

It's all about  
**Mindset**

Workbook **Teil 1**



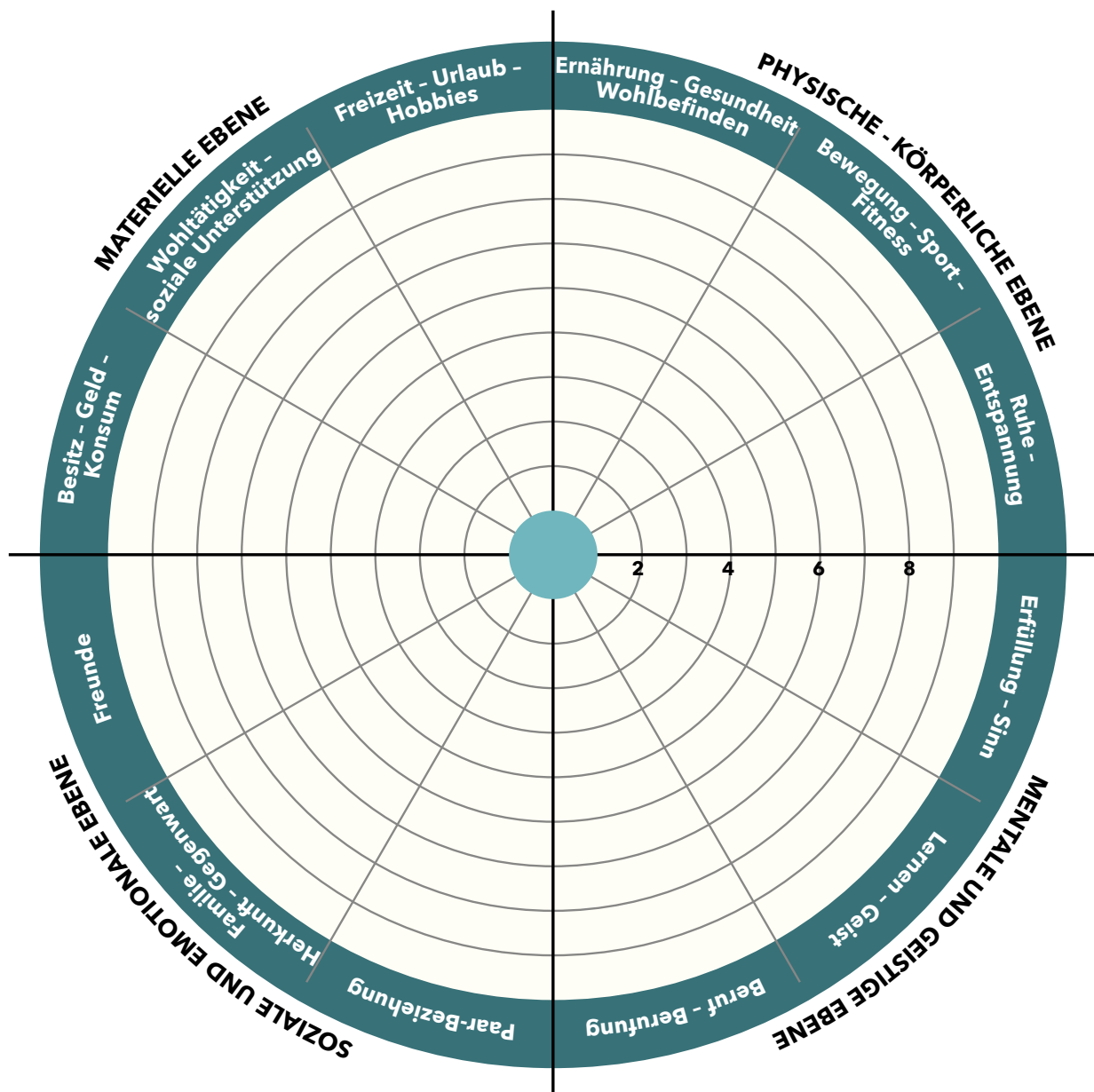
by Gabriela Konrad

# Tag 4: Das Lebensrad

## DIE 4 DIMENSIONEN DES LEBENSRADES

- Physische-körperliche Ebene
- Mentale und geistige Ebene
- Soziale und emotionale Ebene
- Materielle Ebene

Das LEBENSRAD ist ein gängiges Hilfsmittel, um einen leichteren Überblick über die eigenen Lebensbereiche zu bekommen. Um sich danach leichter Schritt für Schritt in die einzelnen Bereiche hineinzuarbeiten, mit dem Ziel, jene Bereiche im Leben in den Blick zu nehmen, die noch nicht optimal laufen und diese dann konkret und geplant in die gewünschte Richtung zu verändern.



## DIE 4 DIMENSIONEN DES LEBENSRADS

- Physische-körperliche Ebene
- Mentale und geistige Ebene
- Soziale und emotionale Ebene
- Materielle Ebene

Das LEBENSRAD ist ein gängiges Hilfsmittel, um einen leichteren Überblick über die eigenen Lebensbereiche zu bekommen. Um sich danach leichter Schritt für Schritt in die einzelnen Bereiche hineinzuarbeiten, mit dem Ziel, jene Bereiche im Leben in den Blick zu nehmen, die noch nicht optimal laufen und diese dann konkret und geplant in die gewünschte Richtung zu verändern.

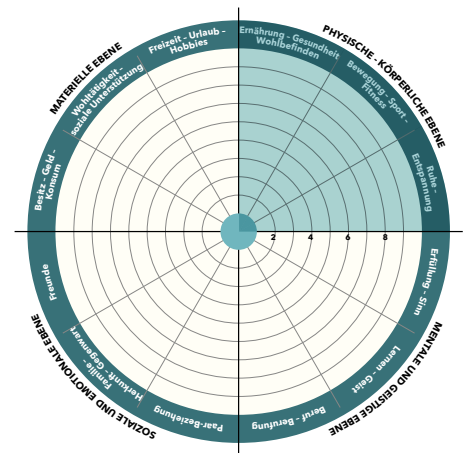
Du beginnst mit der IST-Analyse. Lies dir erst die Unterpunkte der Bereiche durch und mach dir Notizen dazu (siehe Aufgaben 1-4). Entscheide dich danach in den einzelnen Bereichen der Grafik wo du stehst (siehe Aufgabe 5).

### PHYSISCHE-KÖRPERLICHE EBENE

#### ► ERNÄHRUNG/GESUNDHEIT/WOHLBEFINDEN, BEWEGUNG/SPORT/FITNESS, RUHE/ENTSPANNUNG

Physische - körperliche Erfüllung bedeutet, ein hohes Energie- und Lebensenergie - Niveau zu haben. Das meint nicht nur „schmerzfrei“ zu sein, sondern über körperliche Ressourcen und Vitalität zu verfügen. Also vollkommen gesund, körperlich frei, uneingeschränkt beweglich, fit und belastbar zu sein. Dadurch ist es dir möglich ausgeglichen zu sein, deine Mitte zu spüren und voll in deiner Kraft zu leben.

Hierzu gehört auch, dass du gut in der Lage bist zu ruhen, zu entspannen und dich auch zu erholen. Die optimale Entspannung erreichst du durch eine feine Zusammensetzung aus Anspannung und Entspannung. Eine Methode, die dich auch dabei unterstützt ist die Jakobsche Muskelprogression.



Außerdem hängt deine körperliche Gesundheit auch immer mit deiner psychischen Gesundheit zusammen. Hier gilt es eine ideale Balance zu erschaffen.

### Aufgabe 1: Wie ist deine IST Situation auf der physischen-körperlichen Ebene?

Beschreibe die für dich wichtigsten Aspekte deiner IST Situation. Sei wirklich ehrlich zu dir selbst und notiere dir gleich die Glaubenssätze, die hier möglicherweise auftauchen. Die folgenden Fragen dienen dir als Hilfestellung.

- Fühlst du dich körperlich schlapp und kraftlos oder fühlst du dich gut, fit oder sogar stark?
- Ist der Tag für dich anstrengend und ermüdend oder sprühst du vor Kraft, Energie und Leben?
- Bist du häufig müde, auch wenn du viel schläfst und brauchst lang bist du in die Gänge kommst oder bist du schon am Morgen das blühende Leben, strotzend vor Vitalität und Lebendigkeit?
- Bewältigst du körperliche Anforderungen im Alltag - wie z.B. Treppen hochlaufen - eher schwerfällig, oder fallen sie dir leicht?
- Wie wichtig ist es für dich aktuell, körperlich fit und vital zu sein?
- Wie wohl und „zu Hause“ fühlst du dich jetzt in deinem Körper?
- Was tust du aktiv und regelmäßig dafür, um diesen Zustand zu erreichen oder zu erhalten?
- Wie viel bewegst du dich täglich? (Schritte gehen, Joggen, Laufen, Rad fahren, Tanzen, ...)
- Trainierst du deine Muskeln durch KraftTraining?
- Machst du etwas für deinen Stützapparat?
- Wie steht es um deine Ernährung? Ernährst du dich unterstützend für deinen Körper?

#### Tag 4: **Das Lebensrad**

- Achtest du auf frische, wasserreiche, vitaminreiche und ausgewogene Kost?
- Trinkst du ausreichend Wasser?
- Wie entspannst du?
- Sorgst du regelmäßig für Ruhe, Atmen und Innenschau?

## MENTALE-GEISTIGE EBENE

### ► ERFÜLLUNG-SINN, LERNEN-GEIST, BERUF-BERUFUNG

*"Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie"*

Friedrich Nietzsche

Ein Warum zu haben - Erfüllung und Sinn im Leben - geben uns Halt und Orientierung. Mentale Kraft und Stärke entwickeln sich durch Visionen kreieren, Erfahrung, Reflexion und Lernen.

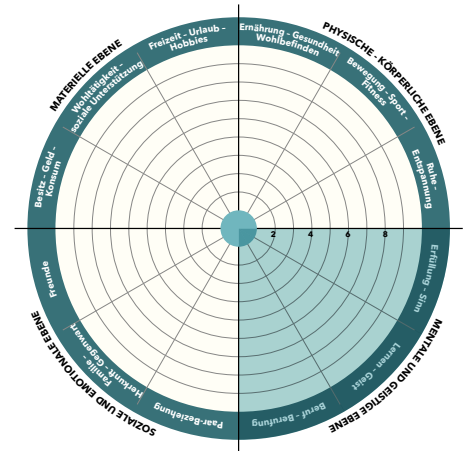
Wenn es in unserem Leben - im Beruf und auch privat - Sinnhaftigkeit gibt, darf alles fließen und sich mehr und mehr leicht anfühlen. Denn das Leben DARF auch leicht sein. Wenn wir uns geistig weiterentwickeln, lernen, wachsen und neue Fähigkeiten freilegen, können wir über uns hinauswachsen, können etwas bewegen, erschaffen und kreieren.

**WIR ENTWICKELN UNS WEITER!**

Beruf als Berufung bedeutet, dass wir uns und unsere Lebenszeit für etwas investieren, das nützlich ist, Sinn macht, durchaus anstrengend sein darf, aber etwas bewegt und uns in unsere Kraft kommen lässt. Berufung muss nicht bedeuten, dass wir uns nur einer Sache widmen. Das kommt ganz darauf an. Berufung kann auch bedeuten, dass es alle Dinge umfasst, für die wir unsere Zeit außerhalb unseres Privatlebens investieren und an denen wir wachsen können. Und dies können auch mehrere Säulen sein, aus denen sich unsere Berufung zusammensetzt und die unsere Fähigkeiten und Ressourcen unterschiedlich optimal nutzen. Und möglicherweise ergänzen sich die Fähigkeiten dadurch auch ideal. Das was hierbei wichtig ist, ist sich seiner Zeit mehr und mehr bewusst zu sein und sie klug zu managen.

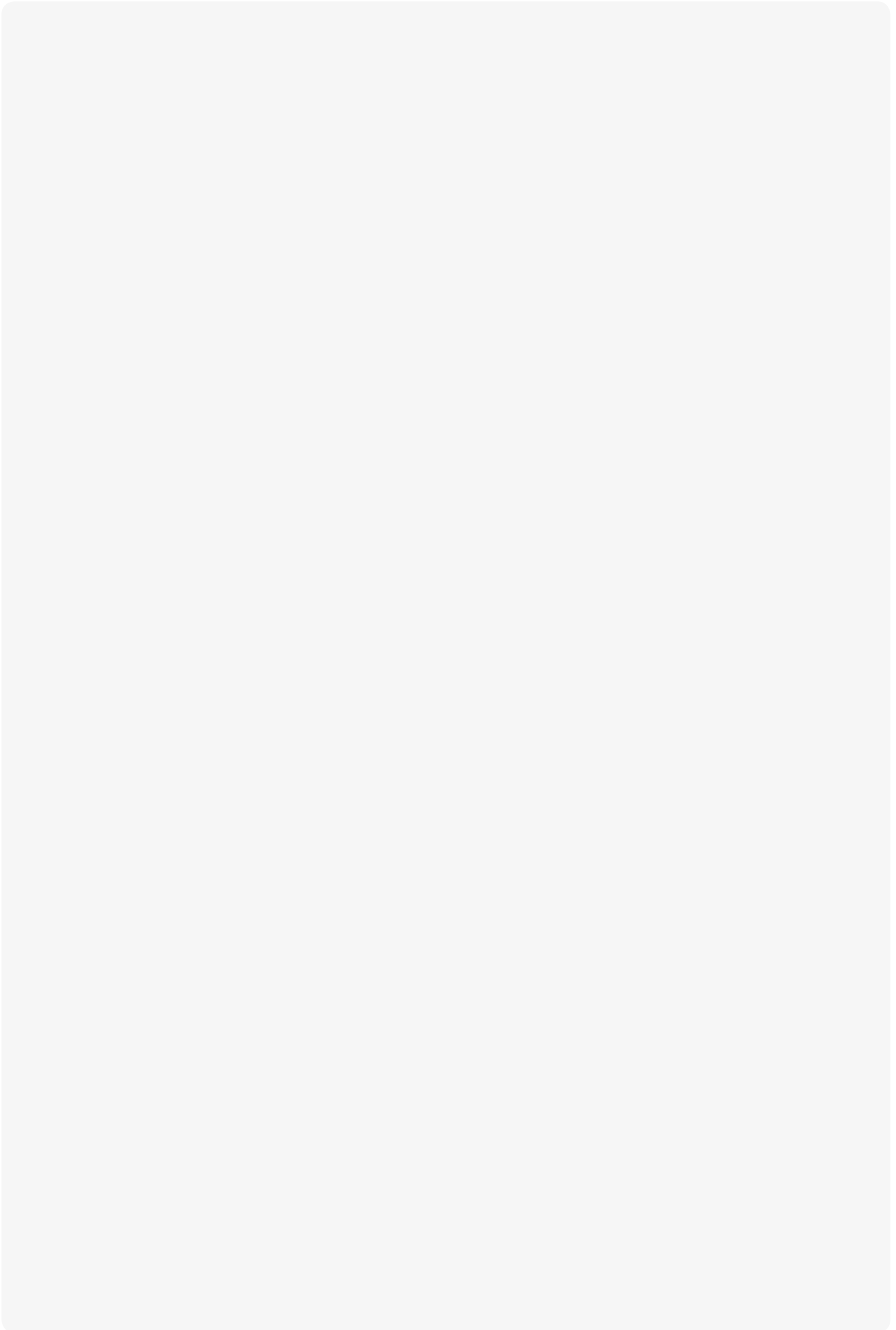
Damit wachsen wir geistig und mental.

Mentale Kraft bedeutet aber auch Psychohygiene zu betreiben. Das heißt, wir achten auf unsere Gedanken und bemerken dadurch schneller, wenn diese über eine längere Zeit in eine nicht nützliche Richtung gehen. Damit haben wir auch die Möglichkeit schneller neue Entscheidungen treffen zu können. Dies ermöglicht uns, Macht über unsere Gedanken zu erlangen und damit Macht über unser zukünftiges Erleben zu bekommen.



### Aufgabe 2: Wie ist deine IST Situation auf der mentalen-geistigen Ebene?

- Woran kannst du deine berufliche Erfüllung messen? Was ist dir hierbei wichtig?
- Woran würdest du (deinen) beruflichen Sinn festmachen?
- Lebst du deine Berufung? Wie lebst du deine Berufung?
- Wie sieht für dich Sinn im Leben aus?
- Kennst du deine Stärken und kannst du sie auch leben?
- Bilde dich beruflich und persönlich (ausreichend) weiter? Mit Literatur, Seminaren, Fortbildungen, etc...
- Wie steht es um deine geistige Fitness? Sorgst du dafür, dass du oft Neues lernst?
- Reflektierst du regelmäßig über dein Lernen aus der Vergangenheit und deine daraus resultierenden Veränderungen für die Zukunft?
- Wieviel liest du oder hörst Hörbücher?
- Visualisierst du deine Zukunft?
- Nutzt du deinen Geist, um zu kreieren und mental Vorstellungen zu erschaffen?
- Planst du deine Zeit und kontrollierst danach, wie du deine Zeit genützt hast?
- Fühlst du jeden Tag dein Warum in deinem Leben, das dich glücklich macht und erfüllt?
- Was gibt dir ein Gefühl von Glück, von Erfüllung?



## SOZIALE-EMOTIONALE EBENE

### ► PAAR-BEZIEHUNG, FAMILIE HERKUNFT-GEGENWART, FREUNDE

Die Familie kann man sich nicht aussuchen, hier wird man hineingeboren. Im Idealfall ist die Familie jedoch ein Rudel, das einen schützt und immer unterstützt. Wo man angebunden ist, und Bindung fühlt. Wo die Herkunftsfamilie (Eltern, Großeltern,...) Wurzeln gibt und für die Gegenwartsfamilie ((Ehe-)PartnerIn, Kinder) Flügel verleiht. Die Familie, der Partner / die Partnerin können gerade in Zeiten von Herausforderungen wichtige Ruhepole in unseren Leben sein.

Die „Lebenspartnerschaft sollte bereichern und befruchten und beide zum persönlichen Wachstum anregen. Mit dem Partner braucht es gemeinsame Visionen und Träume, denn die verbinden stark miteinander.

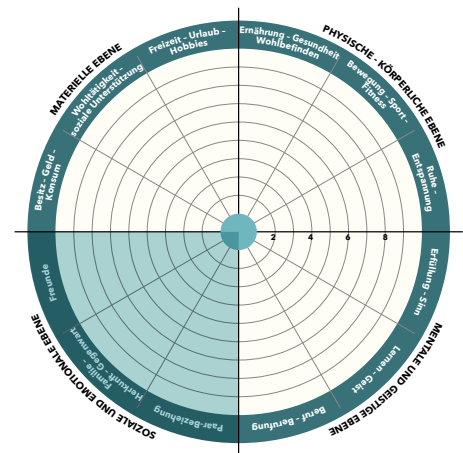
Beide übernehmen Verantwortung für die WIR-Insel.

Gleichzeitig sollten beide Inseln DU und ICH besiedelt sein, auf denen jeder selbst für sein Glück verantwortlich ist und man gerne das Glück des anderen bereichert.

Auch unsere Freunde und Gefährten spielen eine wichtige Rolle. Sie sind das gewählte „Rudel“, dem man freiwillig angehören kann. Menschen, die uns ehrlich ihr Feedback geben und respektvoll ihre Sicht der Dinge mitteilen.

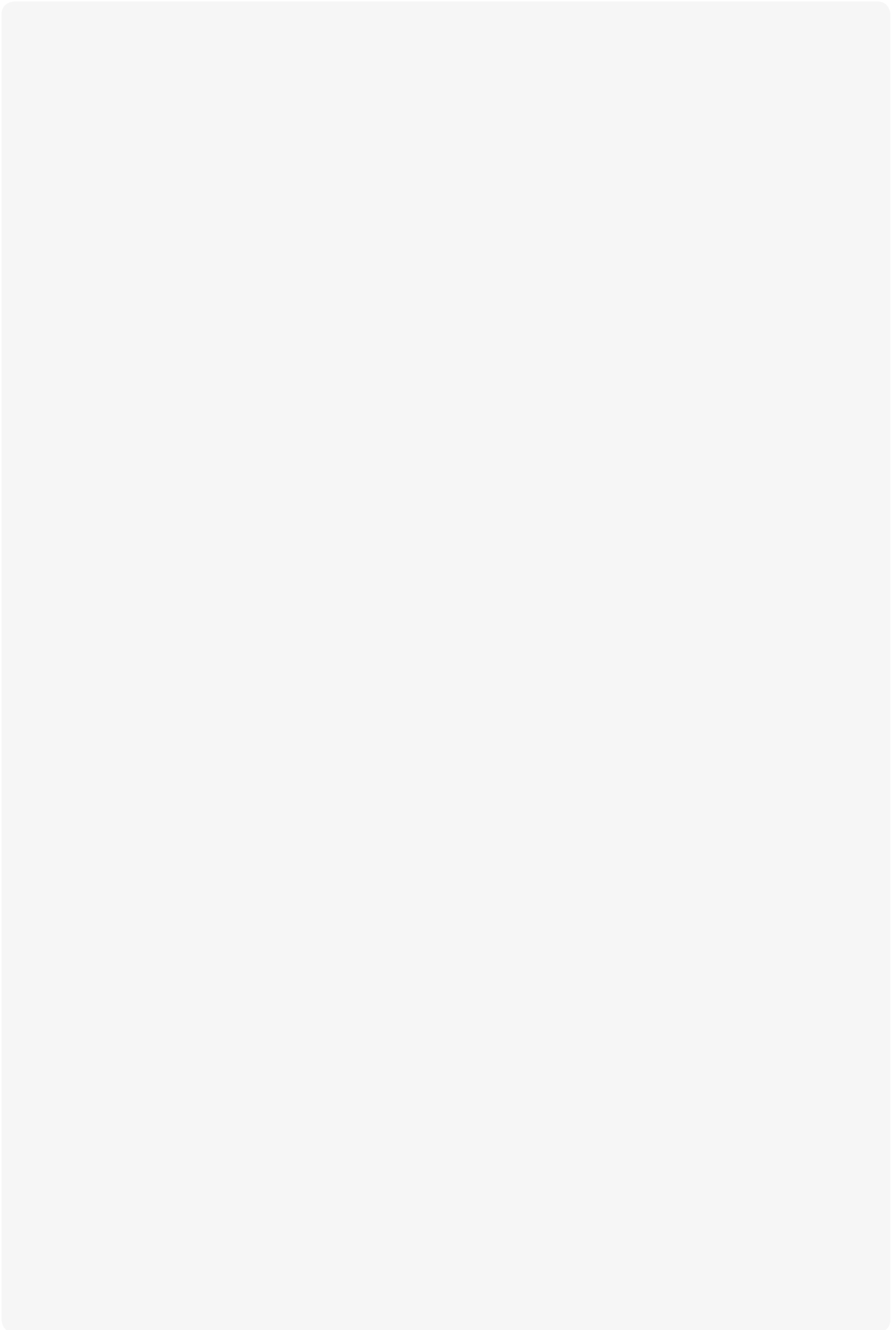
Und so sind unsere Familie, unser Partner und unsere Freunde Menschen, die uns Halt geben, mit denen wir wachsen können, auch wenn es mal kracht. Es sind Menschen, die sich gegenseitig stützen und begleiten. In diesen Kreisen können wir auftanken, um Rat und Hilfe bitten, emotional und ohne Vorbehalte menschlich respektiert werden.

Freunden und Gefährten gehört noch spezieller Raum. Sie können uns dort zurechtrücken, wo wir es brauchen, uns verstehen und unterstützen, wo wir uns möglicherweise von unserem Partner und der Familie nicht verstanden fühlen. Und die uns möglicherweise auch in diesem Rahmen kein Gehör schenken. Und so hören uns Freunde ehrlich zu, inspirieren und fördern uns, und stehen uns als Gefährten in schwierigen Phasen bei. Sie sind einfach da, ohne uns korrigieren oder beratschlagen zu müssen. Hier können wir Dinge besprechen, die wir mit Familie und Partner vielleicht nicht so gut besprechen können. Hier besteht ein Raum, wo wir vielleicht auch ein wenig VER-RÜCKT und anders als in den übrigen Rollen sein können.



### Aufgabe 3: Wie ist die IST Situation auf der sozialen-emotionalen Ebene?

- Wie ist deine Beziehung zu deiner Familie?
- Wie ist deine Beziehung zu deinem Lebenspartner?
- Wie ist deine Beziehung zu deinen Freunden?
- Wie sind generell deine emotionalen Beziehungen?
- Nimmst du dir genügend Zeit für die wichtigen Menschen in deinem Leben?
- Lebst du diese Zeit bewusst?
- Bist du aktiv oder reaktiv bei der Pflege deiner Kontakte?
- Rufst du deine Freunde regelmäßig an?
- Bist du für deine Freunde, deine Familie und deinen Partner emotional da? Investierst du dich und deine Energie bewusst?
- Fühlst du dich aufgehoben und verstanden? Verstehst du?



## MATERIELLE EBENE

### ► BESITZ-GELD-KONSUM, WOHLTÄTIGKEIT-SOZIALE UNTERSTÜTZUNG, FREIZEIT-URLAUB-HOBBIES

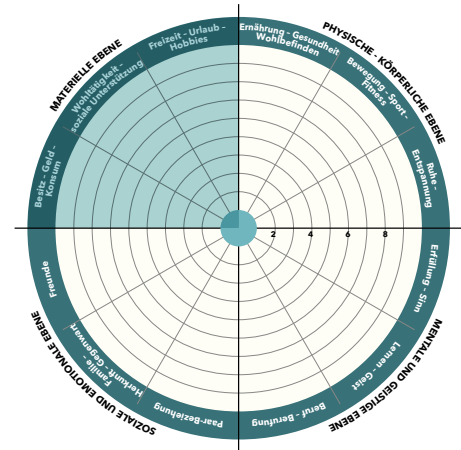
Die materielle Ebene ist oft eine sehr herausfordernde. Viele Menschen haben sehr begrenzende und einschränkende Glaubenssätze und Überzeugungen über Geld und materielle Güter und begrenzen sich und ihre Möglichkeiten damit selbst.

Finanzielle Unabhängigkeit und Wohlstand sind wichtig, weil sie erst dann ermöglichen, dass wir soziale Projekte erschaffen, Menschen in Not unterstützen und alles was Hilfe und Unterstützung braucht ermöglichen können. All das braucht Zeit und Geld.

Wenn wir uns diesen Freiraum schaffen über beides zu verfügen, erschaffen wir nicht nur für uns persönlich neue Möglichkeiten in Bezug auf Freizeit, Konsum und Sicherheit, nein, wir ermöglichen auch für andere im Sinne der Wohltätigkeit und der sozialen Verantwortung so viel mehr.

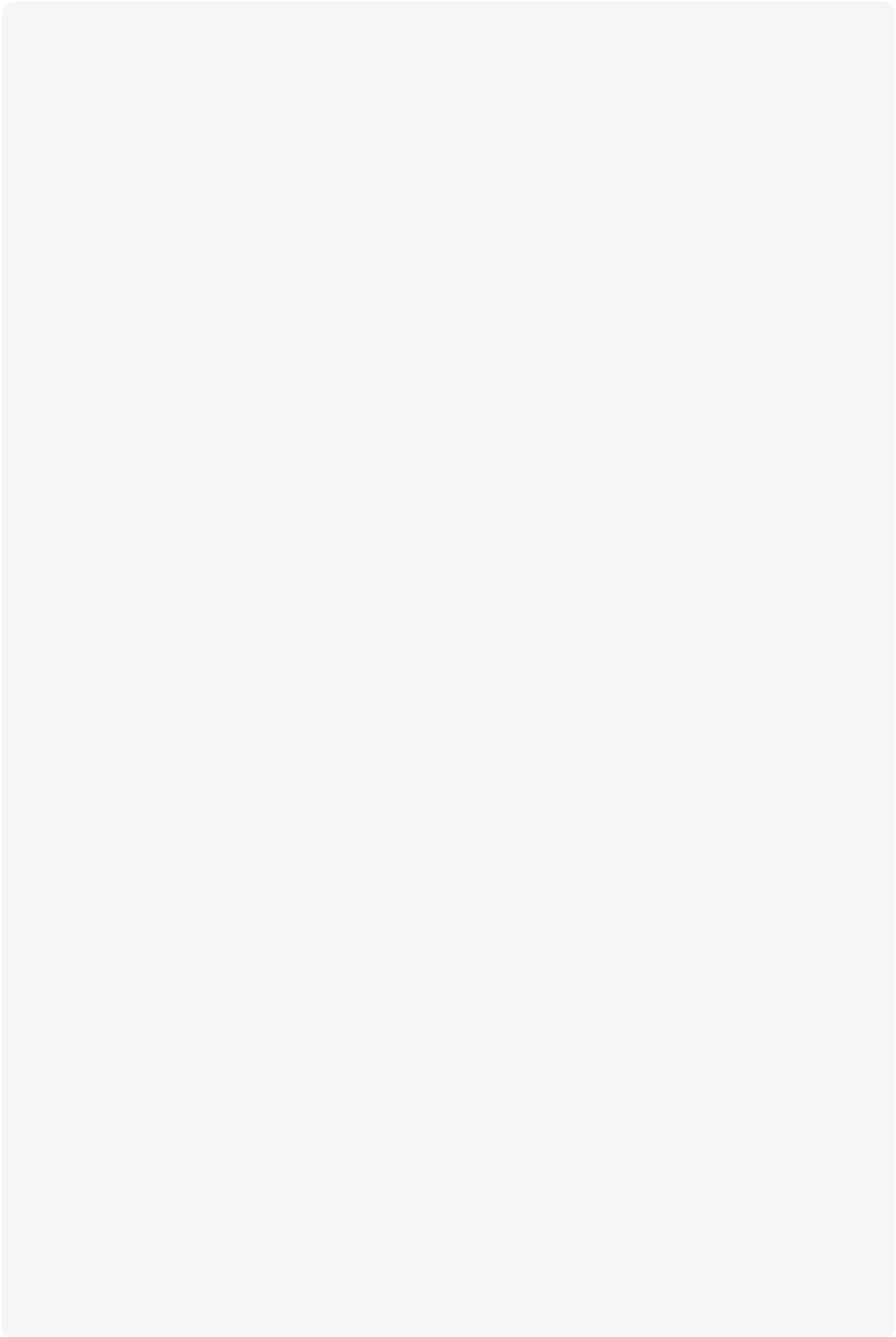
Durch finanzielle Unabhängigkeit ist noch nur Konsum und Freizeit in dem Maße auszuüben möglich, wie wir es wünschen, wir können es auch leichter genießen, wenn wir materiell frei sind. Darüber hinaus ermöglicht es uns auch leichter, nachhaltiger und bewusster zu konsumieren, so wie in hochwertige Güter, Umwelten und Lebensmittel zu investieren. Geld zu haben ermöglicht uns darüber hinaus, gänzlich neue Erfahrungen sammeln zu können.

Doch wer bestimmt über Geld? Bestimmt das Geld über unser Leben, weil wir keines oder viel haben? Oder dient das Geld uns und ermöglicht uns damit auch viel Gutes damit bewirken zu können? Bist du Diener des Geldes oder ist das Geld der Diener deiner Herzensprojekte?



### Aufgabe 4: Wie ist die IST Situation auf der materiellen Ebene?

- Welche Beziehung hast du zu Geld?
- Lebst du eher im Mangel oder in der Fülle? Wie empfindest du eher?
- Fühlst du dich reich beschenkt vom Leben? Oder hast du das Gefühl, dass immer etwas fehlt?
- Woran machst du Reichtum fest?
- Kümmerst du dich proaktiv und verantwortungsvoll um dein Geld?
- Rennst du dem Geld nach und hast nie genug?
- Rettest du dich mit Sprüchen wie, „Man muss sich halt nach der Decke strecken“ oder „Geld verdirbt den Charakter“ oder „Geld ist nicht so wichtig“ oder „Ich brauch nur das Nötigste“ oder „Geld ersetzt keine Gesundheit“ „Geld macht auch nicht glücklich“
- Was ist dir mehr wert als Geld?
- Dienst du dem Geld oder dient es dir?
- Gibst du gerne und warum?
- Und was tust du bereits, um diesen Planeten ein bisschen besser zu machen?
- Welche soziale Verantwortung übernimmst du? In Form von Zeit, Geld, Liebe, ...?
- Welchen Beitrag leistest du? In welcher Weise?
- Wie viel Freizeit benötigst du? Welche Art von Freizeit?
- Wie verbringst du deine Freizeit?
- Welche Hobbies liebst du?
- Welche Wünsche hast du? Verwirklichst du dir deine Träume, Schritt für Schritt?
- Was hast du dir bereits verwirklicht?
- Was tust du aktiv für deine Finanzen?



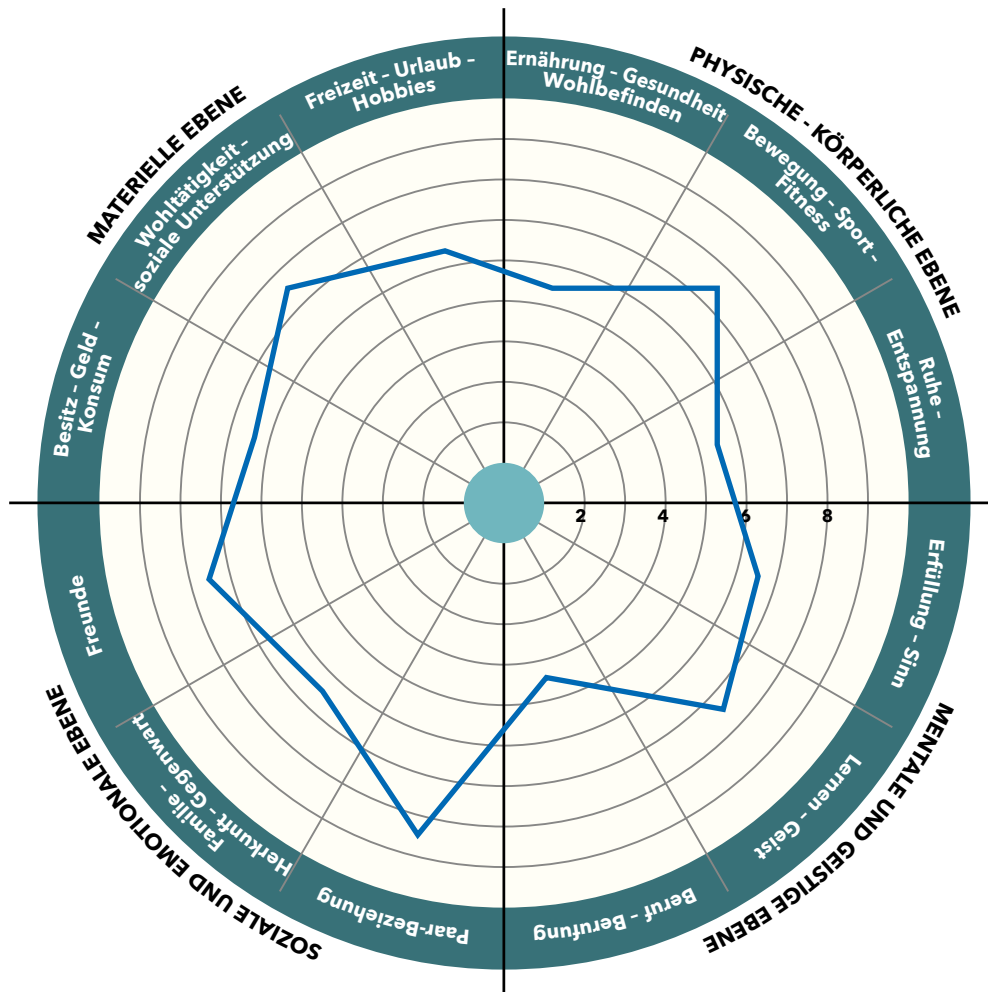
#### Aufgabe 4: Wie ist die IST Situation auf der materiellen Ebene?

Druck dir nun am besten die Grafik auf Seite 23 aus, sodass du gut markieren und einzeichnen kannst.

Auf einer Skala von 0 bis 10, wo 0 bedeutet, dass du überhaupt nicht zufrieden bist und 10, dass es hier keine Veränderung braucht, weil alles schon genau so ist wie du es gerne hättest, wo stehst du aktuell in den jeweiligen Bereichen?

Markiere die IST-Situation auf der Skala mit einer Farbe, und sei nun gnadenlos ehrlich zu dir.

Wie ist jetzt deine Situation? Welche der Bereiche lebst du schon gut? Wo braucht es noch Entwicklung?



● DIE AFFIRMATIONEN DAZU KÖNNEN HEUTE FÜR DICH SEIN

*Ich bin es mir wert, ein glückliches, gesundes und fittes Leben zu leben und jeden Tag mehr und mehr für mich zu erschaffen.*

*Ich bin es mir wert, auf mich achtzugeben.*



# Tag 5: Das Lebensrad

Du hast nun die IST-Situation definiert und so geht es heute um deine Visionen und Ziele zu den einzelnen Lebensbereichen.

## VISION (mehr dazu findest du an Tag 6)

Eine Vision ist eine motivierende, positiv-formulierte Vorstellung des Zustandes - der Situation deines Lebens in der Zukunft, die du erreichen willst. Mit einer Vision gibst du eine Richtung an, in die du dich entwickeln willst. Die Vision drückt aus, wo und wofür du in der Zukunft stehen willst. Eine Vision umfasst mehr als nur wirtschaftliche Ziele. Sie umfasst alle Lebensbereiche und Rollen, die du in deinem Leben einnimmst. Und sie darf vage sein. Sie ist so etwas wie ein Leitstern in unserem Leben.

Aus der Vision leiten wir dann unsere Ziele ab. Ziele sind konkret und messbar. In kleinere Einheiten unterteilt.

## ZIELE

Ein Hilfsmittel, sodass dir das Zielesetzen leichter gelingt, ist das Akronym SMART. Es ist eines von zahlreichen Instrumenten, um Ziele wirkungsvoll zu definieren. Du wirst etwas später - an Tag 28 - noch ein weiteres Hilfsmittel kennenlernen, nämlich PABSTBRAGÖRF.

Außerdem bereitest du dich in der heutigen Einheit darauf vor, was du tun wirst, wenn es nicht so ganz glatt läuft, wie du es dir vorgestellt hast oder wünschst! Du bereitest dich so vor, dass du möglichst alle Hindernisse und Hürden von vornherein aus dem Weg räumst, so dass du deine Ziele sicher erreichst. Du rechnest also mit Rückschlägen, Episoden und Herausforderungen, hast aber auch eine Strategie in der Tasche, sodass du auf jeden Fall dranbleiben wirst.

## AS-IF FRAME - SO TUN ALS OB

Wenn du mit der Ziele Arbeit beginnst, achte nicht von vornherein auf die Schritte, die noch zu tun sind, denn das verhindert häufig, dass du dir überhaupt Ziele setzt! Geh in deiner Vorstellung in den Moment, wo du dein Ziel bereits erreicht hast. Was ist dann da? Und dann stell dir ganz konkret mit dem Hilfsmittel SMART die folgenden Fragen.

## SMART

### SPEZIFISCH

VAKOG *sinnesspezifisch konkret* bedeutet mit allen Sinnen: visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch wahrnehmen.

Wenn du dein Ziel erreicht hast, was nimmst du dann in der Situation der Zielerreichung mit allen Sinnen wahr? Wie würdest du detailliert und genau beschreiben, visualisieren und fühlen, was es hier bei deinem Ziel wahrzunehmen gibt?

Wie sieht es aus, welche Geräusche, Klänge, Stimmen, ... hörst du? Wie fühlt es sich an? Wie riecht und schmeckt deine Zielerreichung?

### MESSBAR

Wodurch erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast? Was ist das Messkriterium? Wie oft misst du? zB: Eine Kilogrammangabe ohne Vorhandensein einer Waage ist nicht sinnvoll!

### ATTRAKTIV - MOTIVIEREND - ANZIEHEND

Das Ziel muss dich locken, dich reizen. Was ist der Grund dafür, dass du dein Ziel erreichen willst? Was ist das „WARUM“ hinter deinem Ziel?

Füge am Ende des Ziels ein „weil ...“ an. Und überprüfe: ist es groß genug, um wirklich motivierend zu sein? Und ist es gleichzeitig gerade noch klein genug, um dich nicht abzuschrecken und erst wieder demotivierend zu wirken?

### REALISTISCH - REIHENFOLGE

Das Ziel muss für dich erreichbar sein. Es muss biologisch und physikalisch im Bereich des Möglichen liegen. Hier gilt es, sich genügend Teilziele zu setzen. So viele, dass du gleich heute noch den ersten Schritt tätigen kannst!

### TERMINISIERT

In welchem Zeitraum? Bis wann hast du dein Ziel erreicht?

Hast du ein definitives End-Datum für dein Ziel? Keine Zeiträume wie z.B. in 6-12 Monaten, sondern am xx.yy.zz, oder genau heute in einem Jahr.

### METAPROGRAMM WEG VON - HIN ZU

Hilfreich ist beim Definieren der Ziele ist es auch, dass du dir die Fragen des Metaprogramms weg von - hin zu stellst. Damit kannst du deine Zielmotivation schnell abklären. Beides ist wichtig. Im Idealfall besteht deine Motivation aus 30-40% weg von und 60-70% hin zu.

### WEG VON

Was möchtest du nicht mehr? Wovon möchtest du weg?

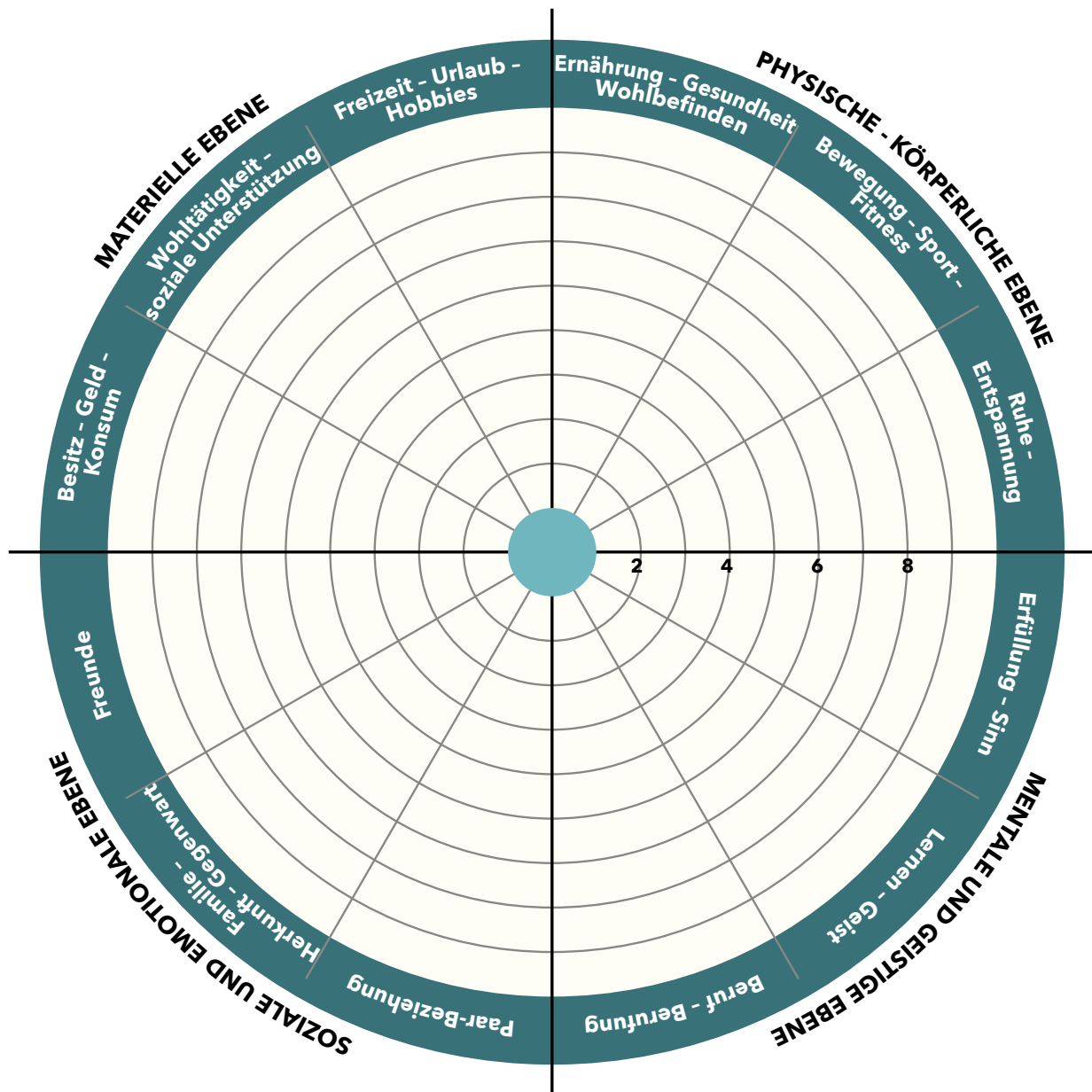
### HIN ZU

Was willst du stattdessen? Was hättest du denn gerne? Wenn dein Leben ideal wäre, wie hättest du es gerne?



## ZIELE UND VISIONEN IN DEN EINZELNEN BEREICHEN DER 4 DIMENSIONEN DES LEBENSRADES

- Physische-körperliche Ebene
- Mentale und geistige Ebene
- Soziale und emotionale Ebene
- Materielle Ebene



### WENN ALLES IDEAL WÄRE, WIE WÄRE ES DANN?

Nachdem du die IST-Analyse abgeschlossen hast, beschäftigst du dich heute mit deiner SOLL-Situation. Heute geht es nun um deine Visionen und Ziele. In den Aufgaben 1-4 widmest du dich mit deinen detaillierten Visionen und Zielen in den einzelnen Bereichen, und in Aufgabe 5 nimmst du dann wieder die Grafik um die SOLL-Werte einzutragen.

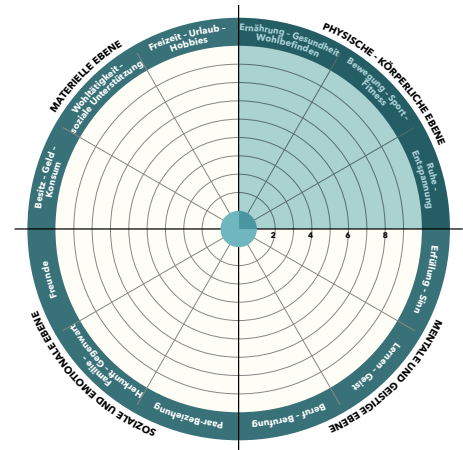
## PHYSISCHE-KÖRPERLICHE EBENE

### ► ERNÄHRUNG/GESUNDHEIT/WOHLBEFINDEN, BEWEGUNG/SPORT/FITNESS, RUHE/ENTSPANNUNG

#### Aufgabe 1a: Deine Visionen für die physische- körperliche Ebene

Beschreibe die für dich wichtigsten Aspekte deiner SOLL-Situation. Die folgenden Fragen dienen dir als Hilfestellung.

- Wenn dein Leben ideal wäre – wie wäre es dann? Wie hättest du es gerne?
- Wie würdest du gerne in 5, 10, 20 oder 30 Jahren körperlich aussehen?
- Wie würdest du dich in deinem idealen Körper fühlen? Was würden andere und du selbst über dich sagen?
- Wie würdest du gerne sein? Wie fit, beweglich, attraktiv und gesund würdest du dich fühlen – würdest du sein? Wie kraftvoll und stabil? Woran würdest du das erkennen?
- Wie würdest du dich ernähren?
- Wie würdest du entspannen?
- Was würdest du für deinen Körper jeden Tag tun?
- Woran wirst du erkennen, dass deine Vision real geworden ist?



### **Aufgabe 1b: Deine Ziele für die physische-körperliche Ebene**

Leite aus deiner Vision konkrete Ziele und Teilziele ab. Das heißt, formuliere deine Ziele (langfristig/ mittelfristig/ kurzfristig) jeweils S.M.A.R.T.

Sinnesspezifisch konkret, messbar, attraktiv, realistisch, terminisiert.

Woran wirst du KONKRET erkennen, dass du dich Woche für Woche, Tag für Tag der Realisierung deiner Vision, deiner Idealsituation, deiner Ziele näherst?

Vielleicht begründest du auch, warum du dein jeweiliges Ziel erreichen möchtest, warum dir dieses Ziel so wichtig ist. Wie fühlst du dich, wenn du an das Erreichen deines Ziels denkst? Was wird dadurch für dich möglich?

#### Beispiel für die ZIEL-Formulierung:

*Ich mache dreimal die Woche 15 Minuten Krafttraining und dreimal die Woche 30 Minuten Ausdauertraining (S, M, R), damit ich im Sommer (T) mit meinen Kindern im Garten und im Schwimmbad spielen und herumtollen kann (A).*

Notiere SMART jedes einzelne Ziel und die Teilziele bis zu deiner Vision.

Schreib dir Teilziele, Gewohnheiten, Umsetzungsziele, Handlungsziele, die die Erreichung deiner Vision unterstützen, auf. Achte hierbei immer auch darauf, dass du notierst, wie oft du die Aktivitäten umsetzt. Täglich, wöchentlich, monatlich, ...

Beispiele für Aktivitäten für Teilziele:

- Ernährung - wertvolle Lebensmittel, die guttun.
- Powernaps einlegen
- Kraft und Ausdauertraining
- Massage
- Atemübungen
- Schlaf 6 - 7,5 Stunden
- Jeden Morgen Yoga
- Bewegung - 10.000 Schritte pro Tag.
- Sauna
- Kalt duschen
- Etc.

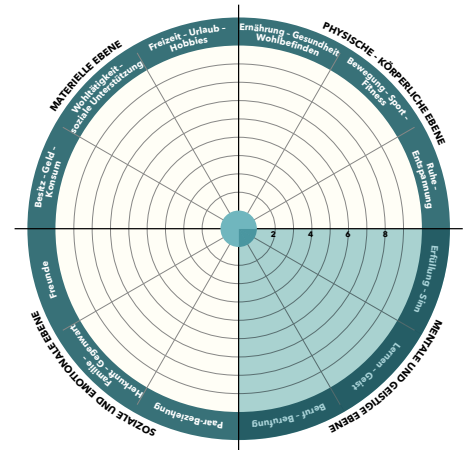
**MENTALE-GEISTIGE EBENE**

► **ERFÜLLUNG-SINN, LERNEN-GEIST, BERUF-BERUFUNG**

**Aufgabe 2a: Deine Visionen für die mentale-geistige Ebene**

Beschreibe die für dich wichtigsten Aspekte deiner SOLL-Situation. Die folgenden Fragen dienen dir als Hilfestellung.

- Wenn dein Leben ideal wäre - wie wäre es dann? Wie hättest du es gerne?
- Wie sollte dein berufliches, mentales, geistiges Leben in 5, 10, 20 oder 30 Jahren sein?
- Wie würdest du arbeiten? Was wäre dein Beruf - deine Berufung? Hast du mehrere Berufsbereiche?
- Wodurch empfindest du Sinn in deinem Leben?
- Was erfüllt dich jetzt in deinem idealen Leben?
- Welche deiner Fähigkeiten und Ressourcen würdest du gerne leben und in welcher Weise?
- Welche deiner Stärken könntest du bereits entwickeln?
- Wie bildest du dich weiter? Literatur, Seminare, Kurse, etc. ...
- Wie und was möchtest du lernen? Und wieviel Zeit möchtest du dir dafür nehmen?
- Wie steht es um dein Lernen? Wie fit bist du geistig in deinem idealen Leben? Aktiv im Lernen?
- Wie arbeitest du mental an dir selbst? Wie nutzt du nun deinen Geist, um zu kreieren und mental Vorstellungen zu erschaffen?



**Aufgabe 2b: Deine Ziele für die mentale-geistige Ebene**

Leite aus deiner Vision konkrete Ziele und Teilziele ab. Das heißt, formuliere deine Ziele (langfristig/ mittelfristig/ kurzfristig) jeweils S.M.A.R.T.

Sinnesspezifisch konkret, messbar, attraktiv, realistisch, terminisiert.

Woran wirst du KONKRET erkennen, dass du dich Woche für Woche, Tag für Tag der Realisierung deiner Vision, deiner Idealsituation, deiner Ziele näherst?

Vielleicht begründest du auch, warum du dein jeweiliges Ziel erreichen möchtest, warum dir dieses Ziel so wichtig ist. Wie fühlst du dich, wenn du an das Erreichen deines Ziels denkst? Was wird dadurch für dich möglich?

Beispiele für die ZIEL-Formulierung:

*Ich lese oder höre ich jeden Tag 15 Minuten Literatur, die mich in meiner persönlichen oder fachlichen Entwicklung weiterbringt (S, R, M), weil ich so geistig fit und wach bleibe und damit belastbarer bin (A). In 2 Monaten (T) evaluiere ich ob mich das meiner Vision näherbringt bzw. was ich optimieren kann.*

Notiere SMART jedes einzelne Ziel und die Teilziele bis zu deiner Vision.

Schreib dir Teilziele, Gewohnheiten, Umsetzungsziele, Handlungsziele, die die Erreichung deiner Vision unterstützen auf. Achte hierbei immer auch darauf, dass du notierst, wie oft du die Aktivitäten umsetzt. Täglich, wöchentlich, monatlich, ...

Beispiele für Aktivitäten für Teilziele:

- Fachliteratur lesen
- Dankbarkeitsübungen
- Für Freude sorgen
- Affirmationen
- Tagesplanung, Wochenplanung, Monatsplanung ausgerichtet auf Visionen und Ziele
- Berufliche Erfüllung
- Mentales Training
- Meditation
- Geist fokussieren
- Energieübungen
- Hilfsbereitschaft
- Jeden Tag eine Sache, um beruflich voranzukommen
- Besinnung auf das WARUM
- Fähigkeiten trainieren
- Etc.

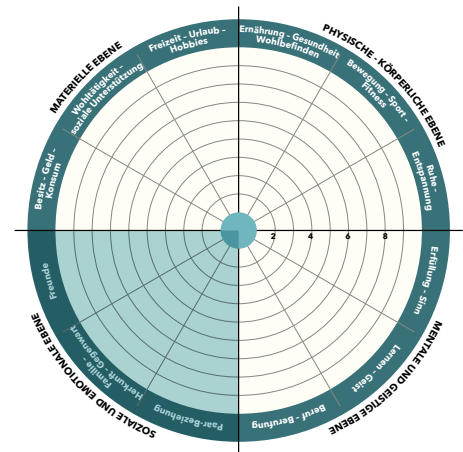
## SOZIALE-EMOTIONALE EBENE

### ► PAAR-BEZIEHUNG, FAMILIE HERKUNFT-GEGENWART, FREUNDE

#### Aufgabe 3a: Deine Visionen für die soziale-emotionale Ebene

Beschreibe die für dich wichtigsten Aspekte deiner SOLL-Situation. Die folgenden Fragen dienen dir als Hilfestellung.

- Wenn dein Leben ideal wäre - wie wäre es dann? Wie hättest du es gerne?
- Wie soll dein Leben im Bereich der Familie, Freunde und Partnerschaft sein in 5, 10, 20 oder 30 Jahren sein?
- Wie möchtest du deine Beziehung zu deiner Familie leben?
- Wie ist deine Beziehung zu deinem Lebenspartner in deinem idealen Leben?
- Was möchtest du mit deinen Freunden unternehmen? Wie möchtest du Freundschaft leben?
- Wieviel Zeit willst du mit den wichtigen Menschen in deinem Leben verbringen?
- Wie und mit wem genießt du deine Lebenszeit?
- Mit wem lebst du erfüllende Beziehungen? Wie fühlt sich das an?
- Bei wem fühlst du dich aufgehoben und verstanden? Verstehst du auch?
- Was bedeutet Liebe, Geborgenheit und Zugehörigkeit für dich?



**Aufgabe 3b: Deine Ziele für die soziale-emotionale Ebene**

Leite aus deiner Vision konkrete Ziele und Teilziele ab. Das heißt, formuliere deine Ziele (langfristig/ mittelfristig/ kurzfristig) jeweils S.M.A.R.T.

Sinnesspezifisch konkret, messbar, attraktiv, realistisch, terminisiert.

Woran wirst du KONKRET erkennen, dass du dich Woche für Woche, Tag für Tag der Realisierung deiner Vision, deiner Idealsituation, deiner Ziele näherst?

Vielleicht begründest du auch, warum du dein jeweiliges Ziel erreichen möchtest, warum dir dieses Ziel so wichtig ist. Wie fühlst du dich, wenn du an das Erreichen deines Ziels denkst? Was wird dadurch für dich möglich?

Beispiele für die ZIEL-Formulierung:

*Ich verbringe mit meiner Partnerin/meinem Partner jede Woche – aufgeteilt auf Tage der Woche – mindestens 3 Stunden Zeit, um gute Gespräche zu führen und über persönliche, emotionale und wichtige Themen zu sprechen (S, M, R), weil uns das als Paar gemeinsam wachsen lässt (A). In 3 Monaten reflektieren wir, wie gut uns das gelungen ist (T).*

Notiere genau jedes einzelne Ziel und die Teilziele bis zu deiner Vision SMART. Beispiele für Teilziele, Gewohnheiten und Aktivitätsziele, die die Erreichung deiner Vision unterstützen. Notiere hierbei immer auch genau, wie oft du die Aktivitäten umsetzt. Täglich, wöchentlich, monatlich, ...

Beispiele für Aktivitäten für Teilziele:

- Gemeinsame Auszeiten
- Liebe Überraschungen
- Regelmäßiger Besuch
- Kontakt aufnehmen via Skype, Telefon, Chat
- Kuchen backen
- Etc.
- Gute Gespräche
- Hilfsbereitschaft
- Gemeinsam spazieren gehen
- Große/kleine Urlaube planen
- Zum Essen einladen

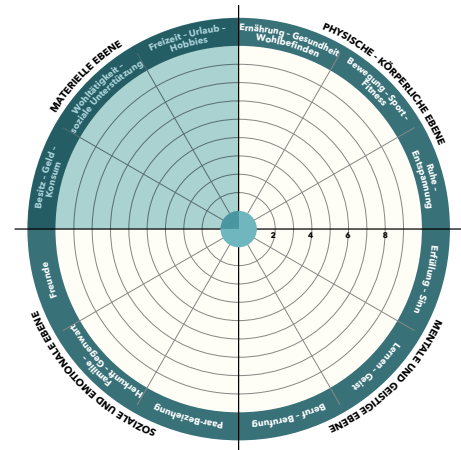
**MATERIELLE UND WOHLTÄTIGKEITS-EBENE**

► **BESITZ-GELD-KONSUM, WOHLTÄTIGKEIT-SOZIALE  
UNTERSTÜTZUNG, FREIZEIT-URLAUB-HOBBIES**

**Aufgabe 4a: Deine Visionen für die materielle  
und wohltätigkeits-Ebene**

Beschreibe die für dich wichtigsten Aspekte deiner SOLL-Situation. Die folgenden Fragen dienen dir als Hilfestellung.

- Was bedeutet es für dich, reich zu sein?
- Wieviel Geld möchtest du verdienen und warum?
- Gibt etwas, das du gerne hättest, dir aber noch nicht leisten kannst?
- Wie möchtest du mit Geld umgehen?
- Ist es wichtig für dich, deine Finanzen immer im Blick zu haben?
- Was wäre sinnvoll, für deine Mitmenschen zu tun?
- Was brauchen Tiere und unsere Umwelt? Was kannst du dazu beitragen?
- Wieviel möchtest du regelmäßig für wohltätige Zwecke spenden?
- Wieviel Freizeit hättest du gerne, und was würdest du in dieser Zeit machen?
- Gibt es Orte, die die unbedingt sehen willst?
- Wie ist deine persönliche „Löffelliste“, also eine Liste an Dingen, die du unbedingt erleben möchtest? Was willst du bis wann erlebt haben - in 1, 2, 5, 10 Jahren?
- Welche Hobbies hast du? Wieviel Zeit hättest du gerne, um diesen nachzugehen?
- Welche neuen Dinge könntest du noch ausprobieren?



**Aufgabe 4b: Deine Ziele für die materielle und wohltätigkeits-Ebene**

Leite aus deiner Vision konkrete Ziele und Teilziele ab. Das heißt, formuliere deine Ziele (langfristig/ mittelfristig/ kurzfristig) jeweils S.M.A.R.T.

Sinnesspezifisch konkret, messbar, attraktiv, realistisch, terminisiert.

Woran wirst du KONKRET erkennen, dass du dich Woche für Woche, Tag für Tag der Realisierung deiner Vision, deiner Idealsituation, deiner Ziele näherst?

Vielleicht begründest du auch, warum du dein jeweiliges Ziel erreichen möchtest, warum dir dieses Ziel so wichtig ist. Wie fühlst du dich, wenn du an das Erreichen deines Ziels denkst? Was wird dadurch für dich möglich?

Beispiel für die ZIEL-Formulierung:

*Ich beschäftige mich jeden Tag mindestens 10 Minuten mit meiner finanziellen Situation (M, R), sei es, dass ich meine Finanzplanung und Ausgaben aktualisiere oder mir den Aktienstand anschau (S, R), damit ich mir Sommer (T) einen meinen ersehnten Neuseelandurlaub leisten kann (A).*

Notiere SMART jedes einzelne Ziel und die Teilziele bis zu deiner Vision.

Schreib dir Teilziele, Gewohnheiten, Umsetzungsziele, Handlungsziele, die die Erreichung deiner Vision unterstützen, auf. Achte hierbei immer auch darauf, dass du notierst, wie oft du die Aktivitäten umsetzt. Täglich, wöchentlich, monatlich, ...

Beispiele für Aktivitäten für Teilziele:

- Finanzplan erstellen
- Ehrenamtliche Tätigkeiten (karitative Einrichtungen, Tierheime, etc.)
- Neues ausprobieren
- Etc.
- Große Investitionen planen
- Regelmäßig spenden
- Auszeiten integrieren
- Vereinsmitarbeit

**Aufgabe 5: Lebensrad Soll-Situation**

Nimm dir nun die Grafik von gestern und markiere heute deine Zielpunkte und zeichne sie ein. Denke an die Unterpunkte und an die Fragen, die du soeben für dich beantwortet hast, entscheide dich in den einzelnen Bereichen der Grafik für einen Wert und markiere die SOLL-Situation auf der Skala mit einer Farbe.

Nun tu so als hättest du alles, was dir wichtig ist, bereits erreicht (AS - IF FRAME). Was wäre dann da? Was hättest du, wo stündest du, wo wärest du, wer wärest du?



### Aufgabe 6 - Was wenn...?

Ein wesentlicher Unterschied zwischen erfolgreichen und nicht erfolgreichen Menschen ist die Tatsache, dass erfolgreiche Menschen wissen, dass sie irgendwann scheitern werden und sich schon im Vorhinein Strategien bereitlegen, wie sie mit solchen Episoden lösungsorientiert umgehen können.

Nimm auch du dir nun noch ein paar Minuten Zeit, geh deine Zielformulierungen durch und überlege, was im Prozess der Zielerreichung jeweils schiefgehen könnte. Was passiert, wenn alte Gewohnheiten, unvorhersehbare Ereignisse, fehlende Motivation etc. dazu führen, dass du von deinem geplanten Weg abkommst? Was, wenn sich etwas mal nicht ausgeht, oder du partout nicht die Motivation aufbringen kannst, dich an deine Abmachung mit dir selbst oder mit anderen zu halten?

Schreibe auf: Wie gehst du damit um? Was wirst du konkret tun, um im Falle des Falles nicht die Motivation für dein Ziel zu verlieren sondern um wieder „auf Spur“ zu kommen und dranzubleiben?

zB eine bestimmte Affirmation, die du dir dann immer wieder sagst, oder etwas, das du dann ganz konkret tust oder eben nicht tust, oder ein bestimmter Gedanke oder innerer Satz und Antrieb, der dich zum Weitermachen und Dranbleiben animiert, etc.

### ● DIE AFFIRMATIONEN DAZU KÖNNEN HEUTE FÜR DICH SEIN

Ich bin es mir wert, ein glückliches, gesundes und fittes Leben zu leben und jeden Tag mehr und mehr für mich zu erschaffen.

Ich bin es mir wert, auf mich acht zu geben.

Ich darf alles für mich beanspruchen, weil ich wertvoll bin und ich Sorge dafür, dass ich es erlange. In Liebe und Verbindung.



★  
WHAT  
GOOD SHALL  
I DO THIS  
DAY?

