

X-FAKTOR GLÜCK

Von Thomas Eglinski

X-FAKTOR GLÜCK

...ist Zeitplaner, Terminkalender, Agenda, Glücks-, Dankbarkeits- und Erfolgstagebuch in einem!

...ist einzigartig, bietet Dir dieses Buch doch mehr als jeder andere vergleichbare Titel!

Mit diesem Buch lassen sich nicht nur alle Deine Termine und Aktivitäten planen, mit X-Faktor GLÜCK hältst Du jeden Tag fest, was Dir gut getan hat, worüber Du Dich gefreut hast, welche Erfolge Du hattest und wofür es sich lohnt, dankbar zu sein.

X-Faktor GLÜCK versorgt Dich mit den wichtigsten Informationen zu den Themen Glück, Erfolg, Wohlstand, Gesundheit, Persönlichkeit und Mentalität – und Du hältst in den Notizen alles fest, was für Dich von Bedeutung ist.

Der Mentalitäts-Check zeigt Dir Deine Stärken auf und lässt Dich mögliche Schwachstellen beseitigen. Mit den Vorlagen zum Zielsetzungsprozess bringst Du Deine Ziele zu Papier und hast sie täglich vor Augen.

Was X-Faktor GLÜCK einzigartig macht, ist, dass Du zu jedem Dich interessierenden Thema Videos abrufen kannst. Sie unterstützen Dich dabei, Deine Ziele zu erreichen und Dein Glück zu machen.

Was X-Faktor Glück einzigartig macht, ist, dass ich Dir für jedwede Fragen zum Thema Persönlichkeit und Mentalität zur Verfügung stehe. Du möchtest zum Beispiel Dein Selbstvertrauen steigern? Dann kontaktiere mich, mein Team und ich zeigen Dir, wie es geht.

Ich habe über viele Jahre unzählige Zeitplaner, Agenden, Glücks-, Dankbarkeits- und Erfolgstagebücher benutzt. Mit X-Faktor GLÜCK habe ich ein Buch entwickelt, das die Vorteile aller anderen Bücher beinhaltet und mit den Videos und dem Coaching einen wertvollen und einzigartigen Mehrwert bietet.

Ich bin zu 100% überzeugt davon: Du wirst X-Faktor GLÜCK nie mehr missen wollen, wenn Du einmal mit diesem Buch gearbeitet hast. Es wird Dein Leben bereichern und Dir Erfolg, Anerkennung, Freiheit und Seelenfrieden bringen.

*Ich freue mich, Dein
X-Faktor GLÜCK zu sein*

Thomas Eglinski

HERZLICH WILLKOMMEN!

X- Faktor GLÜCK wird Dich dabei unterstützen, glücklicher, erfüllter, kraftvoller, dankbarer und erfolgreicher zu werden. Was wie ein großes Versprechen klingt, beruht auf jahrelangen Erkenntnissen und wissenschaftlichen Studienergebnissen. Oder um es mit meinen Worten zu sagen: **Glück und Erfolg sind so planbar, wie die Tatsache, dass die Sonne im Osten auf- und im Westen untergeht.**

Wir steigern unser Glück, unseren Erfolg, unsere Leistungsfähigkeit und sogar unsere Gesundheit, wenn wir uns jeden Tag bewusst Gedanken darüber machen, wofür wir dankbar sein können und was uns gutgetan hat - und wenn wir diese Gedanken anschließend aufschreiben!

Shawn Achor, ein anerkannter Harvard Professor, erforscht seit vielen Jahren, was Menschen glücklich und erfolgreich macht – beides hängt im Übrigen unmittelbar miteinander zusammen. Der Professor stellte fest, dass wir weitaus erfolgreicher sind, wenn wir uns in einem glücklichen Zustand befinden. Unser Gehirn ist im Glückszustand deutlich produktiver. Achor hat wissenschaftlich belegt, dass unser Gehirn um rund 30% besser arbeitet, wenn es positiv gestimmt ist. Er kommt in seiner Studie, die ihn in 45 Länder geführt hat, zu folgendem Ergebnis: **Schreibe jeden Tag 3 Dinge auf, für die du dankbar bist!** Das klingt banal - aber Achtsamkeit und Dankbarkeit führen zu einem stärkeren Glücksempfinden – und das ist der Schlüssel zum Erfolg. Mit nur 5 bis 10 Minuten täglichem Aufwand ist es möglich, unser Gehirn gewissermaßen Stück für Stück so zu programmieren, dass es optimistischer und erfolgreicher arbeitet.

Auch Professor Dr. Martin Seligman von der Pennsylvania Universität hat in einer Studie nachgewiesen, dass das Führen eines Erfolgs-, Glücks oder Mentalitätstagebuchs das Glücksempfinden erhöht. Wie auch Robert Emmons aus Kalifornien nachweisen konnte, dass sich durch tägliche Dankbarkeitsübungen das Glücksempfinden und der Optimismus steigern lassen. In seiner Studie konnte Emmons belegen, dass seine Probanden Kraft dieser positiven Gedanken, energievoller, gesünder und erfolgreicher wurden.

Fassen wir also zusammen: Du hast die Möglichkeit, Dich und Deine Leistung zu tunen. Du kennst jetzt eine Methode, die Dich mit einer 100%igen Wahrscheinlichkeit erfolgreicher, gesünder, energievoller und am Ende glücklicher werden lässt! Mit einem Aufwand von 5 bis 10 Minuten täglich und keinerlei finanziellen Investitionen! Ich finde das einfach nur fantastisch!

Es gibt jedoch noch viele weitere Gründe dafür, mit X-Faktor GLÜCK zu arbeiten.

Solange wir gut drauf sind, brauchen wir niemanden, der uns antreibt und uns motiviert. Dann brauchen wir vermeintlich auch keinen Coach und kein Glücks- oder Erfolgstagebuch. Doch was machen wir an jenen Tagen, an denen es uns an Motivation fehlt? Was machen wir, wenn wir zweifeln und glauben, nicht gut genug zu sein? Wie überwinden wir unseren inneren Schweinehund, wenn der wieder einmal größer ist, als unsere Lust und Leidenschaft? Meistens haben wir in diesen Momenten keinen Menschen um uns herum, der uns mit Motivation von außen versorgt. Der neben uns steht und uns anfeuert. Auf geht's, raus aus den Federn. Raus an die Arbeit! Denke an Dein Ziel! Du willst erfolgreich werden? Das tust Du nicht, wenn Du jetzt liegenbleibst oder gar aufgibst. Ich weiß, dass Du es schaffst und Du weißt es auch, also auf geht's, tue, was zu tun ist!

Schön wäre es, wenn wir in schwierigen Situationen immer jemanden um uns herum hätten, der uns motiviert. Doch oft treffen wir gerade in solchen Lebenslagen auch noch auf jene Typen, die uns eher noch darin bestärken, weiter in der Komfortzone zu verbleiben.

In jenen Momenten, in denen es Dir an Motivation fehlt, in denen Du lust- und planlos bist, nimmst Du Dir X-Faktor GLÜCK zur Hand und fängst an, darin zu blättern und darin zu lesen. Du nimmst Deine Ziele wahr, Du erkennst, wofür es sich lohnt, jeden Tag zu arbeiten, Du liest Deine kleineren und größeren Erfolgsergebnisse der letzten Tage und Wochen durch und wirst Dir dabei selbst bewusst, wie gut und stark Du bereits bist. Während des Lesens steigt Deine Motivation spürbar an und am Ende führt es dazu, dass Du optimistischer und positiver bist und anpackst, was zu erledigen ist.

Generell neigen wir Menschen eher dazu, das Negative um uns herum wahrzunehmen. Wir sehen eher das, was schief läuft oder was nicht so gut war. Doch leider schwächt uns diese Einstellung.

Wer die Welt hingegen mit positiven Augen sieht, sich häufiger das Schöne im Leben bewusst macht, ist glücklicher. Doch auch Menschen, die eher griesgrämig durchs Leben laufen, können mit X-Faktor GLÜCK lernen, ihr Gehirn auf Erfolg, Wohlstand und Glück umzuprogrammieren.

Wenn Du zum Beispiel jeden Abend nur drei Dinge aufschreibst, die Dir an diesem Tag gelungen sind, die Dir Freude bereitet haben, auf die Du stolz bist oder bei denen Du Dich gut gefühlt hast, werden Dein Selbstwertgefühl und Dein Selbstvertrauen von Tag zu Tag ein Stückchen wachsen. Zudem ziehst Du am Ende eines Tages stets eine positive Bilanz, beschäftigst Dich mit den Momenten, die schön waren, und gehst mit einem guten Gefühl und vor allem guten Gedanken ins Bett.

Wenn Du darüber hinaus jeden Abend drei Dinge aufschreibst, für die Du dankbar bist, wirst Du beginnen, bereits die kleinen Dinge des Lebens schätzen zu lernen. Du wirst in Kürze ein richtig gutes Gefühl für Dein Leben bekommen und gleichzeitig mehr Dankbarkeit von Deinen Mitmenschen erfahren. Dankbarkeit ist ohnehin eine der wichtigsten und mächtigsten Eigenschaften der Welt.

Wenn Du Dir dann auch noch hin und wieder (am besten täglich) Deine wichtigsten Ziele durchliest oder sie sogar aufschreibst, wirst Du eine weitere, sehr interessante Erfahrung machen. Wenn Du Dich regelmäßig mit Deinen Zielen befasst, wird Dein Unterbewusstsein Dich verstärkt darin beeinflussen, Dinge zu tun, die dazu dienen, Deine Ziele zu erreichen. **Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass das tägliche Aufschreiben der Ziele die Wahrscheinlichkeit, diese zu erreichen, drastisch erhöht. Und das nicht nur ein bisschen, es verdoppelt Deine Erfolgchancen!**

Das hat etwas damit zu tun, dass sich Gelerntes durch das ständige Aufschreiben schneller und tiefer einprägt und so schneller zu Verhaltensänderungen führt. Zusätzlich scheint unser Gehirn in eine Art aufnahmefähigen Lernmodus zu schalten, wenn wir wissen, dass wir unsere Erfahrungen aufschreiben werden. Wir gehen dann aufmerksamer durch die Welt und bekommen viel eher Kleinigkeiten und Feinheiten mit, die uns dabei helfen, unsere Ziele schneller zu erreichen. Und keine Angst, solltest Du Deine wichtigsten Ziele noch nicht kennen, so wird sich das im Verlaufe der Zeit ändern.

Ich bin mir sicher, dass Du am Ende dieses Buchs glücklicher und zufriedener sein wirst, als das heute der Fall ist. Eine Frage sollten wir jedoch zuvor noch klären: Was bedeutet Glück für Dich persönlich?

Über Glück wurden schon viele Bücher geschrieben und unzählige Berichte veröffentlicht. Seit dem 6. Jahr-

hundert vor Christus gibt es Aufzeichnungen über Glück – doch all die Thesen, Meinungen oder Analysen über Glück interessieren uns jetzt nicht, denn es geht ausschließlich darum, was Glück für Dich bedeutet, wann Du Dich am glücklichsten fühlst.

Die weltgrößte Glücksdatenbank, die alle Publikationen zum Thema Glück erfasst und analysiert, mag eine gute Idee sein. Dass sie ausspuckt, dass die Dänen die glücklichsten Menschen auf Erden sind, gefolgt von den Schweizern und den Isländern, mag interessant sein, doch ist sie betreffend Deines persönlichen Glücks so unbedeutend, wie der so oft zitierte umfallende Sack Reis in China. **Wir wollen nicht dem Glück anderer nacheifern, wichtig ist einzig und allein, was Dich glücklich macht!**

Ich habe in den letzten 25 Jahren tausende von Menschen gefragt, was Glück für sie bedeutet. Und ich habe hunderte verschiedener Antworten erhalten. Der eine definiert Glück mit Erfolg und Gesundheit, der andere bezeichnet seine Familie als das größte Glück. Der Nächste wiederum nennt berufliche Erfüllung als sein Glück, während ein Anderer finanzielle Unabhängigkeit und der Übernächste Freiheit als ihr Glück bezeichnen.

Glück ist mittlerweile zu einem anerkannten Forschungsgebiet geworden. In der Glücksforschung wird zwischen dem Lebensglück und dem Zufallsglück unterschieden. Einfluss auf das Lebensglück haben Faktoren, wie Familie, Beruf, Liebe, Gesundheit, Finanzen und Freizeit. Das Lebensglück kann aber auch eine Art von Wohlfühlen sein, z.B. wenn man ein schönes Zuhause hat, mit seiner Familie ein sorgenfreies Leben führen kann oder einen tollen Freundeskreis hat.

Diese Faktoren kannst Du größtenteils selbst beeinflussen. Anders als beim Zufallsglück, das meistens plötzlich und unerwartet kommt und von uns nicht oder nur sehr beschränkt beeinflusst werden kann. Fast jeder von uns hat die Sehnsucht nach immerwährendem Glück. Doch Glück ist in aller Regel kein Dauerzustand. Im Idealfall gelingt es uns, jede Menge Glücksmomente aneinanderzureihen. Glück verspüren wir jedoch im Grunde genommen erst durch den Wechsel unterschiedlicher – und somit auch negativer Gefühle. Wir können jedoch unseren Blick bewusst darauf lenken, was uns täglich an Positivem bzw. Glücklichem geschieht.

Apropos geschieht, was genau passiert in unserem Kopf, wenn wir uns glücklich fühlen? In unserem Gehirn gibt es ein Lustzentrum, das eine Ansammlung von Neuronen beherbergt. Diese werden aktiv, wenn etwas passiert, das besser ist als erwartet. Dann stoßen diese Neuronen den Glücksstoff Dopamin

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

DEIN MENTALITÄTS-CHECK

Seit mehr als 25 Jahren analysiere ich glückliche und erfolgreiche Menschen, darunter auch die besten Trainer und Spieler der Welt sowie Künstler und Unternehmer. Ich habe in all den Jahren Tausende dieser Menschen gefragt, was ihre herausragenden Fähigkeiten und was ihre drei wichtigsten Eigenschaften sind, die sie an die Spitze gebracht haben.

Daraus entstand im Verlaufe der Zeit eine Liste der wichtigsten Fähigkeiten und Charaktereigenschaften erfolgreicher Menschen. Mit einem klaren Ranking dieser Attribute. Anschließend entwickelte ich daraus einen Check – den Mentalitäts-Check!

Mentalität beschreibt im weitesten Sinne unsere Geisteshaltung. Sie zählt mehr als Talent, Kondition oder die neueste Funktionskleidung. Sie zählt mehr als Herkunft, Intelligenzquotient oder Attraktivität.

Mentalität schlägt Qualität!

Unsere Mentalität prägt unsere gesamte Persönlichkeit, unsere Lebenseinstellung, unsere Gegenwart und unsere Zukunft.

Was genau verstehe ich unter „Mentalität“? Meinen Schülern erkläre ich diesen Begriff wie folgt: Die Mentalität ist ein Dream Team, das sich aus 11 wichtigen Eigenschaften und Fähigkeiten zusammensetzt. Wir nennen sie die „11 Freunde“ fürs Leben. Sie heißen Selbstvertrauen, Ziele, Tatkraft, Disziplin, Teamgeist, Dankbarkeit,

Bildung, Verantwortung, Respekt, Kreabilität – diese großartige Mischung aus Kreativität und Flexibilität – und Spielfreude.

Wer mit diesen 11 Freunden unterwegs ist, hat im Leben immer die richtigen Begleiter an seiner Seite. Mit ihrer Hilfe lassen sich Herausforderungen meistern und Träume verwirklichen. Und ist es nicht genau das, was wir uns selbst von Herzen wünschen?

Basierend auf der nunmehr seit mehr als 25 Jahren andauernden und somit repräsentativen Umfrage entstand diese Checkliste der Mentalität. Mit ihr kannst Du überprüfen, wie es um Deine Mentalität bestellt ist. Und wenn Du anschließend Deine 11 Freunde trainierst, wirst Du nach der Trainingsphase fitter, stärker und glücklicher sein als zuvor. Das bedeutet:

1. Du hast mehr Selbstvertrauen und bist überzeugt, Dein Leben und seine Herausforderungen zu meistern.
2. Du findest Deine Träume und entdeckst Deine wahren Ziele.
3. Du verwirklichst Deine Ziele, weil Deine Tatkraft und Dein Mut gewachsen sind.

4. Du besitzt die Disziplin, vor allem die Selbstdisziplin, um jeden Tag zu tun, was notwendig ist.
5. Du wirst zum Teamplayer, lässt Dich vom Teamgeist inspirieren und führst Dein Team zum Erfolg.
6. Du spürst an jedem einzelnen Tag eine tiefe Dankbarkeit für Dein Leben und Deine Möglichkeiten.
7. Du verstehst, wie wichtig Bildung ist bzw. wie bedeutend es ist, stets zu wissen, was als Nächstes zu tun ist.
8. Du übernimmst die komplette Verantwortung für Dein Denken und Handeln.
9. Du begegnest jedem anderen Menschen mit Respekt.
10. Du bist flexibel und kreativ, weil Du weißt, was Kreabilität bedeutet.
11. Du feierst mit Spielfreude, Motivation und Begeisterung Dein Leben.

**Du bist immer so stark, wie Deine 11 Freunde.
Es lohnt sich demnach, Dein Dream-Team zu trainieren!
Bist Du bereit?**

Bitte bewerte Dich beim Mentalitäts-Check schonungslos offen und ehrlich. Es macht weder Sinn, sich besser darzustellen als man tatsächlich ist, aber auch keinen Sinn, sich abzuwerten. Beantworte einfach die Fragen zu jedem einzelnen Thema und finde den für Dich derzeit passenden Wert heraus.

**Wie also bist Du aufgestellt?
Checke Deine Mentalität!**

1 SELBSTVERTRAUEN: DEIN FÜHRUNGSSPIELER

Die unangefochtene Nummer 1 im Team der Mentalität ist Selbstvertrauen. Wir bezeichnen diese Fähigkeit aufgrund ihrer großen Bedeutung auch als Führungsspieler.

Unser Selbstvertrauen bestimmt wie nur ganz wenige andere Dinge, wie erfolgreich unser Leben, und somit auch unsere berufliche, sportliche oder private Karriere verläuft. Selbstvertrauen ist daher der X-Faktor unter all den Eigenschaften glücklicher und erfolgreicher Menschen.

Selbstvertrauen ist das tief empfundene Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten:

**Ziele zu erreichen,
Probleme zu lösen,
Rückschläge zu meistern
neue Dinge zu lernen,
seine Stärken einzusetzen
sowie Schwierigkeiten und Krisen zu bewältigen.**

Zum Glück ist unser Selbstvertrauen etwas, das sich tatsächlich steigern und vergrößern lässt und beileibe nicht angeboren ist.

Selbstvertrauen ist durchaus eine naturgegebene Fähigkeit, über die jeder Mensch zum Zeitpunkt seiner Geburt reichlich verfügt. Selbstvertrauen ist Teil unserer genetischen Struktur und ein rein menschliches Attribut. Doch Selbstvertrauen ist wie ein Muskel, wird er nicht trainiert, bildet er sich zurück. Wenn man das Selbstvertrauen nicht wie einen Muskel regelmäßig nutzt, wird es schwächer und schwächer.

Unsere Fähigkeit, voller Selbstvertrauen zu handeln, muss ständig gefordert werden, wenn es in top Form bleiben soll. Glücklicherweise kannst Du Dein unbegrenztes Potenzial an Selbstvertrauen jederzeit erschließen. Du kannst tatsächlich immer mehr Neuronen in Deinem Gehirn aktivieren, immer mehr Verbindungen legen und Dein Selbstvertrauen freilegen.

Mit jedem Tag wird unser Selbstvertrauen wachsen und wachsen - wenn wir bereit sind, daran zu arbeiten.

Prüfen wir doch zuerst, wo wir aktuell stehen. Und bedenke: **„Das wichtigste Urteil, das Du fällst, ist das Urteil über Dich selbst!“**

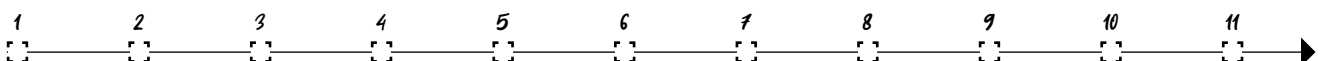
Glaubst Du unerschütterlich an Dich oder zweifelst Du oft an Deinen Fähigkeiten? Weißt Du, dass Du Herausforderungen meistern kannst oder hast Du eher Angst vor neuen, ungewohnten Situationen? Traust Du Dir zu, Dein Leben erfolgreich zu gestalten? Glaubst Du an Deine Träume? Bist Du davon überzeugt, Deine Ziele verwirklichen zu können? Vertraust Du bedingungslos auf Dich?

WIE STARK IST DEIN SELBSTVERTRAUEN WIRKLICH?

Von 1: „Selbstvertrauen, noch nie gespürt.“

Bis 11: „Egal, was immer auch geschieht, ich werde mein Leben meistern!“

Wenn Dein Selbstvertrauen in verschiedenen Bereichen, wie z.B. Schule, Beruf, Sport und Privatleben, unterschiedlich stark ausgeprägt ist, dann wähle einen Durchschnittswert. Kreuze an.



Vertraue auf Dich! Du schaffst, was immer Du wirklich willst!“

2 ZIELE: DEIN MOTIVATOR

Brian Tracy, einer der erfolgreichsten Trainer der Welt, hat einmal gesagt: „Wenn ich Menschen nur eine einzige Sache wünschen dürfte, dann wäre es ein brennendes Ziel. Wenn Du Ziele hast, kommt alles andere fast von allein“.

Wer einmal gelernt hat, wie ein Zielsetzungsprozess funktioniert, der wird in allen Lebensbereichen, ob in familiären, persönlichen, beruflichen, schulischen, sportlichen oder auch finanziellen und materiellen Bereichen, seine Ziele erreichen. Ziele sind wie das Salz in der Suppe und geben unserem Leben erst einen Sinn. Daher findet sich Zielorientierung selbstverständlich auch in unserer Elf der Mentalität und gilt im Team als Motivator.

Mich wundert es seit vielen Jahren, dass wir unseren Schülern an den Regelschulen keinen – und wenn, dann nur sehr wenig – Unterricht in Sachen Zielsetzung erteilen, wo wir doch wissen, welche grandiosen

Auswirkungen es hat, wenn man schriftliche Ziele hat, gekoppelt mit einem Masterplan, der die entsprechenden notwendigen Handlungen beinhaltet.

Doch was ist überhaupt ein Ziel? Was ist der Unterschied zwischen einem Wunsch und einem Ziel? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit ein Ziel erreicht wird?

Ziele werden von Menschen erreicht, die

- einen konkreten, schriftlichen Plan haben
- die fest daran glauben, ihr Ziel zu erreichen und die für ihr Ziel brennen
- deren Treibstoff Begeisterung und Leidenschaft sind und die mit Zuversicht und Vertrauen handeln
- die fokussiert, diszipliniert, aber nicht besessen sind
- die Rückschläge akzeptieren und weitermachen
- die in fester Erwartung Tag für Tag ihren Job machen.

Wenn ich von Zielen spreche, meine ich konkret definierte Dinge, die man bewusst, motiviert und fokussiert, mit Hilfe eines Aktions- und Masterplans, erreichen will. Ich spreche hier nicht von oft wahllos genannten Sachen, die sich viele Menschen Jahr für Jahr zu Silvester vornehmen und die bereits wenige Wochen später vergessen sind. Gemeint sind klare Ziele für verschiedene Lebensbereiche, wie zum Beispiel den Beruf, die Schule, den Sport, die Familie oder persönliche Ziele für die Gesundheit, die Fitness oder die Weiterbildung.

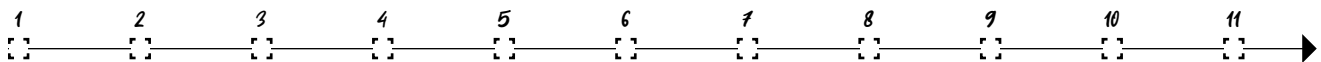
Ich liebe das Zitat von Benjamin Franklin „**Wenn Sie beim Planen scheitern, planen Sie das Scheitern**“. Man kann weiß Gott nicht alles planen. Aber in Bezug auf den Erfolg in Schule, Beruf oder Sport lässt sich mit einem guten Plan die Wahrscheinlichkeit, dass man seine Ziele erreicht, um ein Vielfaches erhöhen. Und eins habe ich in den letzten 35 Jahren als Unternehmer gelernt und erfahren: **Je besser ich plane, desto mehr Glück habe ich auch!**

WIE SIEHT ES ALSO BEI DIR IN SACHEN ZIELE AUS?

Wie willst Du Deine Zukunft gestalten? Was willst Du im Leben wirklich erreichen? Wofür schlägt Dein Herz? Hast Du vor allem unklare Träume oder hast Du Dir bereits konkrete Ziele gesetzt, zum Beispiel für Deinen Sport, die Schule oder Deinen Beruf? Hast Du diese Ziele aufgeschrieben und genau formuliert? Weißt Du, welche Techniken Du nutzen kannst, um Deine Ziele zu erreichen oder überlässt Du sie dem Zufall? Kümmerst Du Dich jeden Tag um Deine Ziele? Arbeitest Du konzentriert und gleichzeitig entspannt daran? Hast Du motivierende Ziele?

Von 1 : „Was bitte sind motivierende Ziele und Handlungspläne?“

Bis 11 : „Ich habe schriftliche Ziele und einen konkreten Aktionsplan, den ich täglich umsetze!“



*Wenn ich Dir nur eine Sache wünschen dürfte,
dann ein brennendes Ziel, alles andere kommt von allein!*

3 TATKRAFT: DEIN OFFENSIVSPIELER

Tatkraft steht auch für Durchhaltevermögen, Willenskraft, Ausdauer und Mut.

Mit dem Mut verhält es sich bei manchen Menschen, wie mit dem Regenschirm. Immer dann, wenn man ihn braucht, ist gerade keiner da! Mut, Entschlossenheit und Tatkraft sind Fähigkeiten, die Du, wie bereits das Selbstvertrauen, entwickeln und trainieren kannst. Du wirst im Laufe der kommenden Wochen nahezu unbemerkt durch das Führen von X-Faktor GLÜCK den Muskel Tatkraft trainieren und zu einer Deiner Stärken entwickeln.

Sehr häufig haben wir Angst vor dem Versagen, daher schieben wir Entscheidungen vor uns her oder treffen am Ende gar keine – wobei auch das eine Entscheidung ist. Dabei sind es gerade die Fehlentscheidungen, aus denen wir am meisten lernen können. **Also sollten wir gierig nach Entscheidungen sein, weil nur sie uns weiter-**

bringen und uns in unserer Persönlichkeit und somit auch in unserer Mentalität wachsen lassen.

Übrigens treffen wir am Tag tausende von Entscheidungen - die einen bewusster, die anderen unbewusster. Bewusste Entscheidungen sind z.B., mit welcher Laune Du in den Tag startest, was Du frühstückst, welche Gespräche Du führst, mit wem Du Dich umgibst, wie Du trainierst, wie Du Dich am Arbeitsplatz verhältst, was Du in Deiner Freizeit machst, was Du im Restaurant bestellst, wie Du andere Menschen behandelst oder mit welchen Gedanken Du einschläfst.

Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, nach denen sich 70% aller Entscheidungen im Nachgang als falsch erweisen. Das scheint eine sehr hohe Quote zu sein. Doch der Mensch lernt bekanntlich aus Fehlern am meisten, demnach haben Fehler auch etwas Gutes –

sofern man sie nicht bewusst herbeiführt.

Wenn Du die Fakten abwägst und eine Entscheidung für Dich triffst, tritt sie mutig und mit Entschlossenheit. Zaudern und Zögern sind keine guten Partner bei der Umsetzung von Entscheidungen. Und hätte, wäre, wenn und aber sind nach einer Entscheidung so überflüssig wie der sprichwörtliche Kropf.

Einer der Sätze, die mich am meisten bezüglich der Tatkraft geprägt haben, lautet: Während die Intelligenten grübeln, stürmen die Dummen die Festung – soll heißen, während sich manche Menschen stundenlang den Kopf zerbrechen und darüber nachdenken, was alles geschehen kann, fangen andere einfach an und sind erfolgreich!

Mach als Folge dessen im Leben das, was alle guten Coaches fordern: Sei mutig! Gehe entschlossen nach vorne! Suche mutig die Entscheidung!

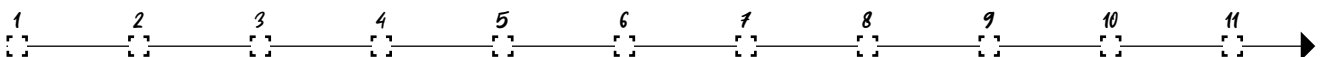
WIE STEHT ES UM DEINE TATKRAFT?

Packst Du Herausforderungen und Aufgaben entschlossen an? Setzt Du Deine Ideen um? Ergreifst Du Deine Chancen? Nutzt Du Gelegenheiten? Machst Du Deine Träume möglich? Gilt für Dich das Motto „Just do it!“ (übersetzt: Mach’s einfach) oder „Erst mal abwarten und dann mal sehen“? Was ist typischer für Dich: handeln oder zögern? Machst Du auch vor Problemen nicht Halt? Nimmst Du Dein Leben in die Hand? Bist Du mutig und aktiv? Hast Du Tatkraft in Deinem Kopf und in Deinen Muskeln? Bist Du ein Macher?

Von 1: „Meine Tatkraft, noch nie gespürt.“

Bis 11: „Ich bin der geborene Macher und packe alles mit einer riesigen Portion Tatkraft an!“

Wenn Deine Tatkraft in verschiedenen Bereichen, wie z.B. Schule, Beruf, Sport und Privatleben, unterschiedlich stark ausgeprägt ist, dann wähle einen Durchschnittswert. Kreuze an.



Träume ohne Tatkraft sind wie ein Sportwagen ohne Motor!

4 DISZIPLIN: DEIN INNENVERTEIDIGER

Oliver Kahn, den ich für seine Lebensleistung sehr schätze, hat einmal den folgenden Satz gesagt: „Ich war, und bin es immer noch, davon überzeugt, dass ich durch Training und Arbeit an allen anderen vorbeiziehen kann.“

Oliver Kahn bezeichnet Selbstdisziplin als eine Schlüsselposition auf dem Weg zum Erfolg.

Selbstdisziplin brauchst Du, um jeden Tag – auch oder insbesondere dann, wenn Du keine Lust hast – zu tun, was getan werden muss. Sich aufzuraffen, auch wenn man gerade schönere Dinge tun könnte, darum geht es bei Selbstdisziplin. Und vor allem die Aufgaben zu Ende zu bringen, obwohl bereits andere verlockende Dinge auf uns warten.

In den letzten 25 Jahren habe ich sehr häufig erlebt, dass die Talente auf der Strecke geblieben sind, weil sie sich auf ihrem Talent ausgeruht haben. Andere, mit weniger Talent gesegnet, haben derweil akribisch weitergeübt, haben mit viel Selbstdisziplin trainiert, trainiert und trainiert – und sind am Ende an den anderen vorbeigezogen. Vor allem der Ehrgeiz, sich mit viel Selbstdisziplin jene Eigenschaften anzueignen, die man für den nächsten Schritt auf der Karriereleiter benötigt, ist mit ausschlaggebend dafür, ob Du Deine Ziele erreichst oder nicht.

Bei Problemen, Rück- oder gar Niederschlägen trennt sich die Spreu vom Weizen. Während der eine resigniert und aufgibt, nimmt der andere die Herausforderung an, hält durch und zieht mit eiserner Disziplin und Willenskraft seine Strategie durch.

Wenn Du in jenen Momenten, in denen es darauf ankommt, wenn es vielleicht sogar schon ein bisschen weh tut, nochmals eine Schippe drauf packst, verschiebst Du nicht nur Deine Grenzen, Du stärkst auch Deine Selbstdisziplin, Deine Willenskraft und somit auch Dein Selbstvertrauen.

Disziplin lässt sich ebenfalls trainieren wie ein Muskel, vor allem, wenn man Sport treibt. Wenn Du bei Deinem Training an Deine Grenzen kommst, dann solltest Du Dir denken: „Jetzt kommen die entscheidenden letzten 10%. Diese letzten 10% machen den Unterschied – sie bringen mich weiter, sie machen mich besser! 90% kann jeder – aber 100% schaffen nur die Besten. Und ich gehöre zu den Besten!“

Disziplin benötigst Du natürlich insbesondere dann, wenn Dich eine Erkrankung oder Verletzung zurückwirft. Dann ist die Einstellung, „ich komme stärker zurück als je zuvor“, eminent wichtig. Positive und konstruktive Gedanken hinsichtlich der Zukunft beschleunigen den Heilungsprozess nachweislich!

NUN, WIE IST ES UM DEINE DISZIPLIN BESTELLT?

Schaffst Du es, Dich an Abmachungen, Absprachen und Regeln zu halten? Erfüllst Du Deine Aufgaben zuverlässig? Erledigst Du jeden Tag diszipliniert, was zu tun ist, um Deine Ziele zu erreichen? Bist Du pünktlich? Achtetest Du auf Deinen Körper? Ernährst Du Dich gesund oder isst Du massenhaft ungesundes Zeug? Schläfst Du ausreichend oder hängst Du oft spät nachts noch am Smartphone? Kümmertest Du Dich um Deine Pflichten, von den Aufgaben, die Du von zu Hause aus erledigen möchtest, bis zum Aufräumen? Bringst Du Angefangenes zu Ende oder neigst Du dazu, Dinge aufzuschieben? Bleibst Du am Ball, auch wenn es anstrengend wird? Wie diszipliniert bist Du?

Von 1: „Disziplin? Darum kümmere ich mich ein anderes Mal.“

Bis 11: „An der Disziplin erkennst Du den Willen. Ich bin außerordentlich diszipliniert!“



Disziplin ist die Fähigkeit, jeden Tag zu tun, was getan werden muss.“

5 TEAMGEIST: DEIN VERBINDUNGSSPIELER

Erfolgreiche Menschen wissen, dass man es alleine nicht an die Spitze schaffen bzw. alleine nicht seine Ziele erreichen kann! Du brauchst Helfer, Unterstützer, Mentoren – jeder braucht sein persönliches Dream Team! Kein Sportler schafft es an die Spitze ohne Trainer! Niemand baut ein erfolgreiches Unternehmen auf, ohne helfende Hände im Sekretariat, in der Buchhaltung und in anderen Abteilungen! Kein Autor schreibt einen Bestseller, ohne einen Verlag oder einen Lektor. Kein Musiker landet einen Top Hit, ohne Studio, ohne Songschreiber, Background Sänger und, und, und.

Die Fähigkeit, sich in ein Team einbringen und mit anderen Menschen zusammenarbeiten zu können, ist für viele Personalchefs aber auch Trainer eines der wichtigsten Kriterien bei der Auswahl von Mitarbeitern bzw. Spielern.

Wo immer Menschen zusammenarbeiten bzw. zusammenleben, müssen sie sowohl konkurrieren als auch kooperieren. Meinungsverschiedenheiten, Diskussionen über Ideen und Kontroversen gehören dabei zum Leben dazu. Der Erfolg eines Teams hängt letzten Endes immer davon ab, wie gut die einzelnen Mitglieder miteinander kommunizieren und wie gut sie zusammenarbeiten.

Entgegen weit verbreiteten Meinungen handelt es sich bei der Teamfähigkeit nicht um eine Charaktereigen-

schaft oder gar ein natürliches Talent. Teamfähigkeit bedeutet auch nicht, dass man mit den Kollegen oder Kameraden immer gut auskommt und sich alle nur liebhaben müssen. Es bedeutet auch nicht, sich immer nur unterordnen oder klein machen zu müssen.

Teamfähig ist,

- wer konstruktiv mit anderen zusammenarbeiten kann
- wer respektvoll und tolerant andere Meinungen beurteilt
- wer sich in der Gruppe engagiert und proaktiv mithilft, wo es notwendig ist
- wer sich motivierend einbringt, unabhängig von der eigenen Lust und Laune
- wer seine eigenen Ideen selbstbewusst vertritt ohne die Ideen der anderen klein zu machen
- wer bereit ist, Kompromisse zu finden bzw. auf diese einzugehen
- wer Kritik annehmen kann, ohne diese persönlich zu nehmen
- wer rücksichtsvoll mit schwächeren Teammitgliedern umgeht
- wer Streit schlichten kann und will
- wer auf andere im Team achtet und ihnen bei Bedarf hilfreich zur Seite steht
- wer zuverlässig seine Teamaufgaben erledigt
- wer gemeinsam mit anderen ein Ziel verfolgt
- wer hin und wieder auch einmal eine ordentliche Portion Frust vertragen kann.

WIE SIEHT ES BEI DIR MIT DEM TEAMGEIST AUS?

Was ist Dir wichtiger: Deine eigene Show oder der Erfolg mit und in einem Team? Verhältst Du Dich fair? Unterstützt und motivierst Du Deine Team- und Arbeitskollegen? Kann sich Dein Team auf Dich verlassen? Schaffst Du es, Dein Team aufzubauen, wenn es schlecht läuft? Verbreitest Du gute Stimmung? Würden Dich Deine Freunde als Teamplayer beschreiben? Ist Dir klar, dass große Erfolge immer eine Gemeinschaftsleistung sind? Machst Du es Deinen Eltern, Lehrern, Vorgesetzten, Trainern und Freunden leicht, Dich zu unterstützen und zu fördern? Wie verhältst Du Dich in Deiner Familie? Wie gibst Du Dich an Deinem Arbeitsplatz? Bist Du ein echter Teamplayer?

Von 1: „Die Anderen interessieren mich nicht. Ich ziehe mein Ding lieber alleine durch.“

Bis 11: „Ich bin ein überzeugter Teamplayer. Einer für alle! Alle für einen!“



Große Ziele werden ausschließlich im Team erreicht!

6 DANKBARKEIT: DEIN VORBEREITER

Wer dankbar ist, ist glücklicher. Shawn Achor, Professor an der berühmten Harvard University, hat in einer anerkannten Studie herausgefunden, dass unser Gehirn um rund 30% leistungsstärker wird, wenn wir uns täglich mit Dankbarkeit befassen und konkret darüber nachdenken, für was wir dankbar sind und was uns glücklich macht!

Wir können unseren Blick bewusst darauf lenken, was uns täglich an Positivem bzw. Glücklichem geschieht und wenn wir dankbar dafür sind.

Dankbare Menschen schätzen ihr Leben, dadurch steigt ihre Lebens- und auch ihre Spielfreude wie von selbst. Sie nehmen die kleinen Dinge und Details wahr und können sich darüber freuen. Dankbare Menschen umgibt eine positive Ausstrahlung, dadurch wirken sie attraktiver und anziehender auf andere. Sie sind weniger leicht zu manipulieren und zu verführen, da ihnen bewusst ist, was sie haben. Sie sind stressresistenter und angstfreier. Sie erkennen Chancen und Möglichkeiten. Sie bewältigen Krisen leichter. Zudem lässt Dankbarkeit unser Selbstwertgefühl wachsen.

Jeder von uns hat Gründe, dankbar zu sein.

Dankbarkeit ist eine Brille, die uns klar sehen lässt, was wir haben. Sie lenkt unseren Blick auf unseren Reichtum, nicht auf den scheinbaren Mangel. Und wir sind alle auf eine besondere Art reich. Wir alle finden gute Gründe, dankbar zu sein, wenn wir uns bewusst machen, dass das Leben ein Geschenk ist und jeder neue Tag eine Zugabe. Wer die Geschenke und

Möglichkeiten in seinem Leben nicht anerkennt und wertschätzt, gefährdet sein Glück und seine Gesundheit.

Dankbarkeit ist eine gezielte Vorsorge und ein Heilmittel gegen Unzufriedenheit, Stress und Schlaflosigkeit. Sogar bei Depressionen hilft Dankbarkeit.

Die Wissenschaft hat längst belegt, dass Dankbarkeit gesund für Körper und Seele ist. Versuche beweisen, dass selbst unser Immunsystem von einer dankbaren Grundhaltung profitiert. Noch vor der Wissenschaft haben die großen Religionen die Kraft der Dankbarkeit erkannt. In allen spielt sie eine wichtige Rolle, weil sie sich auf jeden unserer Lebensbereiche auswirkt, auch auf unsere Beziehungen. Dankbare Menschen führen bessere Beziehungen, weil sie ihre Liebsten schätzen, ihre Freundschaften pflegen und ihren Blick auf das Gute im Menschen lenken. Dankbare Menschen sind nicht neidisch oder missgünstig. Sie sind in der Lage, sich für andere zu freuen und lassen sich von deren Erfolgen inspirieren.

Wer dankbar ist, hat es besser!

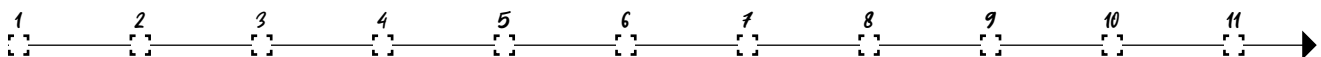
Dankbarkeit ist etwas Großartiges! Wer dankbar ist, verteilt automatisch mehr Lob und Anerkennung. Wer dankbar ist, macht anderen Menschen häufiger eine Freude. Wer dankbar ist, ist großzügiger im Geben. Wer dankbar ist, erhält jedoch auch mehr Lob und Anerkennung, dem wird häufiger eine Freude bereitet und dem wir auch mehr gegeben! Wer dankbar ist, erfährt mehr Glücksmomente!

AUF GEHT'S, STELLE DEINE DANKBARKEIT AUF DEN PRÜFSTAND.

Bist Du dankbar für Dein gutes Leben? Du lebst in einem friedlichen Land, wirst jeden Tag satt, hast ein Dach über dem Kopf und Eltern oder Freunde, die Dich lieben. Du darfst zur Schule oder in die Arbeit gehen und lernen. Du kannst Dein Leben nach Deinen Vorstellungen gestalten. Du hast das große Los gezogen! Schätzt Du dieses Glück und Deine Möglichkeiten oder betrachtest Du es als Selbstverständlichkeit? Kannst Du Dich aufrichtig freuen oder meckerst Du ständig herum? Weißt Du, dass Dankbarkeit, Glück und Erfolg zusammenhängen? Bedankst Du Dich regelmäßig bei Eltern, Lehrern, Trainern oder Mentoren für deren Unterstützung? Bedankst Du Dich im Restaurant, beim Einkaufen und anderen Gelegenheiten? Drückst Du Dankbarkeit für Deine Chancen aus, indem Du sie nutzt? Wie dankbar bist Du?

Von 1: „Dankbar, wofür?“

Bis 11: „Ich bin ein Glückskind! Ich sehe das Gute in meinem Leben und bin zutiefst dankbar dafür.“



Wer dankbar erkennt, was er hat, kann erreichen, was immer er will.“

7 BILDUNG: DEIN TORJÄGER

Mit Bildung meine ich nicht Deine Allgemeinbildung oder gar Deinen Intelligenzquotienten. Mit Bildung meine ich, dass Du wissen solltest, was Du konkret lernen oder können musst, um den nächsten Schritt zu Deinem Glück machen zu können. Welches Wissen solltest Du Dir aneignen, um besser, kompetenter oder erfolgreicher zu werden? Welche Weiterbildung solltest Du besuchen, um Deine Kompetenzen oder Fähigkeiten zu erweitern? Das verstehe ich unter Bildung. Und das gilt für jeden, ob Du nun einen Hauptschulabschluss hast, die Realschule erfolgreich absolviert oder mit dem Abitur die Schule beendet hast.

Wer aufhört, dazuzulernen, der hat auf Dauer zwangsläufig das Nachsehen.

Denn der wichtigste Einzelfaktor im heutigen Leben ist die Tatsache, dass sich alles verändert – und dies mit zunehmender Geschwindigkeit.

Das einzige, was wir entscheiden müssen, ist, ob wir ein Meister der Veränderung oder ein Opfer sein wollen.

Um ein Meister der Veränderung zu sein, müssen wir stetig dazulernen, müssen wir uns weiterbilden. Wir müssen dabei nicht nur unser Fachwissen, unsere Fachkompetenz

steigern, sondern insbesondere auch unsere persönlichen Fähigkeiten.

Beispiel: Wenn ich 30 Jahre alt bin und stufe mein Selbstvertrauen auf einer Skala von 1 bis 11 aktuell bei 8 ein, dann dauert es einige Wochen und Monate (manchmal auch Jahre), um auf eine 9 oder 10 oder gar eine 11 zu kommen. Es ist ein permanentes Training – um nicht zu sagen stete Arbeit – um alte, negative Glaubenssätze aufzulösen oder mögliche Blockaden zu beseitigen.

Weiterbildung ist ein dauerhafter Prozess, und wer aufhört zu lernen, wird zusehends schlechter werden.

Oder anders ausgedrückt: **Wer aufhört besser zu werden, hat aufgehört gut zu sein.**

Lesen bildet – vorausgesetzt es handelt sich um entsprechende Bücher. Es gibt jede Menge Biografien erfolgreicher Menschen, aus denen Du viele Erkenntnisse für die eigene Laufbahn, gewinnen kannst, Sachbücher, die Dein Wissensspektrum erweitern und selbstverständlich jede Menge guter Romane, die Deine Bildung steigern. Vergessen möchte ich auch nicht die vielen Weiterbildungsmaßnahmen, die angeboten werden und die Dir ebenfalls helfen können, auf Deinem Gebiet ein Experte zu werden.

WIE ALSO SIEHT ES MIT DEINER BILDUNG AUS?

Schlaukopf oder Dummkopf, was willst Du sein? Willst Du die Welt so gut wie möglich verstehen? Fragst Du gerne, wieso, weshalb, warum? Bist Du neugierig und interessiert? Lernst Du begeistert dazu? Forderst Du Deinen Verstand oder lässt Du ihn im Sparmodus laufen? Betrachtetest Du Lernen als Zeitverschwendung oder holst Du das Beste für Dich und Dein Leben heraus? Nutzt Du Deine Intelligenz oder bleibst Du unter Deinen Möglichkeiten? Lernst und trainierst Du bewusst? Erweiterst Du ständig Dein Wissen und Deine Fähigkeiten, um Deine Ziele zu erreichen? Denkst Du international und lernst motiviert, eine andere Sprache? Liest Du regelmäßig ein gutes Buch? Lernst Du begeistert dazu? Willst Du es wirklich wissen?

Von 1: „Was weiß ich denn? Nichts! Und ich will auch nichts wissen!“

Bis 11: „Wissen ist Macht! Klar lerne ich! Ich bin doch nicht blöd!“



Wer aufhört besser zu werden, hat aufgehört gut zu sein.“

8 VERANTWORTUNG: DEIN KAPITÄN

Für all das, was uns in unserem Leben geschieht, sind wir selbst verantwortlich. Spätestens mit unserem 18ten Geburtstag haben wir die volle Verantwortung für unser Leben und unser Handeln zu übernehmen. Und dabei sind wir nicht nur verantwortlich für das, was wir tun. Wir sind insbesondere auch verantwortlich für das, was wir nicht tun! Einer der wichtigsten Sätze, den wir uns einprägen sollten, lautet: Ich bin verantwortlich!

Verantwortungsbewusstsein gehört zu den wichtigsten Eigenschaften glücklicher und erfolgreicher Menschen. Eigenverantwortung zu tragen, bedeutet insbesondere auch die Verantwortung für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit, unsere Energie, unsere Ernährung und unsere Karriere zu übernehmen.

Wer in jedem Training sein Bestes gibt, wer an seine Grenzen geht und darüber hinaus, wer mit der richtigen Einstellung seine Übungen absolviert, wer die Anweisungen des Trainers umsetzt und mit Leidenschaft daran arbeitet, von Tag zu Tag besser zu werden, der wird auch besser – das garantiere ich. Ich garantiere aber auch, dass derjenige, der nicht Tag für Tag sein Bestes

gibt, der hin und wieder mit einer laschen Einstellung ins Training geht, der manche Übung nicht als wichtig erachtet und nicht sein Bestes abrufft, dauerhaft keine Chance auf einen Platz an der Spitze haben wird.

Wir sind verantwortlich für das, was uns geschieht. Je früher Du das akzeptierst, desto früher wirst Du aufhören, Dich mit Ausreden, Ausflüchten, Erklärungen oder Schuldzuweisungen zu befassen. An dem Tag, an dem Du die volle Verantwortung für Dein Leben übernimmst, nimmt Dein Leben Fahrt auf.

Übrigens: Verantwortung zu übernehmen, blickt immer in die Zukunft und heißt, nach Lösungen zu schauen. Schuld hingegen blickt immer in die Vergangenheit zurück. Und die Vergangenheit können wir nicht ändern, jedoch unsere Zukunft. Und daher ist die Übernahme von Verantwortung keine Option, sie ist eine Selbstverständlichkeit!

Merke: Man geht nicht einfach hinaus und hat ein tolles Leben. Man geht hinaus und macht sich ein tolles Leben!

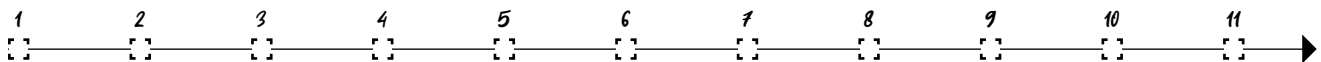
Verantwortungsbewusstes Handeln ist ein Schlüsselfaktor für ein „geiles“ Leben!

SCHAUEN WIR DAHER, WIE ES BEI DIR MIT VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN AUSSIEHT...

Hast Du bereits erkannt, dass Du für Dich und Dein Leben verantwortlich bist? Nimmst Du das Steuer Deines Lebens in die Hand oder lässt Du Dich lieber von anderen lenken? Entschuldigst Du Dich für eigene Fehler oder suchst Du die Schuld bei anderen? Bist Du ehrlich zu Dir selbst? Hast Du die Folgen Deines Verhaltens im Blick? Bist Du in der Lage, über den Moment hinaus zu denken? Haben die Menschen Vertrauen zu Dir, weil sie wissen, Du wirst Deiner Verantwortung gerecht? Bist Du bereit, Verantwortung in einem Team zu übernehmen? Gehst Du verantwortungsvoll mit Deinen Fähigkeiten um? Betrachtest Du Dich als Dein eigener Kapitän? Übernimmst Du für Dich, Dein Verhalten und Deine Ergebnisse die Verantwortung?

Von 1: „Verantwortung? Darum sollen sich andere kümmern!“

Bis 11: „Selbstverständlich übernehme ich die Verantwortung für mein Handeln und meine Ergebnisse. Auf mich ist Verlass!“



Du bist verantwortlich für das, was Du tust, aber auch für das, was Du nicht tust.“

9 RESPEKT: DEIN STAMMSPIELER

Respekt zeigt Achtung vor der Würde eines anderen Menschen. Das gilt im großen Kreis der Gesellschaft und besonders im kleinen Kreis der Familie. Respekt prägt die Stimmung auf dem Spielfeld und am Arbeitsplatz. Unser Respekt voreinander prägt unseren Umgang miteinander.

Wenn ich über Respekt schreibe, meine ich jedoch nicht nur den Respekt vor anderen Menschen. Wichtig ist auch der Respekt vor der Natur, der Umwelt oder auch vor

den Gegenständen anderer. **Respekt muss man sich verdienen? Ich finde, er steht jedem von uns zu!**

Vielleicht hast Du schon einmal den Satz gehört: Behandle die Menschen so, wie Du selbst behandelt werden möchtest. Dieser Rat scheint gut gemeint zu sein.

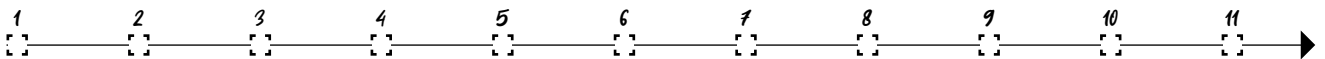
Ich plädiere jedoch dafür, die Menschen so zu behandeln, wie sie gerne behandelt werden möchten.

NUN, WIE IST ES UM DEINEN RESPEKT BESTELT?

Verhältst Du Dich höflich und respektvoll? Auch, wenn Du einen Menschen nicht magst oder er schwächer ist als Du? Beleidigst Du andere und machst sie nieder, um Dich selbst besser zu fühlen? Gestehst Du jedem seine eigene Meinung zu? Wie verhältst Du Dich Menschen gegenüber, die anders sind als Du oder anders leben wollen? Wie reagierst Du auf Ansagen Deiner Eltern, Deiner Lehrer/Vorgesetzten und Deiner Trainer? Wie sprichst Du über andere, wenn sie nicht in der Nähe sind? Bist Du grundsätzlich respektvoll und wertschätzend oder missgünstig, neidisch und negativ? Zeigst Du Respekt vor den Leistungen anderer, auch wenn Du selbst verlierst? Hast Du Respekt vor der Natur und vor Lebensmitteln? Wie gehst Du mit Dingen um, die anderen gehören?

Von 1: „Respekt? Der kann mich mal.“

Bis 11: „Respekt, Höflichkeit und Toleranz sind für mich eine Selbstverständlichkeit!“



Nur wer Respekt zeigt, kann auch Respekt erwarten!

NOTIZEN

10 KREABILITÄT: DEIN GENIE

Den Begriff Kreabilität habe ich für meine Schüler am Deutschen Fußball Internat geschaffen. Er verbindet Kreativität und Flexibilität. Er beschreibt unser Vermögen, Ideen zu spinnen, über die Seitenlinien hinaus zu denken und flexibel zu reagieren. Unsere Kreabilität ermöglicht es uns, uns immer wieder neu auszurichten.

Wie reagierst Du, wenn jemand, z.B. ein Vorgesetzter, eine Arbeit von Dir kritisiert und verlangt, Dir etwas Neues einfallen zu lassen bzw. Deine Arbeit komplett zu überarbeiten? Bist Du verärgert? Sagst Du so Sätze, wie, das habe ich doch schon immer so gemacht und bisher war das gut so?

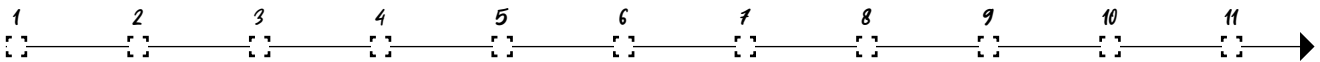
Wie reagierst Du, wenn ein eingeschlagener Weg nicht funktioniert? Bist Du frustriert oder sagst Du Dir,

dann muss ich es eben auf eine andere Art versuchen? Wie gut bist Du im Pläne schmieden und vor allem im Pläne anpassen, wenn es nicht nach Plan läuft? Machst du dich frustriert vom Acker oder entwirfst du einen neuen Plan?

Wie kreativ und flexibel bist Du? Hast Du viele Ideen? Findest Du neue Wege? Fällt Dir immer eine Lösung ein? Kannst Du improvisieren? Stellst Du Dich leicht auf neue Situationen ein? Wie einfallsreich bist Du? Wie anpassungsfähig bist Du? Wie kreabil bist Du?

Von 1: „Ich habe nur sehr wenige Ideen und hasse Veränderungen!“

Bis 11: „Neue Situationen beflügeln mich. Mir mangelt es nie an Ideen und ich liebe es, Pläne zu schmieden“



Du allein entscheidest, ob Du ein Meister der Kreabilität oder ein Opfer der Veränderung sein willst!

NOTIZEN

11 SPIELFREUDE: DEIN ALLROUNDER

Ich möchte es bewusst knallhart und provokativ ausdrücken: Wenn Du bei dem, was Du tust, keine Freude, keine Liebe und keinen Spaß empfindest, solltest Du Dich ganz schnell nach etwas Anderem umsehen!

Nur mit Spielfreude, mit Liebe, Leidenschaft, Lust und Begeisterung sind Spitzenleistungen dauerhaft möglich! Und wenn Du mit Spielfreude Deiner Arbeit (im Idealfall Deiner Berufung) nachgehst, wirst Du auch beruflich sehr viele Glücksmomente erfahren!

Spielfreude gepaart mit Leidenschaft lässt Dich durchhalten,

wenn Hindernisse oder Probleme auftauchen oder wenn Du Rückschläge hinnehmen musst. Leidenschaft überdauert auch kurzfristige Begeisterung, mit ihr kannst Du andere Menschen anstecken, wenn Du mit leuchtenden Augen von Deinen Ideen und Deinen Vorhaben erzählst.

Spielfreude und Leidenschaft machen sehr oft den Unterschied aus, zwischen Erfolg und Misserfolg! Das bedeutet auch, dass der Unterschied zwischen erfolgreichen Menschen und den weniger erfolgreichen nicht zwingend im Talent oder Wissen liegt, sondern in der mangelnden Spielfreude, aus

der sich in aller Regel auch enorme Willensstärke entwickelt.

Leidenschaftliche Menschen sprühen förmlich vor Energie, denn es gibt ihnen Kraft, wenn sie sich mit ganzem Herzen einer Sache verschreiben. Leidenschaftliche Menschen leben meistens mit großer Klarheit, sie wissen genau, was sie wollen und verfolgen ihre Ziele mit all ihrer Kraft. Leidenschaftliche Menschen bewirken etwas im Leben – nicht nur im eigenen, sondern auch im Leben anderer. Sie sind charismatisch und inspirieren die Menschen, denn Leidenschaft und Spielfreude ist ansteckend. Es ist einfach ein wunderbares Gefühl, mit Freude und Leidenschaft zu leben.

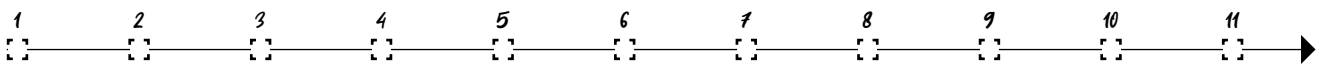
Ich wette, dass es keinen einzigen erfolgreichen Menschen gibt, der Spielfreude und Leidenschaft als ausgeprägte Eigenschaft nicht besitzt.

UND WIE SIEHT ES BEI DIR AUS?

Hast Du Freude an Deinem Spiel? Bist Du meistens gut drauf? Katapultiert Dich Deine Begeisterung am Morgen förmlich aus dem Bett? Freust Du Dich auf den Tag? Bist Du optimistisch und erwartest das Beste? Gehst Du Deine Aufgaben mit guter Laune an? Verfolgst Du Deine Ziele schwungvoll und fröhlich? Hast Du Spaß an Deinem Tagesablauf oder schleppst Du Dich träge durch Schule, Training, Arbeit und Freizeit? Lösen die Gedanken an Deine Ziele positive Gefühle bei Dir aus oder negativen Druck? Genießt Du es, Deine Ziele zu verwirklichen oder empfindest Du die Arbeit daran als Belastung? Hast Du Freude an Deinem Spiel? Feierst Du Dein Leben?

Von 1: „Über was soll ich mich freuen?“

Bis 11: „Spielfreude ist mein Ding! Ich habe Spaß an meinen Aufgaben und freue mich über mein Leben!“



Nur mit Spaß und Freude sind dauerhaft Spitzenleistungen möglich!

Wenn Du nun die von Dir in den einzelnen Bereichen vergebenen Punkte in das nachfolgende Diagramm, das Lebensrad, überträgst, wirst Du anschließend mit einem Blick zwei Erkenntnisse gewinnen:

1. Du erkennst mit einem Blick, in welchen Bereichen Du bereits sehr stark bist. Du erkennst, wo Deine Stärken liegen. Und es ist immens wichtig, dass Du Dir stets Deiner Stärken bewusst bist.

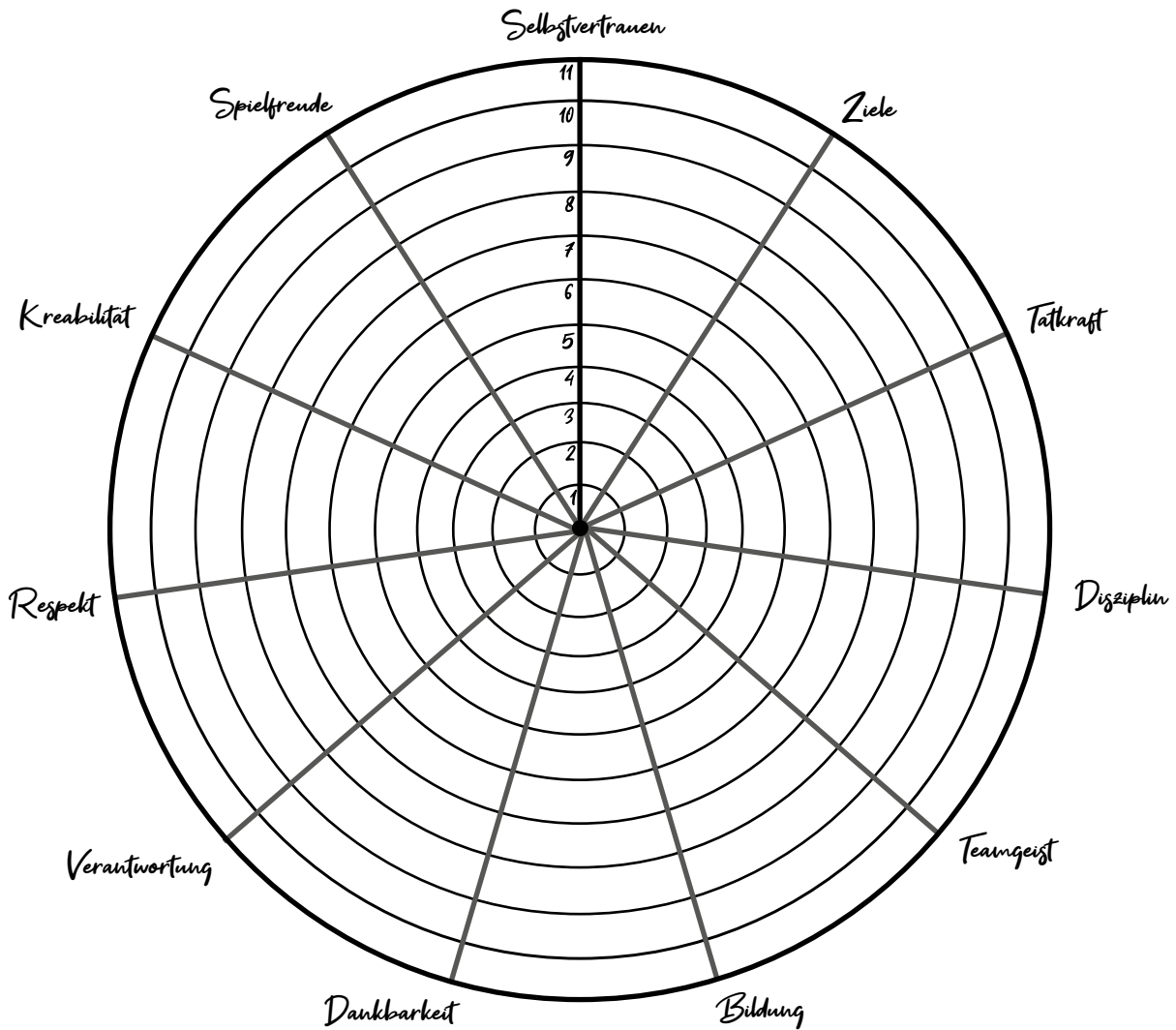
2. Du erkennst mit einem Blick, in welchem Bereich Du noch Defizite – ich spreche gerne von Baustellen - hast, in denen Du vielleicht noch nicht so stark bist, wie Du Dir das wünschst.

Deine Stärken gilt es weiterhin zu stärken, Deine Schwächen gilt es zu „managen“ bzw. sie ebenfalls Schritt für Schritt in Stärken zu wandeln. Exakt das geschieht im Verlaufe von X-Faktor GLÜCK!

DEIN LEBENSRAD

Datum:

Übertrage hier bitte Deine Ergebnisse in dieses Lebensrad. Mache Deine Kreuze dort, wo Du Dich gesehen hast und verbinde anschließend die Punkte im Uhrzeigersinn.



Wie rund läuft Dein Rad? Hat es die eine oder andere Unwucht? Das ist nicht schlimm und völlig normal. Schlimm wäre es jedoch, wenn Du aus Deinen Erkenntnissen keine Handlungen ableitest und die Unwuchten beseitigst.

Ich

.....

.....

Eine Erfolgsformel lautet: $E \times H = R$. Das bedeutet. Eine Erkenntnis multipliziert mit einer Handlung ergibt ein Resultat! Vielleicht kennst Du den Spruch: Verrückt ist, jeden Tag das gleiche zu tun und stets andere Ergebnisse zu erwarten. Wenn Du also etwas verändern willst, dann schreibe Dir die wichtigsten Erkenntnisse aus Deinem Mentalitätscheck auf und definiere sie gleich als Handlung.

Ich

.....

.....

Meine wichtigsten 3 Erkenntnisse aus dem Mentalitäts-Check lauten:

Ich

.....

.....

NOTIZEN

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

ZIELSETZUNG

Wenn Du ein klares, Dich täglich motivierendes Ziel vor Augen hast, wirst Du dieses Ziel auch erreichen. Denn wahre Ziele wirken wie ein Navigationsgerät und wie ein Wegweiser in Deinem Leben: Wahre Ziele machen Dir bewusst, was Du zu tun hast bzw. was Du tun solltest. Sie geben Dir bei Deinen Entscheidungen Klarheit. Sie sagen Dir, in welche Richtung Du Dich bewegen sollst.

Wer schriftliche Ziele hat, erreicht erwiesenermaßen mehr als andere Menschen!

Ohne eigene klare Ziele läufst Du Gefahr, dass die Richtung Deines Lebens von den Ereignissen in Deiner Umgebung oder von anderen Menschen bestimmt wird. Ohne Ziele reagieren viele Menschen oft nur auf das, was in ihrer Umgebung passiert und kommen vor lauter Reagieren nicht mehr dazu, nachzudenken, was sie selbst wollen. Bist Du Dir aber darüber im Klaren, was Du oder wohin Du wirklich willst, wirst Du bestimmter Deinen eigenen Weg gehen.

Wer sich selbst konsequent Ziele setzt, wird sie in der Regel auch erreichen. Das mag Dir seltsam vorkommen. Tatsächlich aber funktioniert es genau so: Wenn Du weißt, was Du willst und wenn Du es ernst damit meinst, dann wirst Du nahezu automatisch darauf hinarbeiten. Und das geschieht oft viel weniger bewusst als unbewusst. Brian Tracy, einer der erfolgreichsten und anerkanntesten Persönlichkeitstrainer der Welt, ist sich sicher: Menschen haben einen Zielsuchmechanismus. Tracy meint, Zielerreichung ist ein Automatismus!

Viele Menschen haben Angst davor, damit zu beginnen, ihre

Träume zu verwirklichen. Sie haben Angst davor, es nicht zu schaffen. Sie haben Angst zu versagen, haben Angst sich zu blamieren. Dabei ist es nicht schlimm, wenn es nicht gleich beim ersten Mal klappt. Wenn Du es nicht gleich schaffst, versuche es einfach noch einmal. Denke doch bitte einmal daran, wie Du als Kind das Laufen erlernt hast. Hast Du es da gleich beim ersten Versuch geschafft? Wahrscheinlich nicht. Und was hast Du dann getan? Aufgegeben? Nein, Du hast es immer und immer wieder versucht, bis Du dann endlich das erste Mal auf Deinen eigenen Füßen gestanden bist und tatsächlich laufen konntest. Und so war es sicherlich auch beim Erlernen vom Fahrrad- oder Autofahren, Schwimmen und anderen Dingen, die heute für Dich selbstverständlich sind.

Wie sieht es aus? Bist Du Dir Deiner wahren Ziele bewusst? Wenn Du Dir noch nicht 100%ig sicher ist, der kann sich folgende, eminent wichtige Frage beantworten: **Was würde ich tun, wenn ich wüsste, dass ich nicht scheitern kann?**

Die Frage ist genial, um seine tatsächlichen Vorlieben und Leidenschaften aufzuspüren. Wenn Du Dir diese Frage stellst und bewusst nach Antworten suchst, bringen diese in aller Regel Licht ins Dunkel. **Also, was würdest Du tun, wenn Du wüsstest, dass Du nicht scheitern kannst?**

Ich weiß aus eigener Erfahrung, mit den Zielen ist es so eine Sache.

Was ist wirklich ein Ziel und was ist nur ein Wunsch? Es ist einfacher als Du denkst, das herauszufinden, wenn Du ein paar Voraussetzungen überprüfst.

EIN ZIEL MUSS MEHRERE VORAUSSETZUNGEN ERFÜLLEN:

1. Ein Ziel muss klar definiert sein!

Was genau will ich haben?
Was genau will ich sein?
Was will ich konkret erreichen?

Je genauer Du es beschreibst, desto schneller wirst Du Dein Ziel erreichen. Je genauer Du es Dir vorstellen kannst, desto eher wird sich Dein Ziel verwirklichen!

2. Ein Ziel muss messbar und kontrollierbar sein!

Auf dem Weg zum Ziel solltest Du die Möglichkeit haben, Soll und Ist Vergleiche durchzuführen oder den Zwischenstand bestimmen zu können. Befasse Dich mit den Antworten zu folgenden Fragen: Liege ich im Zeitplan? Habe ich die Etappenziele erreicht?

3. Ein Ziel muss terminlich fixiert sein!

Benenne konkret den Zeitpunkt, wann Du Dein Ziel erreicht haben möchtest.

4. Ein Ziel muss motivieren und antreiben!

Der Gedanke an das Ziel muss Dich jeden Tag förmlich aus dem Bett ka-

tapultieren! Jawohl, hier bin ich, ich fühle mich großartig und ich mache heute den nächsten Schritt hin zu meinem Ziel! Das Zielfoto vor Augen muss Dich so motivieren, dass Du an Deine Grenzen gehen kannst und oft genug darüber hinaus.

5. Ein Ziel muss sich lohnen!

Je lohnender Dein Ziel ist, desto mehr Energie liefert es! Welche Vorteile ergeben sich für Dich, wenn Du Dein Ziel erreicht hast?

Mache Dir bitte ganz konkret bewusst, wie Dein Leben aussieht, wenn Du Dein Ziel erreicht hast. Was verändert sich für Dich? Welche Vorteile ergeben sich für Dich?

Gerade weil Ziele eine erhebliche Macht haben, ist eines besonders wichtig: Überlege Dir immer genau und detailliert, was Du Dir als Ziel vornimmst und welche Konsequenzen sich daraus ergeben könnten. Denke daran: Du könntest es tatsächlich erreichen!

Zu einer detailgenauen Beschreibung eines Zieles gehört zwingend, dass Du Deine Motivation, also den Grund dafür aufschreibst, warum Du dieses Ziel erreichen willst. Dies hilft Dir vor allem in Phasen, in denen Du entmutigt bist und das Ziel vielleicht völlig anzweifelst. Beantworte Dir ganz bewusst folgende Fragen:

- Was genau macht mein Ziel so attraktiv für mich?
- Welche Vorteile habe ich davon, wenn ich dieses Ziel erreicht habe?
- Was hat mein Ziel für wunderbare Folgen für mich und andere?

6. Ein Ziel muss realistisch sein!

Das Ziel muss erreichbar sein, Du musst daran glauben können! Es darf aber auch nicht zu klein sein, eine gewisse Anstrengung sollte zwingend notwendig sein.

Welche Größe richtig für Dein jeweiliges Ziel ist, musst Du selbst entscheiden. Wähle Deine Ziele groß genug, so dass Du motiviert bist, wähle sie aber nicht zu groß, so dass Du Dich schon im Vorfeld entmutigt fühlst. Höre dabei auf Dein Gefühl. Es geht nicht darum, ob jemand anderes meint, Dein Ziel wäre zu groß oder zu klein, sondern allein, wie Du es empfindest. Zu Dir muss das Ziel passen!

7. Ein Ziel muss schriftlich fixiert sein! Und zwar in der Gegenwartsform und positiv ausgedrückt.

Das Aufschreiben Deiner Ziele ist sehr wichtig: Erst dadurch wird aus Deinen Wünschen – die ja bis dahin nur in Deinem Kopf existierten – etwas Materielles. Durch das Aufschreiben wird Dein Ziel quasi geboren und damit erhöhst Du die Kraft Deiner Ziele. Du bekennst Dich damit zu Deinen Zielen. Aus bloßen Gedanken wird nun eine konkrete Absichtserklärung. Es ist so, als würden wir einen Vertrag mit uns selbst machen.

Formuliere Dein Ziel immer so, als hättest Du es bereits erreicht. Dadurch programmierst Du Dein Unterbewusstsein sehr effektiv darauf, dieses Ziel tatsächlich Realität werden zu lassen.

Beispiele

FÜR RICHTIGE FORMULIERUNGEN:

Ich will nicht mehr zu spät kommen.
Ich bin immer pünktlich!

Ich schiebe nichts mehr auf.
Ich erledige alle wichtigen Aufgaben sofort!

Ich will nicht mehr dick sein.
Ich wiege xx kg!

Experten in der Persönlichkeitsbildung sagen, dass unser Unterbewusstsein keine Verneinungen versteht. Auf unsere Ziele bezogen bedeutet das folgendes: Du hast z.B. das Ziel, mit dem Rauchen aufzuhören. Du formulierst: "Ich will nicht mehr rauchen." Wenn Dein Unterbewusstsein Verneinungen aber nicht verstehen kann, bleibt als Botschaft hängen: "Ich will rauchen." Aber das ist ja genau das, was Du nicht willst. Manche Menschen kommen auch gut mit Verneinungen in ihren Zielen klar. Aber vielleicht gehst Du besser kein Risiko ein. Und es ist auch nicht sehr schwer, diese Regel zu beachten.

Idealerweise schaut Du Dir Deine schriftlichen Ziele jeden Tag an. Noch effektiver ist es, sie täglich neu aufzuschreiben.

Wenn Du Deine persönlichen Ziele gefunden hast, hast Du anderen Menschen einiges voraus: Du weißt genau, was Du willst und das ist eine wesentliche Voraussetzung für Zufriedenheit, Erfolg, für ein selbstbestimmtes Leben – für Glück!

Wenn Du Deine Ziele gefunden und sie sorgfältig formuliert hast, solltest Du Dich daran machen, sie umzusetzen. Aber Vorsicht, an dieser Stelle scheitern viele Menschen bereits und geben unvermittelt auf. Der Grund: Sie haben Angst vor ihrer eigenen Courage oder ihr Alltag, mit all seinem Stress, hält sie so in Atem, dass sie gar nicht weiter dazu kommen, sich mit ihren Zielen zu befassen.

Es gibt immer eine Menge von Gründen, unsere Vorhaben zu verschieben. Irgendwann geraten sie auf diese Weise in Vergessenheit. Du kannst aber etwas dafür tun, dass Du Deine Ziele nicht gleich wieder aus den Augen verlierst: Schreibe Dir die nächsten Schritte für Dein Ziel auf – und zwar solche, mit denen Du heute beginnen kannst. Und dann fange bitte sofort an.

Bevor Du startest, solltest Du noch einmal überprüfen, ob Du tatsächlich Deine Ziele gefunden oder nur einen Wunsch geäußert hast. Du solltest Dir folgende Fragen immer und immer wieder ehrlich beantworten:

1. Ist dieses Ziel tatsächlich das, was ich will?

2. Bin ich bereit, den Preis dafür zu bezahlen?

3. Bin ich bereit, alles zu unternehmen, um dieses Ziel zu erreichen?

4. Glaube ich wirklich daran, dass ich dieses Ziel erreichen kann?

5. Verspüre ich bereits heute eine tiefe Zufriedenheit, wenn ich mir vorstelle, mein Ziel erreicht zu haben?

6. Welche Menschen können mir helfen, meine Ziele zu erreichen?

Ziele haben einen Einfluss auf die tatsächlich erbrachte Leistung, das ist wissenschaftlich bewiesen. Dabei lenken Ziele Aufmerksamkeit und Anstrengung auf zielentsprechende Aktivitäten und weg von nicht dem Ziel dienlichen Aktivitäten. Anspruchsvolle Ziele führen zu größerer Anstrengung und größerer Ausdauer als einfache Ziele.

Ziele können wir uns für verschiedene Lebensbereiche setzen.

Hier einige Beispiele:

1. Gesundheitliche Ziele

- Ich wiege bis zum 31.12. dieses Jahres exakt xx kg!
- Ich reduziere bis zum 31.12. meinen Körperfettanteil auf xx %!
- Ich achte Tag für Tag bewusster auf meine Ernährung und trinke täglich 2l Mineralwasser!

2. Schulische bzw. berufliche Ziele

- Ich erreiche am Ende des Schuljahres einen Notendurchschnitt von 2,0!
- Ich verhalte mich gegenüber den Lehrern/Kollegen Tag für Tag stets freundlich und respektvoll!
- Ich erreiche bis zum Ende dieses Jahres die nächste Karrierestufe!

3. Sportliche Ziele

- Ich trainiere bewusst jeden Tag mit einer professionellen Einstellung!
- Ich arbeite bewusst jeden Tag gezielt an meiner wichtigsten sportlichen Baustelle!
- Ich arbeite täglich an meiner mentalen Stärke!

4. Familiäre und freundschaftliche Ziele

- Ich bin meinen Eltern unendlich dankbar für die Möglichkeiten, die sie mir geben!
- Ich verbringe qualitative Zeit mit meiner Familie!
- Ich bin meinen Kindern ein guter Vater/eine gute Mutter!

5. Persönliche und ideelle Ziele

- Ich lese jeden Monat ein gutes, zu meinen Zielen passendes Buch!
- Ich übernehme die alleinige Verantwortung für mein Leben!
- Ich besuche jedes Jahr zwei Weiter- bzw. Fortbildungsmaßnahmen!

6. Materielle Ziele

- Ich kaufe mir zu meinem Geburtstag ein eigenes Auto!
- Ich besitze am 24.12. einen neuen Computer!
- Ich spare bis zum 31.12. xxx Euro auf die Seite, um mir xx leisten zu können!

7. Finanzielle Ziele

- Ich lege jeden Monat bewusst xxx € auf die Seite!
- Ich habe bis zum 31.12. xxx Euro auf meinem Sparkonto!
- Ich verdiene bis zum Ende des Jahres xxx Euro monatlich!

NOTIZEN

MEINE PERSÖNLICHE ZIELVEREINBARUNG BIS

Heute schließe ich,

mit mir folgenden Vertrag:

1. Meine 3 wichtigsten Ziele für Schule / Beruf

1.1 _ _ _ _ _

1.2 _ _ _ _ _

1.3 _ _ _ _ _

2. Meine 3 wichtigsten Ziele für meine Gesundheit / meinen Körper / meine Fitness

2.1 _ _ _ _ _

2.2 _ _ _ _ _

2.3 _ _ _ _ _

3. Meine 3 wichtigsten Ziele für meinen Sport / mein Hobby

3.1 _ _ _ _ _

3.2 _ _ _ _ _

3.3 _ _ _ _ _

4. Sonstige Ziele (Familie, Freundschaften, Weiterbildung, Finanzen, Persönlichkeit)

4.1 _ _ _ _ _

4.2 _ _ _ _ _

4.3 _ _ _ _ _

Dieses Jahr wird ein besonders erfolgreiches, glückliches und gutes Jahr für mich. Ich werde mein Bestes geben und alles tun, um diesen Vertrag vereinbarungsgemäß zu erfüllen.

Klare schriftliche Zielformulierungen, überlegtes Planen und konsequentes und begeisterndes Handeln werden mir helfen, meine Ziele zu erreichen!

Unterschrift

AKTIONSPLAN ZUR PERSÖNLICHEN ZIELVEREINBARUNG

(IN DIESEN ÜBERTRÄGST DU DEIN JEWEILS WICHTIGSTES ZIEL ZU DEN ZUVOR BEARBEITETEN BEREICHEN)

5. Mein wichtigstes schulisches / berufliches Ziel lautet...

5. Was tue ich ab sofort konkret dafür? Definiere 3 konkrete Handlungen!

5.1 -----

5.2 -----

5.3 -----

6. Mein wichtigstes sportliches / Freizeit Ziel lautet...

6. Was tue ich ab sofort konkret dafür? Definiere 3 konkrete Handlungen!

6.1 -----

6.2 -----

6.3 -----

7. Mein wichtigstes persönliches Ziel lautet...

7. Was tue ich ab sofort konkret dafür? Definiere 3 konkrete Handlungen!

7.1 -----

7.2 -----

7.3 -----

Ich verpflichte mich, jeden Tag mit Begeisterung und Leidenschaft an meinen großartigen Zielen zu arbeiten! Ich glaube fest daran, dass ich alles erreichen kann, was immer ich von Herzen will und was ich mir auch in meinen Gedanken vorstellen kann!

Unterschrift

TÄGLICHER MASTERPLAN ZUR PERSÖNLICHEN ZIELVEREINBARUNG

(HIER HÄLTST DU NOCHMALS DEINE 3 WICHTIGSTEN ZIELE ÜBERSICHTLICH AUF EINER SEITE FEST)

Meine 3 A-Projekte

Sport/Freizeit -----

Schule/Beruf -----

Persönlich -----

Welche eine Handlung hat die größten Auswirkungen auf das Erreichen meiner drei A-Projekte und wird täglich und konsequent von mir umgesetzt?

Was zählt noch zu den wichtigsten Handlungen eines jeden Tages?

1.1 -----

1.2 -----

1.3 -----

Welche Menschen gehören zu meinem persönlichen Dream Team? Wer kann mir helfen, meine Ziele zu erreichen? Mit wem kann ich offen über meine Ziele sprechen?

Ich verpflichte mich, jeden Tag mit Begeisterung und Leidenschaft an meinen großartigen Zielen zu arbeiten! Ich glaube fest daran, dass ich alles erreichen kann, was immer ich von Herzen will und was ich mir auch in meinen Gedanken vorstellen kann!

Unterschrift

NOTIZEN

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

NOTIZEN

A series of 25 horizontal dashed lines for taking notes.

SELBSTVERTRAUEN (TEIL I)

Dein Selbstvertrauen lässt sich aufbauen, trainieren und stärken wie ein Muskel. Als Werkzeug dienen Dir die effektiven „Best Mentality Drills“. Ich habe sie als Mentalitäts-Coach in den vergangenen zwei Jahrzehnten entwickelt und fortlaufend optimiert. Sie eignen sich für Kinder und Jugendliche ebenso wie für Erwachsene. Diese Übungen wirken, weil sie unser Unterbewusstsein ansprechen. Sie gehen buchstäblich in die Tiefe.

Während wir über unser Bewusstsein bestimmen, bestimmt unser Unterbewusstsein über uns. Das Unterbewusstsein bildet die dunklen Meerestiefen, aus denen sich unser Bewusstsein speist und nach oben steigt. In dieser Schicht verbergen sich unsere Gräben, Unsicherheiten, Verletzungen und Selbstzweifel. Hier treiben Kommentare, Kritik, Bewertungen und Urteile, die andere über uns fällen und die wir selbst über uns fällen. In diesem Sinn ist unser Unterbewusstsein so etwas wie ein Sammelbecken. In seinen Tiefen stagniert unser Selbstbild entweder - oder es entwickelt sich dynamisch weiter. So oder so nimmt unser Selbstbild bedeutenden Einfluss darauf, was aus unserem Unterbewusstsein nach oben in unser Bewusstsein dringt und unser Leben prägt, unser Denken und unser Handeln.

Umso wichtiger ist es, dass wir für ein positives Selbstbild sorgen. Nur dann können wir uns auf unsere innere Führung verlassen. Nur dann bewegen wir uns gewiss in die richtige Richtung, in die Richtung, in der unsere wahre Berufung liegt und unser Glück. Unser Selbstbild ist der Ausgangspunkt unseres Mentalitätstrainings.

BEST MENTALITY DRILL NUMMER 1: ENTWIRF DEIN BESTES ICH!

Achtung: Diese Aufgabe ist von enormer Bedeutung!

SETZE SIE DAHER MIT GRÖSSTER SORGFALT UM!

Wer willst Du sein? Befasse Dich intensiv mit dieser Frage, orientiere Dich bei den Antworten ausschließlich an Deinem Ideal. Wie sieht Dein bestes Selbst aus? Welche Eigenschaften sollen Dich auszeichnen? Welche Fähigkeiten willst Du beherrschen? Wie möchtest Du gesehen werden? Wie willst Du Dich anderen gegenüber verhalten? Wie willst Du mit Dir selbst umgehen? Was möchtest Du tun? Stell Dir vor, Du kannst sein, wer Du willst, was Du willst und wie Du willst. Gestalte Dein Ich nach Deinen Wünschen und Zielen.

Und jetzt nimm einen Stift zur Hand und beschreibe Dich nach Deinen Idealvorstellungen. Beschreibe Dein ideales Selbst. Beginne Deine Sätze immer mit „Ich“ – z.B. mit „Ich bin ...“, „Ich habe ...“, „Ich kann ...“, „Ich fühle ...“.

„Ich“ ist Dein mächtigstes Wort. Es öffnet das Tor zu Deinem Unterbewusstsein und zu Deinem Selbstbild.

Klingt das zu simpel für Dich? Es ist simpel, weil Dein Unterbewusstsein nicht denkt, nicht glaubt und nicht zweifelt, sondern reagiert wie ein Muskel. Es speichert ab, was Du ihm regelmäßig vorsagst,

laut oder in Gedanken. Gibst Du ihm die Botschaft: „Ich bin doof, hässlich und erfolglos. Nichts gelingt mir“, dann glaubt Dir Dein Unterbewusstsein. Es glaubt Dir aber auch, wenn Du sagst: „Ich bin klug, schön und erfolgreich. Mir gelingt alles.“

Je öfter Du die eine oder die andere Botschaft wiederholst, umso tiefer sinkt sie in Dein Unterbewusstsein und wird zur Überzeugung.

Auch schlechte Scherze sickern nach unten, denn das Wort „ich“ versetzt unser Unterbewusstsein in den Aufnahmehodus. Es nimmt, was es bekommt und unterscheidet nicht nach Witz oder Wahrheit. Überlege deshalb gut, wie Du Deine Sätze mit „ich“ vervollständigen willst. Beschreibe Dein ideales Selbstbild mit Bedacht und mit Begeisterung. Und mach weiter, bis Du mindestens 30 Beschreibungen aufs Papier gebracht hast.

Halte durch und überlege solange, bis Du 30 Eigenschaften für Dein Ideales Ich aufgeschrieben hast.

Wir starten mit einigen Formulierungen zu Deiner Inspiration. Sollte eine für Dich passen, dann schreibe sie in den dafür vorgesehenen Raum dazu.

BEST MENTALITY DRILL NUMMER 2:

Du hast hoffentlich all das aufgeschrieben, was Dir in den Sinn kam, auf die Frage: Wie will ich gerne sein und wie will ich gerne wahrgenommen werden?

Nun kommen wir zum Best Mentality Drill Nummer 2:

Jetzt kannst Du Dich wie ein Fußball Bundestrainer vor einer Weltmeisterschaft fühlen. Du sollst eine Auswahl treffen und Deinen Kader aufstellen. 23 Mann darfst Du mit zur WM nehmen.

Welches Ziel bestimmt Deine Auswahl? Diese Übung, diesen Best Mentality Drill zur Stärkung des Selbstbilds kannst Du beliebig variieren und selbstverständlich auch auf andere Lebensbereiche wie Partnerschaft, Gesundheit und Beruf ausdehnen. Wenn Du mit dieser Trainingsmethode vertraut bist, kannst Du sie beliebig für Dich abwandeln, entsprechend Deinen Bedürfnissen, Zielen und Prioritäten.

Markiere mit einem farbigen Stift 23 Ich-Aussagen, die Dir am meisten dienen. Ergänze Deine Liste gegebenenfalls, um Punkte, die Dir noch einfallen.

Lass Dir Zeit, überlege genau, welche 23 Ich-Aussagen sind für Dich die wichtigsten?

Anschließend gehen wir zum nächsten Schritt. Es können immer nur elf Spieler aufs Feld. Welche 11 Deiner „Ich-Botschaften“ erscheinen Dir am wichtigsten? Wähle jetzt Deine Elf aus 23. Markiere sie in einer zweiten Farbe.

Schreibe Deine auserwählten 11 nach diesem Text in den freien Raum. Damit hast Du Deine 11 Ich-Botschaften für Dein Unterbewusstsein an der richtigen Stelle – in Deinem Erfolgsbuch.

Achte darauf, Deine Ich-Botschaften im Präsens, also in der Gegenwart zu formulieren. „Ich bin ...“ anstatt „Ich werde ...“. Bleibe im Hier und Jetzt. Indem Du Deine Botschaften schriftlich fixierst, werden sie sichtbar und greifbar. Du kannst sie jederzeit in die Hand nehmen und sie Dir vergegenwärtigen.

Schreibe Deine 11 wichtigen Sätze hier in Dein Erfolgsbuch.

*Hier kannst Du ein Foto von Dir einkleben
und außen herum die 11 Sätze schreiben.*

NUN FOLGT BEST MENTALITY DRILL NUMMER 3:

Konzentriere Dich auf Deine Auswahl und mache Dich an die Arbeit. Du weißt bereits, dass Du mit dem mächtigen Wort „ich“ in die Tiefe spielst und auf Dein Selbstbild einwirkst. Lies Dir also laut und deutlich Deine Auswahl vor. Ja, es ist wichtig, dass Du laut liest, denn Ausgesprochenes hallt nach. Unsere Stimme verstärkt unsere Botschaften. Besonders wirksam ist diese Übung vor einem Spiegel. Wiederhole diese Übung mindestens zweimal täglich. Und führe diese Übung über den Zeitraum von 90 Tagen durch.

Was passiert während dieser Zeit? Aus Deinen Worten und Gedanken entstehen Glaubenssätze,

die Dein Selbstbild verändern. Das geschieht nicht von heute auf morgen. Aber bleib am Ball, vertraue auf Deine Worte! Im Laufe der Zeit werden sie sich bewahren.

Also werte Dein Selbstbild auf. Fülle es mit Stärken, Eigenschaften, positiven Gefühlen und Fähigkeiten – den bereits vorhandenen und den angestrebten.

Mach Dir neben Deiner Auswahl immer wieder bewusst, was Du gut kannst, worauf Du stolz bist und was Deine Familie, Deine Freunde und Deine Kollegen an Dir schätzen. Denk positiv über Dich. Begeistere Dich für Dich selbst!

Je schwerer Dir diese Übung fällt, umso wichtiger ist sie für Dich.

Deine Ich-Botschaften entwickeln sich durch bewusste und laufende Wiederholung zu Glaubenssätzen. Und der Glaube, das wissen wir bereits, versetzt Berge, beeinflusst unser Selbstbild und baut Selbstvertrauen auf.

Deine Ich-Botschaften wirken auch wunderbar als Einzelbausteine für die Bestätigung und Ermutigung zwischendurch. Diese Bestätigung wird „Affirmation“ genannt.

Vor allem dann, wenn Du wenig Zeit hast, aber viel Druck, hilft oft schon die beherzte Affirmation: **„Ich schaffe es!“**

BEST MENTALITY DRILL NUMMER 4: KÖRPERSPRACHE.

Stehe für Dich gerade! Eine gerade Körperhaltung stärkt das Selbstvertrauen und Deine Ich-Botschaften. Wer aufrecht sitzt oder steht, strahlt Kompetenz und

Seriosität aus, auch sich selbst gegenüber. Zudem wirkt sich eine aufrechte Haltung und ein stabiler Stand positiv auf die eigene Zuversicht aus.

Also sprich Deine Ich Botschaften mit der richtigen Körpersprache und mit Emotionen.

Emotionen wirken wie ein Verstärker.

BEST MENTALITY DRILL NUMMER 5:

Wenn Du Dich bei einer negativen Botschaft an Dein Selbstbild ertappst, dann korrigiere Dich sofort. Sorge mit einer positiven Botschaft umgehend für den Ausgleich. Beispiel: Wir sagen hin und wieder mal so Sätze, wie „Ich bin doch blöd, was habe ich denn jetzt wieder für einen Mist gemacht!“

Achte darauf, dass Du solch ein Verhalten sofort erkennst und

reagiere umgehend. Ich gebe mir gerne einen Klapps auf die Wange und sage „STOP! Ich bin großartig, ich habe zwar einen Fehler gemacht, aber Fehler sind menschlich und passieren. Ich bin dennoch einfach großartig.“

Unter Umständen fragst Du Dich jetzt, ob das hier alles noch mit rechten Dingen zugeht. Nun, ob Du es nun glaubst oder nicht. Everything counts, wie der Mentali-

tätstrainer zu sagen pflegt. Alles zählt. Ob Du Dir nun sagst, dass Du ein Depp bist oder sagst, dass Du großartig bist – beides wirkt! Beides verankert sich in Deinem Selbstbild.

Also wenn Du Dir weiterhin sagen willst, dass Du ein Depp bist, bitte, ich will Dich nicht aufhalten. Ich empfehle Dir jedoch, Dir lieber mehrfach am Tag zu sagen, wie großartig Du bist!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

SELBSTVERTRAUEN (TEIL II)

BEST MENTALITY DRILL NUMMER 6: DENKE DYNAMISCH!

Es gibt zwei Arten zu denken, mit der einen kommst Du voran, mit der anderen bleibst Du stehen. Die dynamische Denkart (auch optimistische oder positive Denkart genannt) basiert auf der Überzeugung, dass wir uns jederzeit verändern und weiterentwickeln können. Wenn Du dynamisch denkst, bist Du überzeugt, dass Du werden kannst, was immer Du sein willst. Entsprechend denkst und handelst Du. In der Wissenschaft heißt die Fähigkeit unserer Gehirn- und Nervenzellen sich selbst zu ändern „Neuroplastizität“. Ich nenne den Glauben an die eigene Kraft und Gestaltungsmöglichkeit „Mentalität“.

Statische Denker (auch als pessimistische oder negative Denker bezeichnet) beharren auf ihrer Überzeugung: Ich bin wie ich bin. Sie richten ihr Denken und Handeln auf Stillstand aus, überzeugt davon, nicht viel ändern zu können. Statisch denkende Menschen sind überzeugt, dass Talent allein darüber entscheidet, was man im Leben erreichen kann. Sie glauben nicht daran, dass sich Anstrengung wirklich auszahlt. Weil sie nicht gerne Neues ausprobieren, fehlen ihnen zudem die Erfolgserlebnisse. Statisches, pessimistisches oder negatives Denken hält somit das Selbstvertrauen klein.

Ob wir in einer bestimmten Situation dynamisch oder statisch denken, ist entscheidender als die Situation selbst. Unser Denken lenkt schließ-

lich unser Handeln. Die meisten Menschen denken in verschiedenen Situationen unterschiedlich. Es kann beispielsweise sein, dass jemand beim Thema Schule oder Beruf statisch, in seinem Sport dagegen dynamisch denkt.

Erkenne, wann Du statisch und wann Du dynamisch denkst. Ich gebe Dir ein Beispiel aus dem Schulleben. Der dynamisch denkende Schüler reagiert nach einer vermasselten Probe sinngemäß so: „Mist, das ist in die Hose gegangen. Woran hat das gelegen? Was muss ich jetzt nacharbeiten und üben? Wer kann mir helfen, das hinzubekommen? Ich bin mir sicher, ich kriege das wieder hin. In den nächsten Stunden melde ich mich freiwillig und schaffe über eine gute mündliche Note einen besseren Schnitt.“

Der statisch denkende Schüler hingegen sagt sich Sätze wie: „Ich bin eben nicht gut genug. Das ist nicht mein Fach. Dafür habe ich kein Talent.“

Der dynamisch denkende Mensch beurteilt die Situation und sucht nach Lösungen. Er bleibt bei der Sache und vertraut auf sich und den Einfluss auf sein Leben. Der statisch denkende Mensch stellt nicht die Situation in Frage, sondern sich selbst. Er nimmt Tatsachen als gegeben und glaubt nicht daran, etwas ändern zu können. Er traut sich nichts zu.

Wenn ein Teller zu Bruch geht, sagt sich ein statischer Denker Dinge wie: „Das ist typisch für mich. Ich bin ein Tollpatsch, so etwas passiert mir ständig.“ Der dynamische Denker sagt: „Das kann passieren, tut mir leid. Wo ist der Handfeger?“

Nach einem Fehler sagt der statische Denker schon auch einmal Sätze, wie: „Ich muss das unbedingt vertuschen, sonst mag mich keiner mehr oder sie glauben, ich bin ein Versager!“ Und der dynamische: „Fehler gehören einfach dazu. Nur, wer nichts tut, kann auch keine Fehler machen. Ich analysiere, was dazu geführt hat. Dann lerne ich daraus und mache es beim nächsten Mal besser.“

Wenn Du Dich in Zukunft bei statischen Gedanken ertappst, dann verwandle sie in dynamische Gedanken. Sage Dir: „Stop. Diese Art zu denken macht mich unglücklich. Damit torpediere ich mein Selbstvertrauen. Ich will lieber dynamisch denken...“

Dieser Best Mentality Drill ist zweifellos eine Herausforderung. Zu erkennen, wann man statisch und wann man dynamisch denkt, ist das eine. Das andere ist, aus dem statischen Denken herauszukommen und in den Dynamik Modus zu wechseln.

Doch es gibt eine fantastische Methode, um das zu lernen...

BEST MENTALITY DRILL NUMMER 7: SPRICH POSITIV MIT DIR!

Das konstruktive Selbstgespräch, das ich gerne auch als mentale Konditionierung bezeichne, ist die für mich effektivste Methode zum Aufbau von Selbstvertrauen.

Bei einem konstruktiven Selbstgespräch darf man ruhig Ängste und Sorgen zulassen. Wir sind schließlich keine Maschinen, daher ist es normal, wenn wir ab und zu an uns zweifeln. Das Ziel eines konstruktiven Selbstgesprächs ist es jedoch, Angst in Mut zu verwandeln. Zweifel in Zuversicht. Sorgen in Optimismus.

Bei diesem Teil des konstruktiven Selbstgesprächs gelten die Best Mentality Drill-Regeln:

Bereite Deinen Zuspruch schriftlich vor. Nutze das Machtwort „Ich“. Sei immer positiv, also bejahend.

„Ich bin geduldig“, anstatt: „Ich bin nicht ungeduldig.“ „Ich bin ruhig und entspannt“, anstatt: „Ich bin nicht nervös.“ Sprich Dir Deinen Zuspruch laut und deutlich vor. Achte auf eine aufrechte Körperhaltung. Stelle Dich wenn möglich vor einen Spiegel und schaue Dir in die Augen. Gib Dir Zeit für eine Veränderung. 90 Tage sind ein Richtwert.

Durch konstruktive Selbstgespräche lernen sowohl Kinder als auch Erwachsene, sich selbst zu coachen.

Selbstgespräche sind anpassungsfähig. Sie lassen sich für vielfältige Ziele nutzen: um sich zu motivieren, um sich zu beruhigen, um Frust, Niederlagen oder Rückschläge zu verarbeiten, um sich wach zu rufen, um mit Ängsten oder Sorgen umzugehen, um Ärger, Wut, Traurigkeit oder einer Enttäuschung eine neue Richtung zu geben, um sich selbst

Mut zuzusprechen und um das Selbstbild zu verbessern und Selbstvertrauen aufzubauen.

Nicht immer haben wir Menschen in unserer Nähe, die in der Lage sind, uns zu sagen, was wir in diesem speziellen Moment brauchen. Mit positiven Selbstgesprächen machen wir uns unabhängig von anderen. **Wenn Du regelmäßig positiv mit Dir selbst sprichst, gehst Du mit schwierigen Situationen und Gefühlen zunehmend besser um. Und wenn Du das bemerkst, wächst auch Dein Selbstvertrauen.**

Selbstgespräche wirken wie Autosuggestionen. Sie steuern unser Verhalten. Und ganz ehrlich, **wenn wir doch schon denken müssen, dann denken wir doch bitte gleich positiv und optimistisch, oder?**

VERGISS NICHT, UNTERSTÜTZUNG ERHÄLTST DU UNTER WWW.AMBALLBLEIBEN-COACHING.DE

BEST MENTALITY DRILL NUMMER 8:

Überlege Dir, in welchen drei Situationen Dir ein konstruktives Selbstgespräch besonders helfen könnte.

In welchen Situationen kommen bei Dir Zweifel oder gar Ängste auf? Wann machst Du Dir Sorgen?

Bereite Dir für diese drei Situationen ein konstruktives Selbstgespräch vor. Dabei kommt es nicht auf die Länge an, sondern auf den Inhalt. Noch einmal, am Ende eines solchen Gesprächs sollten sich die Ängste in Mut, die Sorgen

in Zuversicht, Zweifel in Optimismus gewandelt haben.

Mit einem weiteren Musterbeispiel möchte ich Dir zeigen, was wichtig ist:

„Was auch immer kommt, ich mache das Beste daraus. Wenn es schwierig wird, dann wird es besonders lehrreich. Es gibt kein Scheitern, nur Erfahrungen. Wenn ich meine Lektion gelernt habe, gehe ich gestärkt aus der Situation hervor. Ich er-

reiche, was ich mir vornehme. Ich bin gut, ich bin stark und ich glaube an mich! Ich besitze alle Fähigkeiten, die ich brauche, um glücklich und erfolgreich zu sein! Ich vertraue auf mich und auf meine Fähigkeiten. Ich vertraue auf mich.“

So, und nun bist Du dran. Nimm Dir ein leeres Blatt Papier und verfasse Du nun Dein konstruktives Selbstgespräch für jene Situationen, in denen Du ins Wanken gerätst.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

NOTIZEN

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

TATKRAFT SCHAFFT TATSACHEN.

Große Ziele benötigen Tatkraft und haben nur selten freie Fahrt. Sie verlangen vollen Einsatz. Hindernisse wollen überwunden und Herausforderungen bestanden werden. Die Sehnsucht und der Wille, seine eigenen Talente und Fähigkeiten zu verwirklichen, bedürfen einer starken Mentalität und eines positiven Umfelds. Je jünger der Mensch, umso entscheidender die Einflüsse. Doch während in den USA Kinder von klein auf ermutigt werden, groß zu denken und ihren Träumen zu folgen, werden Jungs und Mädchen hierzulande zu Bescheidenheit und Vorsicht gemahnt. Träume werden leichtfertig als „Spinnerei“ abgetan und großen Ideen und Zielen werden kleinliche Einwände entgegengesetzt. Unter solchen Bedingungen braucht es eine riesige Portion Tatkraft, um Träume ernst zu nehmen und ihnen zu folgen.

Tatkraft umfasst mehr als den bloßen Handlungsimpuls. Unsere Tatkraft drückt unsere Energie aus, unsere Lebenskraft. Sie beschreibt unseren Schaffensdrang und unsere Unternehmungslust. Ohne Tatkraft und Entschlossenheit würden wir noch in Höhlen wohnen und wären nicht bis zum Mond geflogen. Tatkraft schafft Fortschritt, Erfolgserlebnisse, neue Chancen und Perspektiven.

Die Zeit ist immer jetzt! „Jetzt“ ist das Zauberwort der Tatkräftigen.

Hole Deine Tatkraft gezielt mit dem Wort „jetzt“ aufs Spielfeld. „Jetzt“ ist das Zauberwort, das Unentschlossenheit in Tatkraft verwandeln kann. Je größer der Abstand zwischen Absicht und Aktion wird, desto leichter verschwinden unsere Ziele darin. „Jetzt“ schließt diesen Graben.

Der erste Schritt ist der wichtigste.

Verliere keine Zeit, wenn es darum geht, Deine Vorsätze zu verwirklichen. Mit jeder Stunde, die Du Dein Vorhaben aufschiebst, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass Du es jemals angehst. Halte deshalb den Abstand zwischen Absicht und Aktion so gering wie möglich. Mach es einfach! Nicht später, sondern sofort!

Bleibe dran!

Beharrlichkeit und Biss sind die Eigenschaften, die zu den wichtigsten Charaktereigenschaften erfolgreicher Menschen zählen. Tatkraft braucht Ausdauer. Und Beharrlichkeit führt zum Erfolg.

Suche Dir Unterstützung!

Im Team fällt es leichter, Ziele tatkräftig umzusetzen. Umgib Dich mit tatkräftigen, zielbewussten Menschen. Lass Dich anstecken von ihrer Energie! Lass Dich inspirieren, begeistern und mitreißen. Bedanke Dich dafür, indem Du auch die anderen begeisterst und mitreißt.

Power statt Perfektionismus.

Perfektionisten hemmen mit überzogenen Ansprüchen ihren Tatendrang. Perfektionismus gehört ans Ende einer Entwicklung, er darf das ideale Ziel sein, aber am Anfang unserer Aktivi-

täten hat er nichts zu suchen. Am Anfang brauchen wir vor allem Power.

Sprich Dir gut zu!

Stärke Deine Tatkraft mit den Drills zum Selbstvertrauen: Mit positiven Selbstaussagen wie beispielsweise „Ich handle stets mutig“, oder „Ich packe an, was ich mir vorgenommen habe“. Auch hier oder gerade hier helfen konstruktive Selbstgespräche.

Lass Dich nicht ablenken!

Wovon lässt Du Dich gerne ablenken? Von Deinem Smartphone, Online-Spielen oder TV-Serien? Sind die Verlockungen stärker als Deine Tatkraft? Haben diese Ablenkungen Deine wertvolle Lebenszeit verdient? Elektronische Geräte können viel Spaß bringen, aber entscheide klug, wenn es zu viel wird.

Belohne Dich!

Wenn Du etwas geschafft hast, dann belohne Dich. Am besten, Du machst im Vorfeld gute Deals mit Dir, nach dem Muster „wenn, dann“: „Wenn ich 40 Minuten gejoggt bin, dann gönne ich mir ...“ oder „Wenn ich meine Aufgaben erledigt habe, dann belohne ich mich mit ...“ Sei ehrlich und fair zu Dir.

Setze Dich ruhig unter positiven Druck!

Unter Druck entstehen Diamanten. Druck zwingt uns, effizient zu arbeiten. Druck fokussiert uns. Druck fordert uns heraus. Druck erzeugt Möglichkeiten, strukturiert uns und konzentriert uns. Er gehört zum Leben. Druck kann aber auch krank machen. Gut mit Druck umgehen heißt, sich Prioritäten zu setzen und vernünftige Deadlines. Lege Pausen ein und Sorge für Entspannung.

DISZIPLIN

Die Tatkraft gibt den Anstoß, aber erst Disziplin führt zum Erfolg.

Es ist die tägliche Disziplin, die Entschlossenheit und Hartnäckigkeit, die den Unterschied machen. Ohne sie geht im Sport nichts und auch nicht auf den anderen Spielfeldern des Lebens. In den letzten 25 Jahren habe ich sehr häufig erlebt, dass Talente auf der Strecke blieben, weil sie sich auf ihren Anlagen ausruhten, anstatt diese zu trainieren. Vermeintlich weniger talentierte, dafür aber disziplinierte Menschen zogen, an ihnen vorbei.

Mit Disziplin drückst Du Deine Entschlossenheit aus. Du zeigst, dass Du es wirklich willst.

Das Glück bevorzugt disziplinierte Menschen, die hartnäckig an ihren Zielen arbeiten. Disziplin ist die Ursache der Wirkung. Sie verteidigt Deinen Innenraum vor Resignation, wenn Dich eine Niederlage zurückwirft. Und nicht nur das:

Selbstdisziplin schafft Selbstvertrauen.

Sie stärkt darüber hinaus Deine Willenskraft und sorgt für Erfolgserlebnisse.

Wer diszipliniert sein will, braucht Schlaf.

Fehlt es uns an Schlaf, leidet unser Hirn: Unsere Konzentration lässt nach, unsere Aufnahmefähigkeit sinkt und ebenso unsere Merkfähigkeit. Nicht nur bei Kindern wirkt sich Schlafmangel auf ihr Verhalten und ihre Leistung aus. Zudem schwächt Schlafmangel das Immunsystem und steigert die Anfälligkeit für Krankheiten und Verletzungen. Schlaf Dich also aus, bevor Du loslegst!

Gesunde Ernährung.

Über die ideale Ernährung lässt sich streiten, aber bei den Basics sind sich alle einig: Das Beste für unseren Körper ist eine ausgewogene Ernährung. Viel Obst und Gemüse, wenig Zucker und vorwiegend ungesättigte Fette. Alles sollte eine gute Qualität haben, frisch sein und frei von Zusatzstoffen, besonders Fleisch. Gutes Essen gibt Energie. Die brauchen wir, um diszipliniert unsere Aufgaben zu bewältigen.

Steigere Dich!

Mit Disziplin kannst Du mehr aus Dir herausholen. Wenn Du im Training scheinbar an Deine Grenzen kommst, dann kommen erst die entscheidenden 10 Prozent. Gib diese 10 Prozent, um Dich zu verbessern. Nutze Dein Potenzial und finde heraus, zu was Du tatsächlich fähig bist.

Greife auf bewährte Mittel zurück: Mache Dir einen Plan!

Erstelle einen Plan, zum Beispiel einen Tagesplan, auf dem Du Deine Vorhaben einträgst. Hake die Aufgaben ab, die Du erledigt hast. Nimm Dir genug vor, aber nicht zu viel. Mache es Dir leichter, diszipliniert zu sein, indem Du Deine Aktivitäten vorbereitest. Packe beispielsweise Deine Sporttasche am Abend vor dem Training oder ordne Deine Kleidung für den nächsten Tag. Ein übersichtliches, strukturiertes Umfeld unterstützt die Disziplin.

Schütze Dich vor Ablenkungen!

E-Mails, Anrufe, Kurznachrichten - irgendetwas ist immer. Unsere Aufmerksamkeit wird von allen Seiten abgelenkt. Damit Du Dich auf die Aufgabe konzentrieren kannst, die jetzt im Moment ansteht, ist es wichtig, dass Du Dich vor Störungen schützt. Konzentriere Dich auf Deinen Weg und lass Dich nicht davon abbringen.

Mach mal Pause!

Damit Deine Selbstdisziplin auf hohem Niveau bleibt, braucht sie regelmäßig Pausen. Finde die richtige Balance zwischen Power und Party. Vermeide Dauerstress. Wenn Dir alles zu viel wird, ist es Zeit, Prioritäten zu setzen und sich aufs Wesentliche zu beschränken. Es gehört auch zum Wesentlichen, sich auszuruhen, zu spielen und Freunde zu treffen.

Selbstdisziplin brauchst Du, um jeden Tag – auch oder insbesondere dann, wenn Du keine Lust hast, zu tun, was getan werden muss. Sich aufzuraffen, auch wenn man gerade schönere Dinge tun könnte, darum geht es bei Selbstdisziplin. Und vor allem die Aufgaben zu Ende zu bringen, obwohl bereits andere verlockende Dinge auf Dich warten

NOTIZEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

TEAMGEIST

Das Glücks- und Erfolgssystem von Familien, Beziehungen, Mannschaften, Unternehmen und Arbeitsgruppen heißt „TEAM“. Wenn wir zusammenspielen, potenzieren sich unsere Stärken und unsere Schwächen verlieren an Bedeutung. Ein gutes Team setzt bei jedem einzelnen Spieler Leistungsreserven frei. Gemeinsam sind wir stärker, gemeinsam können wir über uns hinauswachsen. Wir alle sind als Teamplayer geboren, und unser erstes Team ist die Familie.

Einer für alle. Alle für einen.

Um den Teamgeist zu beschwören, definieren wir gemeinsame Werte und Ziele. Wir prägen einen vertrauensvollen und wohlwollenden Umgang miteinander, sowie Respekt und klare Regeln. Begeistern wir uns also für echte Gemeinschaften. Teamfähigkeit bedeutet Beziehungsfähigkeit. Teamfähigkeit bedeutet einen guten Umgang mit Gefühlen. Jeder einzelne zählt und jeder beeinflusst jeden.

Jedes Teammitglied prägt mit seinen Entscheidungen und Handlungen die gesamte Gruppe. Nicht umsonst beschreibt die Psychologie ein Team als System. Dieses System verleiht uns Sicherheit und Stärke, hier finden wir Anerkennung und Bestätigung. Hier werden emotionale Grundbedürfnisse erfüllt, hier können wir wachsen, aneinander und miteinander.

Jedes System hat eine eigene Gruppendynamik.

Diese Dynamik braucht eine gute Richtung. Mit gutem Willen und Know-how holen wir aus jedem Team das Beste für alle und jeden einzelnen heraus.

Teamgeist verbindet.

Und gute Kommunikation hält Teams zusammen. Die 11 Freunde hängen zusammen und sind untereinander verbunden. Gute Gespräche verbinden. Du kannst die Regeln des Gesprächs bestimmen. Grundsätzlich gilt: Regeln vermitteln Sicherheit und Orientierung. Sie dienen uns, wenn sie vernünftig und angemessen sind.

Definiert ein gemeinsames Ziel!

Was willst Du mit Deinem Team erleben und erreichen? Definiert Eure gemeinsamen Ziele. Wie das geht, wisst Ihr bereits.

Rituale geben Halt.

Rituale können uns viel geben: Sicherheit, Struktur und Energie. Rituale können sogar Worte ersetzen. Der Gute-Nacht-Kuss spricht von Zuneigung, ohne eine Silbe zu bemühen, der Schulterchluss im Kreis vor dem entscheidenden Spiel drückt aus: Wir sind ein Team, wir halten zusammen. Rituale geben uns Halt. Findet Rituale, die Eurem Team das gute Gefühl vermitteln, zusammenzugehören. Lasst Euch etwas einfallen und pflegt dieses Ritual. Für alle Arten von Teams hat sich die Smartphone-Pause bewährt. Lenkt den Blick weg vom Bildschirm, hin zu den anderen.

Gerechtigkeit und Gleichheit trennen.

Was ist gerechter: Wenn jeder das Gleiche bekommt, oder wenn jeder bekommt, was er braucht? Unterschiedliche Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse. Darauf gilt es im Team zu achten und dann dementsprechend zu handeln. Die Stimmung im Team hängt nicht zuletzt davon ab, ob sich jeder gerecht behandelt fühlt. Um das herauszufinden, hilft beobachten und miteinander reden.

Bleibt am Ball!

Teams brauchen regelmäßig neue Impulse. Denkt regelmäßig über neue Aufgaben, Herausforderungen und Erlebnisse nach.

Stärkt Euren Zusammenhalt.

Teams brauchen Nähe. Sie müssen regelmäßig gemeinsam agieren, denn Teamgeist entsteht aus Vertrautheit, Zuneigung, Respekt und gegenseitigem Verständnis. Nähe braucht gemeinsame Erlebnisse und Herausforderungen. Wer den Teamgeist pflegen will, sorgt deshalb für gute Zeiten, für Abenteuer, Spaß und Austausch. Ob gemeinsames Kochen oder eine spektakuläre Wildwasserfahrt, Hauptsache, Ihr seid zusammen und nehmt Euch wahr, anstatt nebeneinander auf Eure Smartphones zu starren.

NOTIZEN

GUT ZU WISSEN

Die wohl bekannteste Studie hinsichtlich der Wirksamkeit von schriftlichen Zielen hat die Harvard-Universität durchgeführt. In der Studie geht es darum, wie effektiv es ist, seine Ziele schriftlich zu fixieren.

An der Harvard-Universität wurde eine Untersuchung über den Werdegang von Absolventen durchgeführt. Die Studie erfolgte über einen Zeitraum von 10 Jahren. Dabei wurde festgestellt, dass 83% der Abgänger keine konkrete Zielsetzung für ihre Karriere hatten.

14% der Absolventen hatten klare Zielsetzungen für ihre Karriere, hatten diese jedoch nicht schriftlich fixiert. Diese 14% der Absolventen verdienten zehn Jahre nach ihrem Abschluss im Schnitt das Dreifache der Absolventen aus Gruppe 1, die keine festen Ziele hatten.

Lediglich 3% der Absolventen hatten klare Zielsetzungen für ihre Karriere und hatten diese auch schriftlich fixiert. Diese 3% verdienten im Schnitt das Zehnfache der Absolventen aus Gruppe 1, die keine festen Ziele hatten.

Das Fazit der Studie lautet also: Schreibe Deine Ziele auf und Du wirst überproportional erfolgreich sein!

Zahlreiche andere Studien haben dieses Ergebnis bestätigt. **Wer seine Ziele schriftlich fixiert, erhöht die Wahrscheinlichkeit, diese zu erreichen, um ein Vielfaches!**

Für mich ist es immer wieder unfassbar, dass Menschen – egal ob Jugendliche oder Erwachsene - die das Ergebnis dieser Untersuchungen kennen, ihre Ziele dennoch nicht aufschreiben.

Du hast hoffentlich Deine drei jeweils wichtigsten Ziele in den Bereichen Schule/Beruf, Sport und Persönliches schriftlich festgehalten. Wenn Du das getan hast, hast Du konstruktiv (positiv) über Deine Zukunft nachgedacht und Dir Fragen gestellt, wie z.B.: Was will ich wirklich erreichen? Wofür brenne ich? Was will ich haben? Wo will ich hin? Was begeistert mich? Wenn Du Antworten darauf gefunden und daraus Ziele

definiert hast, müsstest Du zumeist motiviert sein. Beim Durchlesen Deiner Ziele müssten sich jede Menge positive Gefühle einstellen. Sollte das bei Dir der Fall sein, dann bleibe am Ball.

Wenn Du motivierende, realistische, lohnende, messbare, zeitlich datierte und klar definierte schriftliche Ziele hast, dann ist Deine Ausgangsbasis perfekt! Nimm Dir in den nächsten Tagen etwas Zeit, nochmals jene drei wichtigsten Handlungen zu prüfen, die Du als unabdingbar definiert hast und die Du jeden Tag durchführen möchtest, um Deine Ziele zu erreichen. Schau Dir anschließend alle 9 Handlungen an und stelle Dir die Frage: Welche von diesen 9 Aktivitäten hat die größte Auswirkung auf alle meine Ziele? Überlege genau, welche Handlung das sein könnte. Dadurch entsteht aus der Zielsetzung nicht nur ein Aktions-, sondern ein Masterplan! Hier einige Beispiele für die wichtigste Handlung des Tages:

- **Ich gebe bei allem, was ich heute tue, stets mein Bestes!**
- **Ich habe auch heute wieder eine professionelle Einstellung und gebe in allen Bereichen 100%!**
- **Ich gehe jede Aufgabe mit Zuversicht und Begeisterung an!**
- **Ich bin bei allem, was ich tue, sehr diszipliniert und konzentriert!**
- **Ich stimme mich vor jeder Aufgabe positiv, weil ich dann leistungsfähiger bin!**
- **Ich habe bei allem, was ich zu tun habe, stets mein Ziel vor Augen!**

Stelle diese Aussagen ruhig auf den Prüfstand. Hat es Auswirkungen auf alle Deine A-Projekte, wenn Du stets Dein Bestes gibst? Kommst Du all Deinen Zielen näher, wenn Du eine professionelle Einstellung hast und 100% gibst? Glaubst Du nicht auch, dass alles, was Du anpackst, erfolgreicher wird, wenn Du mit Zuversicht, Begeisterung, Konsequenz und den Zielen vor Augen agierst?

Einstellung, Denkweise oder auch Glaubenssätze sind eminent wichtig und haben größte Auswirkungen auf Dein Leben. Alles, was wir im Leben tun, ist zu 85% einstellungsbedingt. Das bedeutet nichts anderes als: **85% Deines Erfolges und Deines Glücks werden dadurch bestimmt, wie viele positive Gedanken Du hast.**

Und ich persönlich sage mir immer wieder: Wenn ich schon denken muss, dann bitte positiv!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

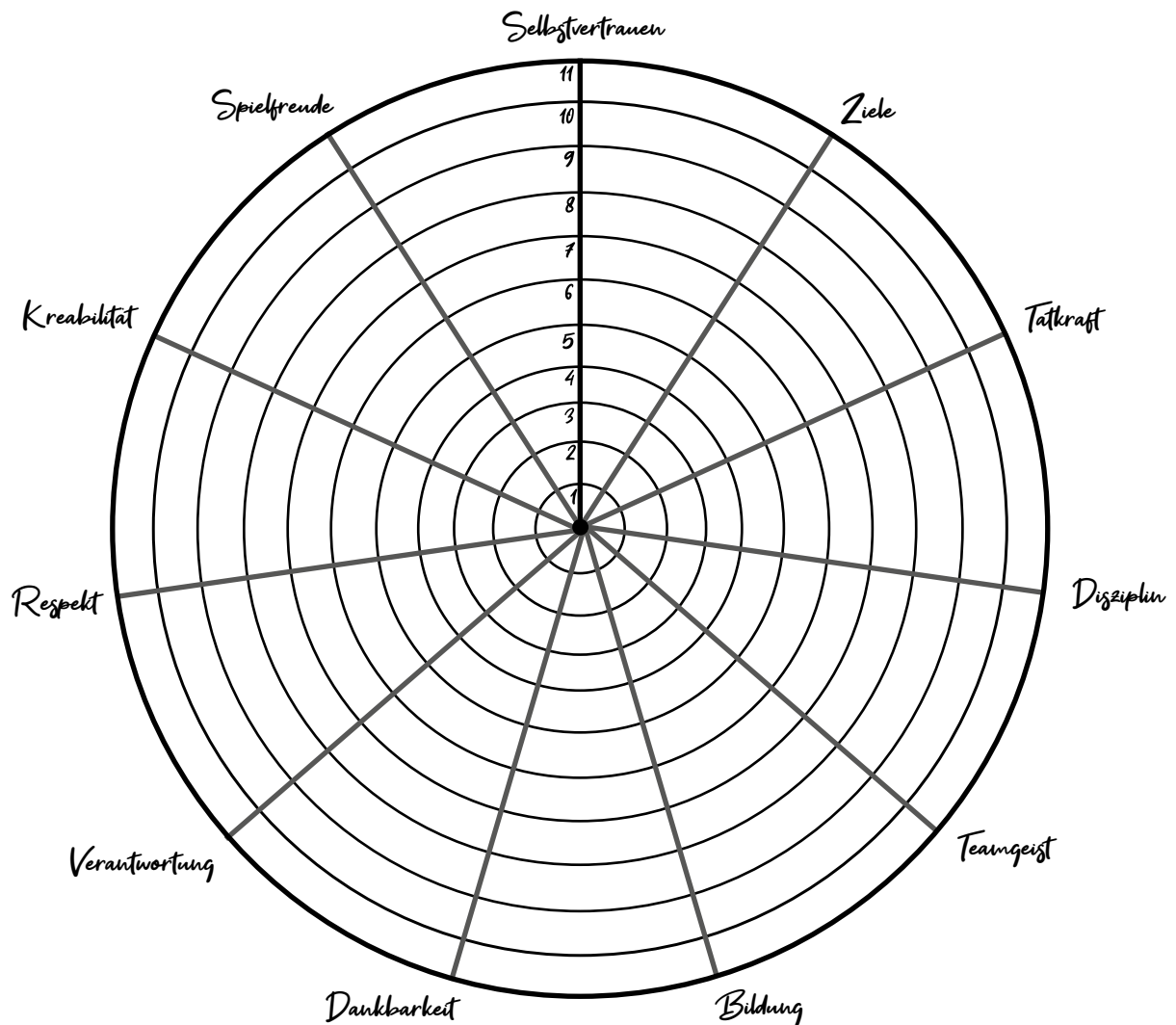
FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

DEIN MENTALITÄTS-CHECK ERMITTLUNG DES STATUS QUO

Du kennst diesen Check bereits. Prüfe heute, wo Du aktuell stehst. Mache Deine Kreuze, verbinde die Punkte im Uhrzeigersinn und vergleiche das heutige Lebensrad mit Deinem letzten.



Wie rund läuft Dein Rad? Hat es noch die eine oder andere Unwucht?

Denke bitte an die Erfolgsformel: $E \times H = R$. Eine Erkenntnis multipliziert mit einer Handlung ergibt ein Resultat! Wenn Du also etwas verändern willst, dann schreibe Dir die wichtigsten Erkenntnisse aus Deinem Mentalitäts-Check auf und definiere sie gleich als Handlung.

Meine wichtigsten 3 Erkenntnisse aus dem heutigen Mentalitäts-Check lauten:

Ich

Ich

Ich

GUT ZU WISSEN

Heute stellen wir die erste Stunde Deines Tages auf den Prüfstand. Ist Deine erste Stunde von Ruhe, Gelassenheit, guten Gefühlen und einer positiven Atmosphäre geprägt oder von Hektik, schlechter Laune und einer negativen Stimmung? Wie Du die erste Stunde eines jeden Tages empfindest, hat enorme Auswirkungen auf Dein Denken, Deine Stimmung und auf den Start in die Arbeit, in die Schule oder auf das Training. Und es spielt keine Rolle, ob Du Single bist und alleine wohnst, ob Du morgens im Kreise der Familie wach wirst und aufstehst oder als Internatsschüler gemeinsam mit knapp 100 anderen Jungs – für jeden Einzelnen besteht die Möglichkeit, diese erste Stunde so zu gestalten, dass sie die besten Auswirkungen auf den Start in den Tag hat!

Hast Du Dir schon einmal gezielt die Frage beantwortet, was Dir morgens die Laune vermagelt bzw. was Dich motiviert? Es gibt zahlreiche Einflüsse, die uns am frühen Morgen negativ stimmen können. Viele Menschen hören zum Aufstehen Radio und ziehen sich somit morgens gleich die Nachrichten rein. Und was sind zumeist Themen dieser Nachrichten? Zumeist geht es um Unglücke, Kriege, Spaßfreies aus der Politik und vieles andere, was einem die Laune bereits am frühen Morgen verderben kann. Und seltsamerweise sind die meisten Radio Morning Shows mit Moderatoren und Redakteuren besetzt, die meinen, in jeden zweiten Satz einen Witz einbauen zu müssen, über den aber außer sie selbst niemand so richtig lachen kann.

Für das Frühstücksfernsehen gilt in Bezug auf die negativen Nachrichten genau das gleiche, es sei denn, man schaltet gezielt zum Sport ein, muss sich dann jedoch häufiger die Frage stellen, wie mancher dieser

Sportmoderatoren denn zu seinem Job gekommen ist. Und wenn Deine Lieblingsmannschaft am Vorabend verloren hat, ist Frühsport im Fernsehen erst recht keine Lösung.

Manche Menschen schnappen sich am Morgen gleich eine Tageszeitung und ziehen sich dort die Bad News rein, andere gehen online, checken die ersten Mails oder schauen bei Facebook oder Instagram vorbei. Möglicherweise ist es aber auch der Partner, der einem morgens das Leben schwer macht, was, wenn man mit ihm verheiratet ist, auf Dauer zu Schwierigkeiten führen könnte. Auch der Zimmerpartner im Internat oder der Wohngemeinschaft könnte so einer sein, für den ein Ausschaltknopf die richtige Lösung wäre. Doch egal, wie die Umstände auch immer sind, es besteht **IMMER** und für **JEDEN** von uns die Möglichkeit, die erste Stunde des Tages positiv zu gestalten.

So könntest Du zukünftig auch morgens Deine Eintragungen (oder Teile davon) in dieses Buch vornehmen. Du kannst gerne auch morgens 3 Sachen aufschreiben, für die Du dankbar bist, 3 Dinge, die Dir am Vortag gut gelungen sind und die eine Sache, auf die Du Dich heute am meisten freust. Das wäre ein perfekter Start in den Tag, doch es gibt noch mehr Tipps, die erste Stunde eines jeden Tages besser zu gestalten...

Deine erste Stunde des Tages hat enorme Auswirkungen auf Deinen Start in den Tag. Und mit jedem einzelnen Tag gestaltest Du die Wochen, mit den einzelnen Wochen den Monat und mit jedem einzelnen Monat ein jedes Jahr. Wenn Du es also schaffst, die erste Stunde Deines Tages so zu gestalten, dass Du mit jeder Menge positiver Energie und Begeisterung in die Schule/Arbeit/Training starten würdest,

hätte das großartige Auswirkungen auf jeden einzelnen Tag, auf jede einzelne der 52 Wochen, auf jeden einzelnen der 12 Monate und letzten Endes auf jedes einzelne Deiner Jahre.

Was kannst Du konkret dafür tun?

Nehmen wir an, Dein Smartphone würde Dich ab sofort jeden Tag 10 Minuten früher wecken. Du setzt Dir im Licht, das Dein Handy verbreitet, einen Kopfhörer auf und startest bei angenehmer Lautstärke eine Playlist mit Deinen absoluten Lieblingshits. Songs, die Dich motivieren oder bei denen Du gut träumen kannst. Auf Deinem Handy hast Du eine Datei mit Deinen drei bis fünf größten Zielen, evtl. sogar mit motivierenden und inspirierenden Fotos dazu. Diese schaust Du Dir in aller Ruhe an bzw. liest Deine Ziele durch. Dann suchst Du Dir eines dieser motivierenden Ziele aus und beginnst es zu visualisieren. Das heißt, Du stellst Dir vor Deinem inneren Auge bzw. im Geiste vor, wie Du gerade auf dem Weg bist, Dein Ziel zu erreichen bzw. Du stellst Dir vor, dass Du Dein Ziel bereits erreicht hast.

Du liegst also in Deinem Bett und stellst Dir vor, wie Du ein sensationelles Spiel machst, wie es ist, wenn Du Profi bist, Du siehst Dich, wie Du eine gute Klassenarbeit schreibst, ein gutes Referat hältst, ein erfolgreiches Meeting leitest, einen Verkaufsabschluss tätigt, einen schönen Abend mit Deiner Traumfrau verbringst oder was auch immer für Dich von Bedeutung ist. Du visualisierst Deine Zukunft.

Da es gut möglich ist, dass Du bei dieser Visualisierung wieder einschläfst, solltest Du unbedingt einen zweiten Weckruf programmieren. Wenn Du meiner Empfehlung folgen würdest, hättest Du gerade mal 10 bis 15 Minuten Zeit in-

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

GUT ZU WISSEN

Nachdem wir uns zuletzt die Bedeutung der ersten Stunde eines jeden Tages bewusst gemacht haben, möchte ich Dir als nächstes verdeutlichen, welchen eklatanten Unterschied es macht, ob Du mit positiven oder negativen Gedanken in den Tag startest.

Gedanken sind Energie. Sie besitzen ein ungeheures schöpferisches Potenzial, und mit unseren Gedanken gestalten wir unsere Zukunft maßgeblich. Die Energie Deiner Gedanken ist eine schwingende Energie, die sich auf andere Menschen übertragen kann. Du bringst quasi andere Menschen auf Deine Schwingungsebene und mithilfe des Gesetzes der Resonanz funktioniert dieser Prozess richtig gut. Du ziehst dann automatisch Menschen und Situationen in Dein Leben, die ein ähnliches Schwingungsumfeld haben.

Die Energie unserer Gedanken ist auch eine fließende Energie und folgt immer der Aufmerksamkeit. Das bedeutet, das, worauf Du Dich fokussierst, wohin Deine Konzentration fließt, wird zur Realität werden. Wenn Du also am Morgen eines Tages Sachen denkst, wie z.B. das ist ein schlechter Tag, und ich weiß, dass mich dieser Tag Nerven und Energie kosten wird, dann wird dies auch in aller Regel so eintreten – der Tag wird ein eher schlechter Tag und Du fühlst Dich antriebslos und demotiviert. Und wenn Du diese Gedanken häufiger hast, dann darfst Du Dich nicht wundern, dass viele Deiner Tage schlicht und ergreifend alles andere als gut bzw. gar optimal verlaufen.

Wenn Du morgens jedoch denkst, dass dieser Tag ein guter wird, wenn Du Dich auf zahlreiche Termine (Meetings, Training, Lehrer, Trainer, Essen, Pausengespräche, Freunde, Kollegen, Wetter usw.) freust, dann hast Du einen positiven Energiefluss und positive Schwingungen. Und in aller Regel (95% der Tage) wirst Du täglich jede Menge Highlights haben, die Freude, Lust und Leidenschaft wecken und den Tag zu einem guten werden lassen.

Jeden Morgen entscheidest Du mit Deinen Gedanken darüber, was Dir dieser Tag bescheren wird. Wenn Du das verstanden hast, dann solltest Du alles dafür tun, Dein Denken in den Griff zu bekommen und es zu kontrollieren. Und ja, das ist machbar. Du kannst jeden (schlechten) Gedanken durch einen anderen (guten) ersetzen! Wie das funktioniert? Eine Möglichkeit ist zum Beispiel, morgens in Dein Buch zu schreiben und Dir die Frage zu stellen: Worauf freue ich mich heute? Deine Aufmerksamkeit, Dein Fokus wird auf das Positive gerichtet und die Antworten, die sich ergeben, sind ebenfalls positiv und wecken

Vorfreude – womit Deine Energien in die richtigen Schwingungen geraten. Du wirst sehen, dadurch erhalten Deine Gedanken dauerhaft eine positive Energie und Deine Tage werden in jeder Hinsicht besser und besser.

Du weißt also, dass Deine Gedanken pure Energie sind und daher jede Menge ausstrahlen, anziehen und bewirken. Anhand der Kanal 9 Technik will ich Dir heute aufzeigen, welche Auswirkungen positive und negative Gedanken verursachen können.

All diejenigen, die morgens mit Gedanken unterwegs sind, wie z.B. ich habe keinen Bock, ich fühle mich nicht gut, ich finde alles zum Kotzen, das Wetter ist schlecht, das Frühstücksei ist zu hart, der Toast zu braun, oder ich mag nicht, all diejenigen senden mit ihren Gedanken auf einer bestimmten Frequenz, die ich als Kanal 6 bezeichne.

Menschen, die morgens aufstehen und in deren Gedanken Sätze schwirren, wie z.B., ich freue mich auf diesen Tag, ich bin top fit und kerngesund, ich weiß, heute wird mir etwas Wunderbares widerfahren, das Wetter ist schön so, wie es ist oder ich gehe gerne in die Schule (Arbeit), ich habe gute Laune oder ich liebe mein Leben, senden hingegen auf Kanal 9.

Wie Du Dir sicherlich vorstellen kannst, ist es ausgesprochen schwierig, wenn Du auf Kanal 6 unterwegs bist, auf Leute zu treffen, die gerade auf Kanal 9 senden. Das erklärt auch, warum sich immer diejenigen treffen, die ähnlich „ticken“. Morgens treffen sich die „Miesepeter“, die sich gegenseitig ihr Leid klagen und sich darauf aufmerksam machen, was heute wieder Schlechtes auf dem Plan steht. Sie bestätigen sich gegenseitig in ihrem negativen Denken und ziehen sich mehr und mehr runter. Währenddessen schmieden die auf Kanal 9 sendenden Menschen bereits Pläne, wie sie den Tag rocken werden, was sie alles Tolles erwartet und worauf sie sich freuen. Sie sprechen über Erlebnisse, reden über Ziele und Zukunft und schauen positiv nach vorne.

Menschen, die auf Kanal 6 senden, gehen morgens aus dem Haus und treffen auf andere Menschen, die auf Kanal 6 unterwegs sind. Und dann wundern sie sich, warum so viele „Deppen“ unterwegs sind.

Menschen, die auf Kanal 9 senden, ziehen morgens los und sagen sich, „ich weiß, heute wird mir wieder irgendetwas Geiles gelingen“. Sie haben positive Gedanken und positive Erwartungen und treffen überwiegend auf Gleichgesinnte.

Kanal 9 Menschen fragen sich häufiger, warum Kanal 6 Menschen so fahrlässig mit den Gelegenheiten umgehen, die uns das Leben täglich beschert. Kanal 6 Menschen sehen die Chancen aber nicht, weil sie nicht darauf fokussiert sind. Daher ist es wichtig, dass Du mehr und mehr Kontrolle über Deine Gedanken bekommst. Ertappst Du Dich wieder einmal dabei, dass Du negativ denkst, wie z.B. ich habe keine Lust, dann reagiere doch einfach mit einem: Stop! Das ist altes Denken, das will ich nicht mehr! Sage Dir zum Beispiel: Ich mache gerne, was zu tun ist. Ich packe mit Zuversicht an, was zu erledigen ist. Wenn ich schon in die Schule (Arbeit) gehen muss, dann mit dem klaren Ziel, Spaß und Erfolg zu haben und Anerkennung zu erhalten.

Vergiss also nicht, täglich Kanal 9 einzuschalten, dem Kanal, auf dem sich täglich Menschen treffen, die ihr Leben mit all den Umständen, die ein Leben so mit sich bringt, lieben und genießen! Auf Kanal 9 senden alle Erdbewohner, die vom heutigen Tage etwas Positives, etwas Großartiges erwarten.

Hier senden all jene, die verstanden haben, dass es sinnvoller ist und vor allem deutlich mehr Spaß bringt, mit einer guten Einstellung und einer positiven Erwartungshaltung in die Schule bzw. in die Arbeit zu gehen. Kanal 9 Sender und Hörer tauschen sich über positive Dinge aus, sprechen über schöne Erlebnisse, begeistern sich an dem, was ihnen täglich an Eindrücken widerfährt. Kanal 9 Menschen entdecken die schöne Blume am Wegesrand, finden auch an einem Regenschauer das Positive, kommen in Kontakt mit netten und erfolgreichen Mitmenschen und machen sich jeden Tag bewusst, wie viele tolle Seiten das Leben hat. Kanal 9 Menschen lachen sehr viel, insbesondere mit anderen Menschen, sie sind ausgeglichen und in aller Regel top fit und kerngesund. Kanal 9 Typen gelingen Dinge, die einen mit der Zunge schnalzen lassen. Kanal 9 Zielsetzer erreichen ihre Ziele nahezu spielerisch, da sie genau wissen, was sie wollen und dementsprechend handeln.

Kanal 6 ist der Kanal für all diejenigen, die unmittelbar nach dem Aufwachen bereits denken, „ich habe keinen Bock“, die morgens nicht in die Gänge kommen

und beim Blick in den Spiegel ein „sehe ich heute wieder scheiße aus“ über die Lippen bringen.

Auf Kanal 6 senden alle Erdbewohner, die bereits beim ersten Schritt aus dem Haus über das Wetter jammern, die beim Gedanken an die Schule (Arbeit) sofort das Kotzen kriegen könnten und die sich bis zum letzten Schultag quälen werden. Kanal 6 Sender und Hörer tauschen sich permanent über negative Dinge aus, sprechen über das, was ihrer Meinung nach doof ist, vertiefen ihre ohnehin schlechte Stimmung mit Geschichten über negative Erlebnisse. Kanal 6 Menschen sehen überwiegend das Negative, finden 30 Grad und Sonne zu heiß und 15 Grad und Regen als furchtbar. Sie treffen jeden Tag auf eine Menge Loser und Blödschwätzer und fragen sich am Abend, warum das Leben es so hart mit ihnen meint. Kanal 6 Menschen maulen und nörgeln viel, sind launisch, schwer berechenbar und häufiger krank. Kanal 6 Wunschträumer leben nach dem Prinzip des Zufalls, legen ihre Hände in den Schoß und überlassen es ihrem Schicksal, ob es am Ende des Tages etwas zu ernten gibt.

Auf welchem Kanal findet man Dich? Du hast es Tag für Tag selbst in der Hand, welchen Kanal Du einschaltest. Jedem von uns steht es jeden Morgen frei, gute oder schlechte Dinge von diesem Tag zu erwarten. Jeder von uns verantwortet es letzten Endes selbst, welche Ergebnisse, welche Erfolge oder Misserfolge er erzielt.

Stelle täglich den richtigen Kanal ein und Dein Leben wird definitiv und ohne jeden Zweifel einen positiven Verlauf nehmen. Du meinst, das ist zu einfach, um funktionieren zu können? Ja, es ist einfach und ja, es funktioniert! Es ist ein gewaltiger Unterschied, ob ich mir jeden Morgen sage, „ich habe keinen Bock und wer weiß, was heute wieder alles passieren wird“ oder „ich habe Lust auf diesen Tag und ich weiß, heute wird mit viel Gutes widerfahren“! Fang an, Deine Gedanken bewusst zu kontrollieren. Achte darauf, dass die positiven Formulierungen und positiven Gedanken (oder auch Programmierungen) überwiegen.

Das funktioniert unter Umständen nicht von heute auf morgen. Das ist hartes Training! Das ist Arbeit an Deinem Kopf! Das ist Arbeit an Deiner mentalen Stärke.

NOTIZEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

NOTIZEN

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

GUT ZU WISSEN

Eine große Bedeutung für das Erreichen Deiner Ziele hat die Visualisierung.

Bei einer Visualisierung geben wir Gedanken eine Gestalt bzw. ein Bild. Wir stellen uns vor unserem inneren Auge die Zukunft vor und sehen uns handeln. Die entscheidende Frage ist, siehst Du Dich erfolgreich, glücklich und Deine Ziele erreichen? Oder siehst Du Dich möglicherweise in Schwierigkeiten und hast Probleme Dir eine positive Zukunft auszumalen?

Wie Du Dir Deine Zukunft vor Deinem inneren Auge vorstellst bzw. visualisierst, ist von größter Bedeutung! Denn nicht allein der Wille ist der Antrieb unseres Handelns sondern unser Vorstellungsvermögen! Das bedeutet nichts anders als: Entspricht das, was wir wollen, nicht dem, was wir uns vorstellen, dann erreichen wir nicht, was wir wollen. Vielmehr bekommen wir das, was wir uns vorstellen. Oder anders ausgedrückt, wenn Willenskraft und Vorstellungskraft gegensätzlich sind, behält immer die Vorstellungskraft die Oberhand! Das Problem lässt sich jedoch lösen, die Vorstellungskraft lässt sich beeinflussen, lässt sich trainieren und lenken – zum Beispiel durch die Autosuggestion.

Die Visualisierung ist eines der wirksamsten Werkzeuge für unsere Entwicklung. Sie ist der Schlüssel zur Zukunft! Unsere mentalen Bilder, hervorgerufen durch die Visualisierung, werden von unserem Unterbewusstsein als Befehle akzeptiert! Unsere Visualisierungen verursachen dabei mehr, als Du ahnst.

Unser Vorstellungsvermögen aktiviert das Gesetz der unterbewusst-

ten Aktivität. Dieses Gesetz besagt, dass unser Unterbewusstsein daran arbeitet, unsere geistige Vorstellung Wirklichkeit werden zu lassen!

Unser Unterbewusstsein aktiviert – ausgelöst durch unser Vorstellungsvermögen und unsere Visualisierungen – das Gesetz der **ERWARTUNGEN**. Dieses Gesetz besagt, dass wir bekommen, was wir erwarten – und nicht das, was wir uns wünschen!

Unser Unterbewusstsein aktiviert darüber hinaus das Gesetz der **ANZIEHUNGSKRAFT**. Dieses Gesetz besagt, dass wir unweigerlich die Menschen und Umstände in unserem Leben anziehen, die in Harmonie mit unseren beherrschenden Gedanken sind.

Und zum guten Schluss aktiviert unser Unterbewusstsein auch noch das Gesetz des **GLAUBENS**. Dieses Gesetz besagt, was immer wir gefühlsmäßig glauben, wird zu unserer Realität!

All dies vorausgeschickt, müsste Dir bewusst sein: Jede Verbesserung in Deinem Leben beginnt mit einer Verbesserung Deiner mentalen Bilder! Du solltest das auch trainieren, sofern Du das nicht ohnehin bereits tust! Hier ist ein kleines Experiment für Dich, bei dem Du herausfinden kannst, wie gut Dein Vorstellungsvermögen ist und wie stark Du darauf reagierst.

Stelle Dir vor, Du hast eine wunderschöne, gelbe und saftige Zitrone vor Dir liegen. Stelle Dir vor, Du nimmst diese herrliche Zitrone in die Hand und riechst daran. Du kannst

durch die Schale hindurch das Säuerliche der Zitrone wahrnehmen. Nun nimmst Du ein Messer und schneidest die Zitrone in zwei Hälften. Der Zitronensaft quillt heraus und Du nimmst die eine Hälfte nochmals in die Hand und riechst daran. Nun kannst Du schon viel deutlicher die Säure riechen. Jetzt stelle Dir vor, Du beißt herzhaft in die Zitrone.

Hast Du Dir das vorstellen können? Dann hast Du wahrscheinlich zwei Dinge festgestellt. Dein Mund hat vermehrt Speichel produziert und Du hast Dein Gesicht verzogen.

Dieser kleine Selbstversuch zeigt Dir, dass Deine Vorstellungen keine harmlosen Gedanken sind. Visualisierungen sind Gedankenkräfte, die Deinen Körper beeinflussen. Dein Körper hat so reagiert, als würde das tatsächlich geschehen, was Du Dir jedoch nur vorgestellt hast. Daran kannst Du auch erkennen, dass unser Gehirn nicht unterscheiden kann, ob Du tatsächlich etwas erlebt hast oder ob Du es Dir nur vorgestellt bzw. eingebildet hast.

Ich finde es faszinierend, welche Möglichkeiten wir durch die Kraft der Visualisierung zur Gestaltung unserer Zukunft an die Hand bekommen. Daher achte verstärkt auf Deine Gedanken und auf die Bilder von Deiner Zukunft...

Ideale Zeitpunkte für Visualisierungen sind morgens – unmittelbar nach dem Wachwerden – oder abends kurz vor dem Einschlafen. Gut geeignet ist auch die Pause am Mittag oder Nachmittag, sofern Du Dich dafür 10 Minuten hinlegen kannst.

Du stellst Dir für eine Visualisierung eines Deiner wichtigsten Ziele vor und beginnst damit, Dich in Gedanken bzw. vor Deinem inneren Auge an diesem Ziel arbeiten zu sehen. Ich möchte das an einem Beispiel verdeutlichen.

Nehmen wir an, Dein Ziel ist es, mehr Sport zu treiben, Gewicht zu reduzieren, einen besseren Body zu bekommen, fitter und somit auch attraktiver zu werden. Bei einer Visualisierung stellst Du Dir bspw. nun vor, wie Du eine schöne Joggingstrecke entlangläufst. Du siehst Dich laufen, siehst Deine Schrittfrequenz und fühlst, wie Du Meter um Meter machst und dabei Fett verbrennst, mit jedem Schritt Gewicht verlierst und Dich von Minute zu Minute besser und besser fühlst. Du siehst Dich an mancher Steigung zwar ein bisschen kämpfen, genießt aber diesen Kampf, weil Du spürst, wie gut es Deinem Körper tut. Du bekommst allein bei der Vorstellung, dass Du Deine Zieldistanz läufst ein gutes Gefühl und genießt in Gedanken die frische Luft, den Sonnenschein, die tolle Landschaft. Du riechst frisches Gras und in Dir wächst der Stolz, auf Deine disziplinierte und konsequente Handlungsweise. Nach dem Lauf siehst Du Dich herrlich frisches Wasser trinken, springst energiegeladen unter die Dusche, pflegst Deinen Körper und fühlst Dich von Minute zu Minute wohler und wohler. Du siehst Dich in den Spiegel schauen, mit einem Grinsen im Gesicht und denkst Dir, jawohl, ich schaffe es! Vielleicht siehst Du Dich anschließend vor Deinem inneren Auge noch im Kreise Deiner Freunde, die Dir Komplimente machen und die Dich somit bestätigen, weiterzumachen und am Ball zu bleiben.

Wenn Du bei einer Visualisierung auch noch mentale Stärke entwickeln willst, dann beginne damit, Hürden und Hindernisse einzubauen. Um bei unserem Beispiel zu bleiben, siehst Du Dich auch mal kaputt und lustlos von der Arbeit heimkommen. Nichts könnte Dich jetzt normalerweise dazu bringen, Sport zu treiben. Doch in Deiner Visualisierung siehst Du Dich mit X-Faktor Glück in der Hand, siehst, wie Du Deine Erfolge der letzten Tage durchliest, den inneren Schweinehund besiegst, aufspringst, Deine Sachen anziehst und motiviert mit Deinem Training beginnst. Sieh Dich vor Deinem inneren Auge Probleme lösen, Hindernisse überwinden und immer und immer wieder siegreich sein. Dein innerer Antrieb und Dein Zielerreichungsautomatismus werden auf Hochtouren laufen!

Du kannst für jedes Deiner Ziele eine Visualisierung starten. Ob Du nun erfolgreicher in Deinem Beruf sein willst, besser in der Schule, Fußballprofi werden möchtest, Dir etwas Schönes und Wertvolles kaufen möchtest oder eine Traumreise anstrebst, für jedes Deiner Ziele lässt sich jederzeit eine Dich emotional packende Visualisierung anfertigen.

Wenn Du ein Meister der Visualisierung geworden bist, kannst Du jederzeit für Dich entscheiden, welchen Film Du von Deiner Zukunft sehen möchtest. Das ist spannend und führt zu etwas, das ich Kopfkino nenne. Noch spannender ist, dass Du der Regisseur bist und es somit in der Hand hast, wie der Film Deiner Zukunft verläuft.

Mache Dir bitte an dieser Stelle Gedanken, für welches Deiner Ziele lässt sich zuerst eine gute Visualisierung entwickeln?

Beende diese Sätze bitte:

Ich stelle mir vor, dass ich _ _ _ _ _
_ _ _ _ _

Ich stelle mir vor, dass ich _ _ _ _ _
_ _ _ _ _

Ich stelle mir vor, dass ich _ _ _ _ _
_ _ _ _ _

Falls Du mal so etwas wie einen „Filmriss“ hast, d.h. es fällt Dir schwer, Dir vorzustellen, dass Du Dein Ziel erreichst, dann kannst Du mich jederzeit kontaktieren. Oder Du siehst Dir dazu das entsprechende Video zur Visualisierung an: www.amballbleiben-coaching.de.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

NOTIZEN

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

GUT ZU WISSEN

An dieser Stelle werden wir uns mit einer der machtvollsten Kräfte befassen, die es gibt, mit der Kraft der Autosuggestion! Autosuggestion nennt man den Prozess, durch den wir unser Unterbewusstsein „programmieren“ und beeinflussen können. Und das ist leichter, als Du vielleicht denkst. Eine großartige Hilfe dabei sind Autosuggestionsformeln, die von allen erfolgreichen, aber vor allem glücklichen Menschen tagtäglich angewendet werden.

Autosuggestionsformeln sind Botschaften, Beteuerungen oder Glaubenssätze, von denen wir jede Menge in uns haben – gute, wie auch schlechte. Durch gezielte Autosuggestion können wir unsere Einstellung, unser Verhalten und unsere Gedanken verändern und steuern.

Eines unserer Hauptziele im Leben sollte es sein, ein wirklich glücklicher und positiver Mensch zu werden. Es ist jedoch gar nicht einfach, in einer Zeit, in der überwiegend negative Nachrichten verbreitet und jede Menge Probleme diskutiert werden, positiv zu bleiben. Und wenn eventuell bei Deiner Erziehung, im Kindergarten und in der Schule schon einiges schiefgelaufen ist und Du voll bist mit negativen Glaubenssätzen, ist es erst recht eine riesige Herausforderung, optimistisch, konstruktiv, dynamisch und positiv zu sein.

Schau Dir mal die Top 10 der limitierenden Glaubenssätze an, die in den Köpfen der Menschen verankert sind...

- Platz 1:** Ich bin nicht gut genug!
- Platz 2:** Es ist wichtig, was andere von mir denken!
- Platz 3:** Ich habe es nicht verdient!
- Platz 4:** Ich bin zu alt!
- Platz 5:** Ich könnte scheitern!
- Platz 6:** Es braucht Geld, Glück und Beziehungen, um erfolgreich zu werden!
- Platz 7:** Ich habe schon alles versucht!
- Platz 8:** Ich hatte nie die Möglichkeiten!
- Platz 9:** Ich habe keine Zeit!
- Platz 10:** Ich bin ein Opfer meiner Umstände!

Bei all diesen Aussagen handelt es sich um einschränkende Glaubenssätze, die verhindern, dass die Menschen ihr wahres Potenzial freilegen.

Für den Fall, dass der eine oder andere dieser Glaubenssätze auch bei Dir verankert ist, brauchst Du keine Angst haben und Dir keine Sorgen machen, das lässt sich alles in den Griff bekommen...

Eine wesentliche Veränderung in unserem Leben erzielst Du durch die Kraft der Autosuggestion. Diese gliedert sich in vier Schritte.

A) VERBALISIERUNG

Du solltest Deine Wünsche, Ziele und Verlangen in klaren, positiven Worten ausdrücken! Und die kraftvollsten Worte sind jene, die Du zu Dir selbst sagst! Hinzu kommt, dass Worte, die wir laut aussprechen, ihre Wirkung um mehr als 200% verstärken!

B) BETEUERUNGEN oder GLAUBENSsätze

95% unserer Emotionen werden durch die Art kontrolliert, wie wir ständig mit uns selbst reden. Und ja, wir reden (in Gedanken) ständig mit uns selbst – rund um die Uhr! Viele Menschen sagen sich sehr oft Sätze, wie, „ich fühle mich nicht gut“, „ich schaffe das nicht“, „ich mag nicht“ usw. Du kannst Dir sicherlich vorstellen, dass solche Sätze bzw. ein solches Denken nicht dazu beitragen, glücklicher zu werden. Wir haben bereits vor einiger Zeit erfahren, wo der Ursprung für dieses negative (statische, destruktive) Denken liegt. Und nun wollen wir uns an die Arbeit machen, dieses Übel auszumerzen. Und dazu dienen Autosuggestionsformeln, die zu neuen Glaubenssätzen werden können – unter der Voraussetzung, dass Du das konsequent machst, und zwar über einen längeren Zeitraum.

Den Zugang zu unserem Unterbewusstsein ermöglichen uns die drei P. Das erste P steht für **PERSÖNLICH** (und dafür steht das Wort ich), das zweite P steht für **PRÄSENS** (die Gegenwartsform) und das dritte P steht für **POSITIV**. Ich zeige Dir einige Beispiele für die Formulierung von Autosuggestionsformeln auf.

Zum Thema Gesundheit:

Ich will nicht mehr krank sein! Ist krank ein positiv besetztes Wort? Nein, ist es nicht! Auch die Verneinung (das Wort nicht) in der Formulierung ist kontraproduktiv. Unser Unterbewusstsein nimmt solche Verneinungen so gut wie nicht wahr, d.h. am Ende kommt nur die Botschaft an, ich will mehr krank sein! Und das wäre fatal. Also formuliere richtig und positiv, wie z.B., ich bin top fit und kerngesund!

Zum Thema Schule:

Ich schreibe keine schlechten Noten mehr! Ist schlecht ein positiv besetztes Wort? Natürlich nicht! Und das Wort kein hat wiederum die Bedeutung einer Verneinung. Richtig wäre demnach, ich schreibe ausschließlich gute Noten!

Zum Thema Beruf:

Ich will beruflich vorwärtskommen und Führungskraft werden! Das ist keine schlechte Formulierung, aber es geht noch besser. Ich übernehme im Job mehr Verantwortung, bringe mich im Team stets positiv ein, anerkenne die Leistung anderer, motiviere sie und entwickle mich von Tag zu Tag mehr zu einer wichtigen und anerkannten Führungskraft.

Zum Thema Sport:

Ich will Stammspieler werden. Auch diese Formulierung ist gar nicht mal so schlecht. Noch besser ist, ich bin Stammspieler! Ich verliere keinen Zweikampf mehr! Besser ist, ich gewinne jeden Zweikampf!

Zum Thema Ernährung:

Ich esse keine Süßigkeiten mehr! Besser ist, ich ernähre mich gesund!

Den Glaubenssätzen könnten wir noch viel mehr Platz einräumen, denn sie sind von größter Bedeutung für Dich und Dein Glück, Deinen Erfolg, Deine Gesundheit sowie den Wohlstand in Deinem Leben. Den Dich einschränkenden, an Deinem Erfolg hindernden Glauben aufzulösen und in Zuversicht, Selbstvertrauen, Liebe, Spaß, Begeisterung, Wohlstand, Gesundheit und Erfolg zu wandeln, ist eine große Herausforderung.

Viele Menschen stellen sich dieser Herausforderung erst gar nicht. Sie sind der Meinung, dass das alles Hokuspokus ist und sie eben nun einmal so sind, wie sie sind. Sie weigern sich regelrecht, sich mit der weiteren Entwicklung ihrer Persönlichkeit zu befassen. Erst im Laufe ihres Lebens erkennen sie, welche Chancen sie verpasst haben. Und dann hören wir so Sätze, wie: „Ich bin nun zu alt!“, „Die Umstände waren nicht gut!“, „Ich hatte keine Zeit“, usw.

Ich gebe Dir heute einige Autosuggestionen an die Hand, mit denen Du Deinen Glauben Stück für Stück verändern kannst. Wenn Du die nachfolgenden Sätze zu Deinen Glaubenssätzen machst, dann geht in Deinem Leben die Post ab – das garantiere ich Dir! Nimm Dir diese Formulierungen immer wieder vor, am besten täglich zwei Mal (morgens und abends). Und das über einen Zeitraum von 90 Tagen. Höre ich Dich schon wieder jammern?

90 Tage, ja spinnt denn der? 90 Tage benötigen wir um eine ausgeprägte Gewohnheit zu entwickeln. Und es wäre verdammt gut, wenn diese Glaubenssätze täglich Deine Gedanken und Dein Handeln bestimmen!

Ich habe es verdient, glücklich, erfolgreich und wohlhabend zu sein!

Ich bin ein wertvoller Mensch! Ich bin im Zentrum des Glücks und Erfolgs!

Ich bin ein Magnet für Glück, Erfolg, Gesundheit und Wohlstand!

Ich erreiche meine Ziele und ich schaffe, was immer ich wirklich will!

Ich habe ein gutes Selbstvertrauen! Ich habe motivierende Ziele!

Ich werde von anderen Menschen geliebt, wie ich bin!

Ich werde respektiert, wie ich bin!

Ich fühle mich stets sicher und souverän! Ich kann in meinem Leben alles erreichen!

Ich bin unabhängig von der Meinung anderer Personen!

Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben!

Ich habe eine unerschöpfliche Energie! Ich achte stets auf meine Gesundheit und meine Ernährung!

Ich bin Herr meiner Gedanken und meines Unterbewusstseins!

Ich fühle mich gut so, wie ich bin! Ich bin begeistert und genieße jeden einzelnen Tag!

Ich genieße das Leben voller Dankbarkeit! Ich bin dankbar für mein Leben!

Ich habe großes Vertrauen in meine grenzenlosen Fähigkeiten! Ich liebe mich!

NOTIZEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

NOTIZEN

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

NOTIZEN

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

NOTIZEN

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

An dieser Stelle befassen wir uns nochmal mit dem konstruktiven (positiven) Selbstgespräch. Die Bezeichnung Selbstgespräch steht sowohl für das, was wir laut ausgesprochen zu uns sagen, als auch für das, was wir uns in Gedanken sagen. Und eines steht fest: **Du denkst immer irgendetwas.**

Das erste Selbstgespräch startest Du jeden Morgen, wenn Du aufwachst. Welche Gedanken, welche Sätze hast Du im Kopf? Ein mögliches Selbstgespräch nach dem morgendlichen Aufwachen könnte lauten: „Oh nein, ich mag noch nicht aufstehen. Ich bin noch müde. Ich mag heute nicht in die Schule bzw. Arbeit. Ich will nicht...“ Du kannst Dir sicherlich vorstellen, wie Dein Unterbewusstsein auf solche Sätze reagiert und welche Folgen es für Deinen Körper, Deine Energie und Deine Stimmung hat. Du springst nicht wie ein junger Gott aus dem Bett, hast Energie ohne Ende und hast eine positive Ausstrahlung! Du benötigst stattdessen jede Menge Anlaufzeit, schleichst eher umeinander und strahlst eher so etwas aus, wie, „sprich mich nicht an, sonst gibt es Ärger!“

Durch das konstruktive Selbstgespräch lernst Du, wie Du auf eine positive Art mit Dir selbst sprechen kannst. Diese Fähigkeit ist extrem hilfreich, um Dir selbst über schwierige Situationen hinwegzuhelfen. Zum Beispiel, wenn Du schwer gefrustet oder niedergeschlagen bist. Wenn Du gerade an etwas gescheitert bist oder einen Rückschlag erlebt hast. Oder wenn Du gerade planlos bist und nicht mehr weiter weißt. Und besonders gut sind – vor allem ihre Wirkung betreffend – konstruktive Selbstgespräche vor wichtigen sportlichen Herausforderungen, vor Prüfungen, vor dem ersten Treffen mit der Traumfrau und, und, und.

Und keine Panik: Ich will nicht, dass Du jetzt anfängst, den ganzen Tag vor Dich hinzubrabbeln, schon gar nicht, wenn andere Menschen

dabei sind. Man soll Dich ja nicht für verrückt halten.

Ein konstruktives Selbstgespräch führt man am besten, wenn man alleine ist. Oder man führt es in seinen Gedanken, so dass andere Menschen es nicht mitbekommen. Und was hat dieses konstruktive Selbstgespräch überhaupt mit dem Thema Selbstvertrauen zu tun? Tatsächlich unglaublich viel.

Wenn wir mehr Selbstvertrauen aufbauen wollen, müssen wir uns manchmal ein klein wenig überwinden und Dinge tun, die wir von alleine nicht tun würden. Das ist es, was Menschen mit Selbstvertrauen tun. Sie überwinden sich, wenn es notwendig ist. Sie überwinden ihren Frust, ihre Motivationslosigkeit, ihre Zweifel oder ihre Angst zu versagen.

Das erreichen diese Menschen, weil sie in diesen Situationen laut oder in Gedanken auf die richtige Art mit sich selbst sprechen. Sie führen konstruktive Selbstgespräche. Denn mit diesem Selbstcoaching-Werkzeug können wir genau diese Selbstzweifel und inneren Widerstände überwinden.

Darüber hinaus wirst Du eine ganze Reihe positiver Effekte in Deinem Leben bemerken, wenn Du Selbstgespräche übst und zum Teil Deines Lebens machst:

Du wirst Dich selbst mit größerem Abstand betrachten können und handelst dadurch seltener unüberlegt, seltener impulsiv. Du nimmst Deine unangenehmen Gefühle stärker wahr und kannst sie öfter auf eine gute Art bewältigen und loslassen. Du kannst Frust und Selbstzweifel einfacher überwinden. Dir fällt es leichter, Vorhaben durchzuhalten.

Und das alles hilft Dir, mehr Selbstvertrauen aufzubauen.

Es geht beim konstruktiven Selbstgespräch nicht darum, einfach nur jede Menge Glaubenssätze anei-

nanderzureihen, in der Hoffnung, dann motiviert genug zu sein, um das in Angriff zu nehmen, was einem bevorsteht.

Ein konstruktives Selbstgespräch kann auch mal Zweifel beinhalten, diese sogar gutheißen und kann im Gegensatz zu Autosuggestionen auch Ängste behandeln und als völlig selbstverständlich ansehen. Entscheidend ist jedoch, dass dieses Gespräch mit sich selbst – das natürlich auch sehr oft in Gedanken geführt wird – Zweifel beseitigt und in Mut umwandelt und zum lösungsorientierten und zielführenden Handeln führt.

Wer viel Übung mit dieser Methode hat, der ist in der Lage, diese Gespräche spontan zu starten, doch wer das noch nicht gemacht hat, der ist gut beraten, sich für den entscheidenden Augenblick ein Gespräch vorzubereiten, d.h. es für den Notfall aufzuschreiben. Vielleicht denkst Du jetzt, was für ein Quatsch - ein Selbstgespräch aufschreiben? Klar, es geht auch ohne, für mich ist das überhaupt kein Problem, weil ich mich damit seit mehr als 25 Jahren befasse. Aber wie ist das mit Dir, wenn es morgens in Strömen regnet oder eiskalt ist und Du raus müsstest. Wie oft hast Du Dich nicht überwunden und hast die trockene und warme Bude vorgezogen?

Wie ist das mit Dir, wenn Du Diät halten und auf Schokolade, Chips oder Cola verzichten solltest? Wie oft bist Du der Versuchung erlegen und hast dennoch zugeschlagen und es später auch noch bereut?

Wie ist das mit Dir, wenn Du auf etwas lernen solltest, der Lustfaktor jedoch gen Null ging und Deine Freunde lieber spielen wollten? Wie oft hast Du, statt zu lernen, etwas anderes gemacht und anschließend nicht Deine beste Leistung gebracht?

Du wirst aber immer häufiger den inneren Schweinehund besiegen, wenn Du weißt, mit welchen Sätzen

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich

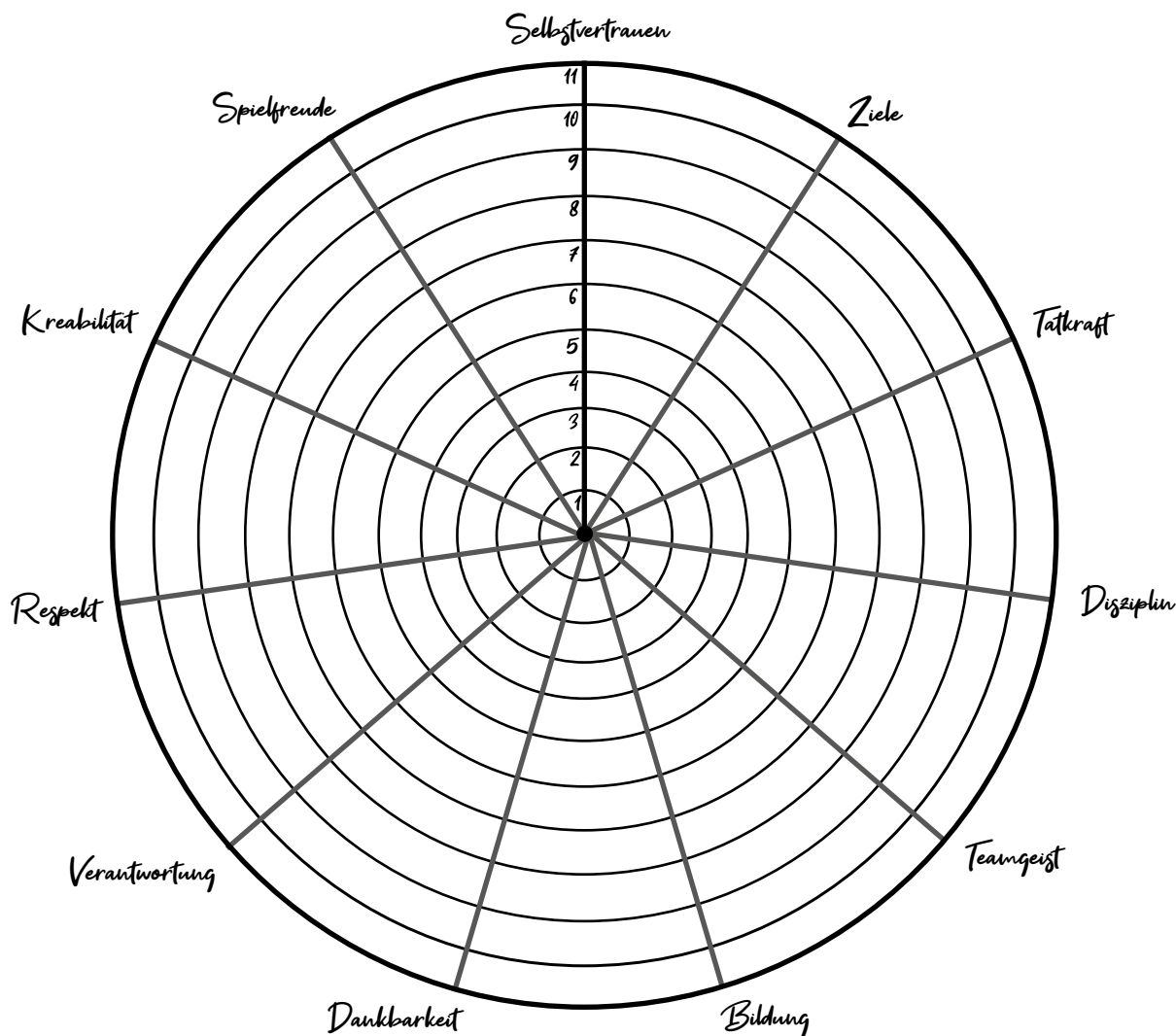
FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	NOTIZEN
<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	<i>Mein wichtigstes Tages-Ziel</i>	
08 Uhr	08 Uhr	08 Uhr	
09 Uhr	09 Uhr	09 Uhr	
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	
17 Uhr	17 Uhr	17 Uhr	
18 Uhr	18 Uhr	18 Uhr	
19 Uhr	19 Uhr	19 Uhr	
20 Uhr	20 Uhr	20 Uhr	
Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Wofür ich heute dankbar bin...	Hier ist Platz für Dein Foto der Woche
Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	Das war heute gut für mich	

NOTIZEN

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

DEIN MENTALITÄTS-CHECK ERMITTLUNG DES STATUS QUO

Du kennst diesen Check bereits. Prüfe heute, wo Du aktuell stehst. Mache Deine Kreuze, verbinde die Punkte im Uhrzeigersinn und vergleiche das heutige Lebensrad mit Deinem letzten.



Wie rund läuft Dein Rad? Hat es noch die eine oder andere Unwucht?

Denke bitte an die Erfolgsformel: $E \times H = R$. Eine Erkenntnis multipliziert mit einer Handlung ergibt ein Resultat! Wenn Du also etwas verändern willst, dann schreibe Dir die wichtigsten Erkenntnisse aus Deinem Mentalitäts-Check auf und definiere sie gleich als Handlung.

Meine wichtigsten 3 Erkenntnisse aus dem heutigen Mentalitäts-Check lauten:

Ich

Ich

Ich

X-FAKTOR GLÜCK

...basiert auf jahrelangen Erfahrungen bei der Arbeit mit Zeitplanern, Terminkalendern, Glücks-, Dankbarkeits- und Erfolgstagebüchern. Es ist unser Ziel, dieses Buch von Jahr zu Jahr weiter zu verbessern. Daher sind wir an Deinen Ideen und Verbesserungsvorschlägen sehr interessiert.

Schicke uns Deine **Wünsche**, Anregungen und Ideen unter **info@amballbleiben-coaching.de**. Wir werden Deinen Beitrag bei nachfolgenden Produktionen sehr gerne berücksichtigen.

Weitere **Informationen** findest Du auf unserer Webseite **www.amballbleiben-coaching.de**. Hier kannst Du Dir auch ein neues Exemplar von X-Faktor Glück sowie weitere Bücher und Artikel von Thomas Eglinski bestellen.

Auf **www.amballbleiben-coaching.de** findest Du auch die Videos zum Thema Mentalität. Selbstvertrauen, Tatkraft oder auch Ziele, für jeden Spieler der Elf der Mentalität findest Du zahlreiche interessante, Dich unterstützende Videos.

Wenn Du Fragen zu einzelnen Themen hast, kannst Du uns unter **info@amballbleiben-coaching.de** jederzeit kontaktieren.

X-Faktor Glück ist das Ergebnis der jahrelangen Arbeit von Thomas Eglinski, Gründer und Geschäftsführer des Deutschen Fußball Internat und proSport, Europas erfolgreichster Fußballschule.

Die Postadresse lautet
proSport GmbH
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 20
83043 Bad Aibling

