichtig und zum Anderen das loslassen von energieraubenden Situationen.

Liste einmal selbst auf, was dir ENERGIE bringt, wie du deinen Akku wieder aufladen kannst bzw. was dir ENERGIE raubt:

→ AUFGABE – Energie

1 = grün = bringt mir Energie → mehr davon

2 = grau / schwarz = neutral

3 = rot = raubt mir Energie → weniger davon

| Wer oder was bringt bzw. raubt mir Energie? | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Anhang

→ AUFGABE – Checkliste zum Schluss

| Habe ich jetzt ... | Check ✓ |
|---|--------------------------|
| ... alle 30 Tage durchgearbeitet? | <input type="checkbox"/> |
| ... ein besseres Zeitmanagement und nehme mir mindestens ½ täglich Zeit für mich? | <input type="checkbox"/> |
| ... erkannt, was ich alles kann, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten ich habe? | <input type="checkbox"/> |
| ... ein besseres Gespür für Dinge, auf die ich Einfluss habe oder eben nicht? | <input type="checkbox"/> |
| ... eine Liste mit meinen (Sach-) Werten und meinen Ausgaben bzw. Einnahmen? | <input type="checkbox"/> |
| ... ein positiveres Selbstbild von mir, weil ich mir selbst bewusster bin? | <input type="checkbox"/> |
| ... meinen intrinsischen / inneren eigenen Antrieb, mein „Warum?“ gefunden? | <input type="checkbox"/> |
| ... erkannt, was mich daran hindert, die beste Version meiner selbst zu sein? | <input type="checkbox"/> |
| ... eine Idee davon, was meine Wurzeln sind und wo mein Ziel, meine Vision liegt? | <input type="checkbox"/> |
| ... einen Weg für mich gefunden, den ich bereit bin, in Richtung auf das Ziel zu gehen? | <input type="checkbox"/> |
| ... angefangen, mehr auf meine Gesundheit zu achten? | <input type="checkbox"/> |
| ... täglich die Zeit, in Ruhe zu essen, mich zu bewegen und dankbar zu sein? | <input type="checkbox"/> |
| ... | <input type="checkbox"/> |
| ... | <input type="checkbox"/> |
| ... | <input type="checkbox"/> |
| ... die Menschen gefunden, die mir helfen, Energie geben und mich unterstützen? | <input type="checkbox"/> |
| ... auf der BIYOND-Seite oder der LIFEPLUS-Seite nach geschaut? | <input type="checkbox"/> |

Auswertung

→ AUFGABE – Nachher

Bewerte jetzt noch einmal deine Situation anhand von „Schulnoten“:

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Ich nehme mir täglich genügend Zeit für mich selbst | | | | | | |
| Ich kenne meine Prioritäten und handle dementsprechend | | | | | | |
| Ich weiß, wie ich mit Stress umzugehen habe und wie ich diesen abbauen kann | | | | | | |
| Ich kenne meine Komfortzone und weiß, wie ich diese verlassen kann | | | | | | |
| Ich weiß genau, was ich kann und wozu ich fähig bin | | | | | | |
| Ich kenne meine gewohnheitsmäßigen Reaktionen auf bestimmte Situationen | | | | | | |
| Ich weiß, worüber ich die Kontrolle habe und worüber nicht | | | | | | |
| Ich kenne meine eigene finanzielle Situation ganz genau | | | | | | |
| Ich kenne die 3 Wege, um Veränderungen zu begegnen | | | | | | |
| Ich weiß genau, was ich bisher schon alles im Leben geleistet habe | | | | | | |
| Ich kenne mich und akzeptiere mich, so wie ich bin | | | | | | |
| Ich kenne meine Schwachstellen und weiß, wie ich diese ändern kann | | | | | | |
| Ich kenne meine wichtigsten Grundwerte, nach denen ich mein Leben ausrichte | | | | | | |
| Ich weiß, was für mich „Glück“ und „Erfolg“ bedeutet | | | | | | |
| Ich weiß, was mich motiviert und wie ich mich selbst motivieren kann | | | | | | |
| Ich kenne meine innere Stimme und weiß, wie ich ihr zu antworten habe | | | | | | |
| Ich kenne die Erlebnisse / Entscheidungen, die mein Leben bisher geprägt haben | | | | | | |
| Ich kann mir gut vor meinem inneren Auge ausmalen, wie mein perfektes Leben aussehen würde | | | | | | |
| Ich weiß, was für mich Gesundheit, Freiheit, Reichtum, Sinn, Zufriedenheit etc. bedeutet | | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich kenne meinen grundlegenden Persönlichkeits-Typ | | | | | | |
| Ich kenne den Weg, wie ich zu Entscheidungen gelange | | | | | | |
| Ich kenne meine Gefühle und weiß genau, warum ich so handle | | | | | | |
| Ich weiß, was ich gerne möchte, was mein Vermächtnis wäre | | | | | | |
| Ich schlafe ausreichend und bin morgens entspannt und energiegeladen | | | | | | |
| Ich weiß, wie viel und was ich täglich trinke und warum das wichtig ist | | | | | | |
| Ich bewege mich ausreichend, halte mich fit und bin genügend an der frischen Luft | | | | | | |
| Ich habe mein Idealgewicht, weiß, was ich täglich esse und achte aktiv darauf ob das gut oder weniger gut für mich ist | | | | | | |
| Ich denke grundsätzlich positiv und in Lösungen | | | | | | |
| Ich drücke regelmäßig meine Dankbarkeit aus | | | | | | |
| Ich habe meine Ziele in allen Lebensbereichen genau definiert | | | | | | |
| Ich weiß, wer meine Freunde sind und wer mich wirklich unterstützt und verbringe genau mit diesen Menschen auch meine meiste Zeit | | | | | | |
| Ich kenne meinen Entscheidungsfreiraum und nutze diesen proaktiv | | | | | | |
| Ich weiß, was bzw. wer mir Energie gibt | | | | | | |
| Ich kenne den Weg, den ich gehen muss, um an meine Ziele zu gelangen | | | | | | |
| Ich habe einen konkreten & strukturierten Plan, wie ich zu meinen Zielen gelange | | | | | | |
| Ich bin mir genau im klaren, wer ich bin, was ich kann und wohin ich will | | | | | | |

Was hat sich verändert?

Wie geht es weiter?

„Man hilft den Menschen nicht, wenn man für sie tut, was sie selbst tun können.“

Abraham Lincoln

So, das waren die ersten 30 Tage.

Und falls du bisher nur einmal schnell durchgeblättert hast, dann bitte ich dich inständig, jetzt auch die einzelnen Lektionen Schritt für Schritt zu lesen und zu bearbeiten.

Dieses Buch ist gekauft, Geld gibt es eh nicht zurück, also mach das Beste daraus und arbeite auch wirklich damit.

Es ist mein Anspruch, eine wirkliche Änderung im Leben von anderen Menschen zu bewirken, doch das kann ich nur, wenn du auch mitarbeitest. Nicht umsonst ist dieses ein WORK-Book.

Nimm dir bitte die Zeit und mache es dir mit oder zur Not auch ohne dieses Buch zur Angewohnheit über dich selbst nach-zu-denken und auch vor-zu-denken.

Zu jedem Thema, zu jedem Punkt gibt es eine Unmenge an weiteren Informationen, Büchern, Bildern, Downloads, Links und vertiefenden Ideen. Doch es soll ja auch umsetzbar und nicht zu überfrachtet sein.

Im Mitgliederbereich (VIP) habe ich einiges zusammen gesucht und es wird auch noch mehr kommen.

Dort wird es auch einmal im Monat einen Online-Call geben, wo direkt und persönlich alles besprochen werden kann.

Melde dich jetzt noch zum VIP-Mitgliederbereich an, damit du auch nach den **ersten 30** Tagen weiter „am Ball bleibst“.

Vielleicht gibt es auch noch einen 2. Band mit den nächsten 30 Tagen, oder einen Jahreskalender oder ...

Doch jetzt brauche ich erst einmal deine Mithilfe.

Schreib mir doch:

Was hat dir gefallen?

Was fehlt dir?

Was hattest du dir anders vorgestellt?

Was ist bei dir passiert?

Was hast du schon umgesetzt?

Was hat dir besonders gut gefallen / geholfen?

Was sind die 9 Säulen der Gesundheit?



Jeder weiß es – jeder kennt sie, kaum einer beachtet diese 9 Tipps wirklich!

Dabei könnte alles doch so einfach sein.

Das alles hilft nicht nur beim „Abnehmen“, sondern ist ein Leitfaden für ein gesundes, energiereiches, sinnhaftes Leben!

Deswegen hier noch einmal zu Erinnerung:

1. Ausgewogene Ernährung

- basisch
- natürlich
- unbehandelt und nicht verarbeitet
- ausgewogen jedoch vor allem viel Gemüse
- schonend zubereitet
- ausreichende Mengen jedoch nicht zu viel
- zum Ausgleich: Nahrungsergänzung

2. Wasser

- klares, gereinigtes, gefiltertes, energetisiertes Wasser
- kein Saft, Tee, Kaffee oder Süßgetränke
- Das Wasser soll Giftstoffe aufnehmen und nicht schon „voll“ sein damit

3. Atmen / Sauerstoff

- bewusstes Atmen
- 1/3 Einatmen und 2/3 Ausatmen
- saubere Luft, gefiltert, gereinigt, ionisiert

4. Natur

- Achtsamkeit
- Natur genießen mit allen Sinnen
- ohne Musik in den Ohren, der Natur lauschen
- Waldspaziergänge (s. Atmen)

5. Ausreichend Bewegung

- Wenigstens 3.000 Schritte am Tag besser 5.000 oder auch 10.000 Schritte
- Kein Joggen, Laufen, Sprinten oder Marathon
- Einfach Gehen, Atmen, Genießen
- Kreislauf in Gang bringen, Venenpumpe aktivieren, Kalorien und Stresshormone verbrennen, Kohlensäure ausatmen
- Den Gedanken nachhängen
- Mit dem Hund spazieren gehen

6. Gleichgewicht

- Anspannung und Aktivität
- Entspannung und Ruhe
- Kurzfristiger Eu-Stress und mentale Ausgeglichenheit
- Reagieren und Ab-Reagieren
- Machen und Loslassen
- Katze streicheln

7. Erholsamer Schlaf

- Abendroutine und Morgenroutine
- Regeneration im Schlaf
- Verarbeitung in Träumen
- körperliche Reparaturprozesse in den Schlafphasen

8. Mindset

- bewusst positive Gedanken
- fragende, offene Gedanken: „Wie kann ich ...?“
- aktive Dankbarkeit
- liebevolle Grundhaltung
- Glaubenssätze und Paradigmen überdenken
- Die Pause zwischen „Reiz“ und „Reaktion“ nutzen

9. Unterstützendes Umfeld

- Wer hilft? Wer unterstützt?
- Gleichgesinnte treffen
- Energieräuber meiden
- Langfristige Ziele
- sinnvolle, sinnstiftende Hobbys oder besser Arbeit
- vertrauensvolle ehrliche enge persönliche Beziehungen

3 Artikel, damit Herrchen und Frauchen auch gesund bleiben:

1. [Die Vorteile des Heilfastens für die Gesundheit: Eine ganzheitliche Perspektive](#)
2. [Die 3 Phasen des Fastens: Vorbereitung, Fasten und Darmaufbau](#)
3. [Ganzheitlich! Die 9 besten Ärzte / Tipps!](#)



Wenn Du in 3 Tagen zum Millionär werden willst,
in 7 Tagen schlank oder in 2 Wochen erfolgreich,
dann such Dir ein Angebot, welches Dir diese Lügen verkauft.

Wenn Du meinst, ohne Arbeit, ohne Zeitaufwand und
ohne eine gewisse Anstrengung eine Veränderung
in Deinem Leben hervorzurufen, dann bist du hier falsch.

Wenn Du eine 08/15-Lösung suchst oder
einfach etwas nachmachen willst,
was ein anderer schon vor Dir gemacht hat,
dann such Dir einen der vielen "Schnell-Reich-Werden-Gurus".

Wenn Du aber ehrlich auf der Suche nach Veränderung und
mit Deiner jetzigen Situation nicht zufrieden bist,
dann bist Du hier genau richtig.

Wenn Du Klarheit brauchst und bereit bist,
Dich mit den wichtigen Fragen im Leben
ehrlich auseinander zu setzen,
dann wirst Du dieses Buch lieben.

Der Autor Dr. Reinhard Goy - DocGoy - hat über 50 Jahre Lebenserfahrung,
ist seit über 25 Jahren selbstständig, betreibt seit 20 Jahren Networkmarketing,
ist seit über 10 Jahren erfolgreich im Onlinemarketing und
seit über 3 Jahren Geschäftsführer seiner eigenen UG -
und das ganze nebenbei, also neben seinem Hauptberuf als Tierarzt
mit seiner eigener Kleintierpraxis im Landkreis Lüchow-Dannenberg.
Du kannst ihm also glauben - er weiß, wovon er redet ...

Einzelpreis: 18,90 €
Buch + VIP: 19,90 €



<http://ich-will-mehr-vom-leben.de>