

Debora Karsch

lebe 
INSPIRIERT

In 10 Wochen zu Stärke,
die von innen kommt

das
Stärken-
Coaching
in Buchform

mit
großem
Selfstcheck

persolog 

impressum

Autorin: Debora Karsch, Pfinztal

Projektteam: Debora Karsch, Pfinztal; Dr. Lana Ott, Stuttgart; Rebecca Seng, Mühlacker; Johannes Braun, Schwäbisch-Hall

Buchdesign: Ina Rothfuß, Karlsruhe

Illustrationen: Kerstin Stäblein, Pforzheim;

Vectorgrafiken:

Lektorat: Beate Fuchs, Frankfurt

Druck:

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Freigrenzen des Urheberrechts ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

1. Auflage, 2020

© 2020 bei der Autorin

© 2020 bei der persolog GmbH, Verlag für Lerninstrumente, Königsbacher Str. 51, 75196 Remchingen

Inhalt

warum innere stärke in diesen wilden zeiten so wichtig ist

- 01 | Innere Stärke macht den Unterschied
- 01 | Das erwartet dich in den nächsten 10 Wochen
- 01 | Welche Veränderung wünschst du dir?

kapitel
eins

wo stehst du?

- 01 | Schätze dich selbst ein
- 01 | Das persolog Inspirationshaus

kapitel
zwei

10 x 7 impulse für innere stärke

- 01 | **Woche 1:** Übernimm die volle Verantwortung für dein Leben
- 01 | **Woche 2:** Konzentriere dich auf Wachstum
- 01 | **Woche 3:** Stärke deinen Mut
- 01 | **Woche 4:** Beachte deine Energie
- 01 | **Woche 5:** Definiere deinen Sinn
- 01 | **Woche 6:** Nutze Spannungen positiv
- 01 | **Woche 7:** Schärfe deine Wahrnehmung
- 01 | **Woche 8:** Lebe deine Stärken
- 01 | **Woche 9:** Lebe in Achtsamkeit
- 01 | **Woche 10:** Inspiriere dein Umfeld

kapitel
drei

halte deine gedanken in diesem journal fest

- 01 | Dein 10-Wochen-Planer

kapitel
vier



„es muss von herzen kommen,
was auf herzen wirken soll.“

Goethe

Vorwort

begib dich auf deine persönliche inspirationsreise

Warum und wie gelingt es manchen, Millionen andere zu etwas zu inspirieren? Was treibt diese Menschen dazu, die Welt neu zu denken, Dinge anders zu machen? Nur weil manche Menschen mutig genug sind, etwas anders zu machen als es immer gemacht wurde, entsteht so etwas wie Musikgeschichte. Johann Sebastian Bach war genauso ein Superstar wie Adele heute. Doch dazwischen liegen Welten. Nur weil Menschen etwas geschaffen haben und damit andere inspiriert haben, gibt es unsere heutige Musik.

Auch die Kunstgeschichte mit all ihren Epochen ist geprägt von solchen Menschen. Ich habe schon seit ich klein bin ein Faible für Kunst. Wenn ich im Museum vor einem Bild stehe, stelle ich mir immer wieder die Frage: Was treibt Menschen dazu, aus dem Gewohnten auszubrechen und etwas zu schaffen, das so anders ist? So wie der holländische Maler Rembrandt plötzlich das Licht als Element in Bilder gebracht hat. Vorher gab es einfach keine Lichtquellen in Bildern. Oder Jahre später Picasso, der den Kubismus mit seinen Verformungen geprägt hat. Kandinsky hat ausschließlich abstrakt gemalt. Der Popart-Künstler Warhol macht wieder etwas völlig Neues. Durch diese Künstler entstehen die Epochen der Kunstgeschichte. Sie schaffen etwas und inspirieren andere Menschen damit. Wer so einen Output erzielt, braucht jede Menge Input.

Durch wen oder was werden diese Menschen inspiriert? Sie haben so eine Power in sich, dass Millionen andere Menschen inspiriert ihrem Beispiel folgen. Es ist die Stärke, die aus ihnen herauskommt. Ich bin überzeugt davon, dass wir Menschen nur das erfolgreich nach außen bringen können, was wir in uns haben. Wir kommen auf die Welt, ausgestattet mit einem bestimmten Set an Talenten und Wesenszügen. Das haben wir schon in uns. Dann werden wir geprägt durch die Erfahrungen, die wir machen, das ist unsere Input-Quelle. Und wir prägen die Welt durch das, was wir schaffen, unser Output. Inspiration hat also immer zwei Pole.

„Lebe inspiriert“ meint beide Pole. Wie bekommst du genügend Input und wie erzeugst du Output? Menschen sehnen sich nach Inspiration. Inspiration. Dieses Wort benutzen wir für Dinge, die uns scheinbar unerwartet einfallen. Etwas, das uns dazu bringt, etwas Kreatives zu schaffen. Für was braucht es mehr Inspiration als für das Leben selbst? Immer wieder helfen uns kreative Einfälle, die täglichen Herausforderungen zu meistern. Durch Inspiration entwickeln wir uns weiter.

Nutze Inspiration, um Stärke zu entwickeln, die von innen kommt. So wappnen wir uns gegen das, was andere Menschen denken und sagen. So finden wir Erfüllung und wahre Freude. Aus wilder Unruhe im Herzen wird innere Ruhe. Wir erschaffen etwas, das wir weitertragen. Unser Leben wird zur Inspiration für andere. Menschen, die dich inspiriert haben, wirst du dein Leben lang nicht vergessen. Denn wahre Inspiration verändert unsere Sicht auf das Leben und damit auch unser Leben. Dinge, die dein Leben inspiriert haben (Gedanken, Bücher, Kunst, Filme ...) wurden wahrscheinlich von Menschen geschaffen. Es ist ihr Output – davor jedoch kam von irgendwo anders der Input.

Vor einigen Jahren habe ich begonnen aufzuschreiben, was mich inspiriert hat, meinen Lebensweg zu gehen, meine Komfortzonen zu vergrößern, mich weiterzuentwickeln. Innere Stärke ist nicht einfach da, sie entwickelt sich. Ich habe erlebt, was es bedeutet, mit dir selbst zu ringen, bis

du irgendwann wirklich Regie für dein ganzes Leben übernimmst, deine Blockaden loslässt und einfach fliegst. Dieses Buch ist ein Output, der nur entstehen konnte durch den ganzen Input, den ich über Jahre bekommen habe.

Ich denke, dass wir alle manchmal feststecken, obwohl wir eigentlich loslassen wollen. Dass wir Probleme überwinden wollen und es uns nicht gelingt. Dass wir mehr vom Leben wollen – nicht in Form von haben, sondern in Form von sein. Ich denke auch, dass viele Menschen viel zu oft glauben, dass irgendetwas mit ihnen nicht stimmt. Wir sehen manchmal außen das Bild der perfekten Anderen und des unperfekten Selbst. Tatsächlich gibt es auf dieser Welt nur die Sammlung unperfekter Menschen. Egal, was du liest oder unternimmst: Das wird sich niemals ändern. Doch du kannst dich verändern und weiterkommen, wenn du willst. Du kannst lernen, dich zu akzeptieren, genauso wie du bist und darauf deine Zukunft bauen.

Es ist eine jahrhundertalte vorhandene menschliche Fähigkeit, Inspirationsquellen zu nutzen und das eigene Leben so zu verändern, wie du es aktuell für unmöglich hältst. Wir können immer mehr schaffen als wir denken.

Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es ist eine Inspirationsreise mit insgesamt 70 Impulsen, die aus meiner Erfahrung entscheidend sind für Input und Output. Es sind Impulse, die dich dazu inspirieren sollen, deine innere Stärke zu entwickeln. Die Themen kannst du jeweils betrachten wie eine Tür, die dich einlädt, sie zu öffnen. Alle Türen gehen ganz leicht auf. In dem jeweiligen Raum erwarten dich verschiedene Dinge, die du nutzen kannst oder auch nicht. Es ist deine Entscheidung. Mit jedem Raum, den du nutzt – im Sinne von Anwendung in deinem Leben – wirst du deinen Lebensraum vergrößern. Wenn du alle Impulse im Leben anwendest, wirst du sehr viel wahrscheinlicher ein erfüllendes und gutes Leben führen können.

Ich will betonen: Es gibt nicht nur den einen Weg im Leben. Oft ist das Leben nicht nur schwarz oder weiß, sondern voll unzähliger Graustufen. Vielleicht sind diese nicht ganz so schnell und offensichtlich zu definieren, deshalb muss man genauer hinschauen. Doch du gewinnst so Erfahrung und verschiedene Perspektiven, die deine Weltsicht verändert. Ich wünsche dir viele inspirative Momente, die in dir bleiben und dir dabei helfen, Stärke zu entwickeln, die von innen kommt. Das ist mein Wunsch für dich.

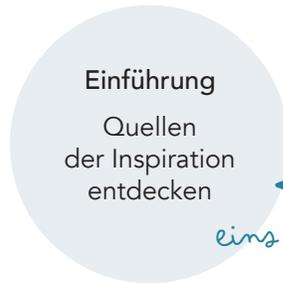
Viel Spaß auf deiner Reise in den nächsten 10 Wochen.

Debora Karsch

Die Autorin Debora Karsch beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit dem Thema Persönlichkeitsentwicklung und mit der Frage: Wie können Menschen ihre Stärke entwickeln? Dabei unterstützt sie heute als Geschäftsführerin der persolog GmbH und als Beraterin Menschen durch Vorträge, Seminare und Bücher.

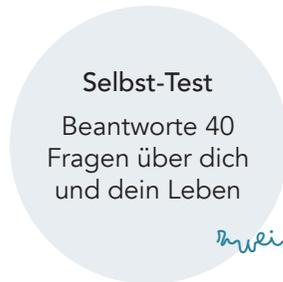
So ist das Stärken-Coaching aufgebaut

Das Buch besteht aus vier aufeinander aufbauenden Teilen.



Hier geht es darum, warum innere Stärke so wichtig ist.

Der Selbst-Check hilft dir zu prüfen, wo du gerade stehst.

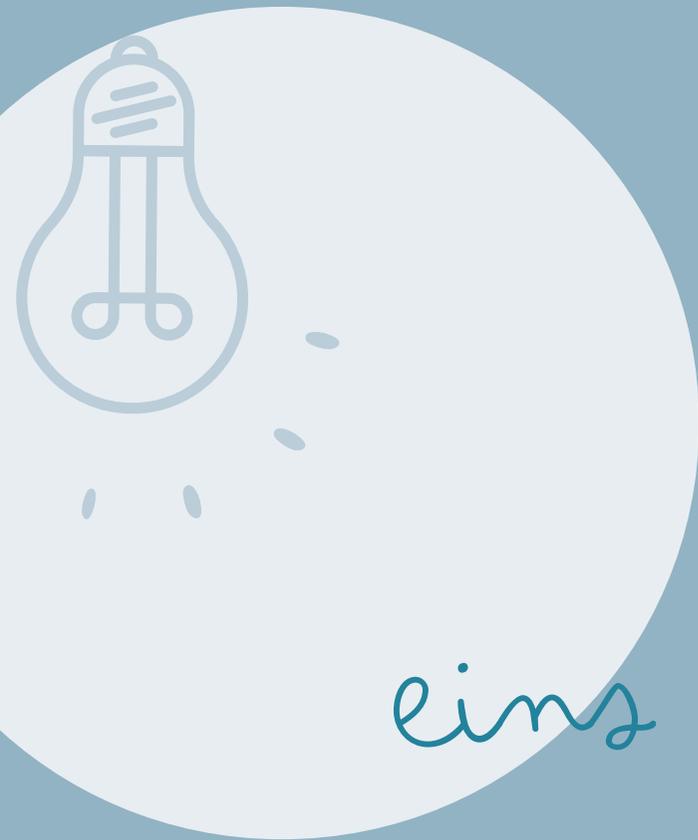


Es ist so geplant, dass du jeden Tag eine Doppelseite liest und durcharbeitest.

Inklusive Reflektionsfragen & Aktionstipps für dich!

Damit schaffst du dir selbst einen Überblick.





Warum innere Stärke in diesen wilden Zeiten so wichtig ist

Innere Stärke macht den Unterschied

Wir leben in wilden Zeiten. Keiner weiß, was morgen ist. Alles kann sich schlagartig verändern. Als ich angefangen habe, dieses Buch zu schreiben, war noch kein COVID-19 in Sicht. Und dann im März 2020 hat sich innerhalb von Tagen alles verändert: Europaweite Ausgangssperren. Menschen mit Mundschutz und Handschuhen in den Supermärkten. Soziale Distanz. Geburtstagsfeiern über Zoom. Unternehmen, die pleitegehen. Kurzarbeit. Unsicherheit an allen Ecken und Enden. Und jetzt, während ich diese Zeilen schreibe, sind wir mitten in dieser Unsicherheit. Keiner weiß, was uns bevorsteht. Ein Experte nach dem anderen wird interviewt über das, was die Zukunft bringt. Doch mal ehrlich: Auch die wissen es nicht. Aber was wir wissen: Die Welt wird nicht mehr so sein, wie sie davor war. Wir sind mitten im Sturm. Ich habe Respekt vor dem was kommt und ist – als Unternehmerin und als Mensch. Und gleichzeitig weiß ich, dass all das äußere Unruhen sind, die mein tiefstes Inneres erreichen, aber nicht die Wurzeln packen. Eine japanische Weisheit sagt, dass der Biegsame den Sturm am besten übersteht. Innere Stärke ist gefragt in diesen Zeiten. Denn es hilft momentan nicht, unter den nächsten Schirm zu stehen und zu warten, sondern durch den Sturm zu gehen und die Sonne am Horizont zu suchen. Ich wette darauf, dass es nicht die letzte Krise dieser Art war. Denn die Welt entwickelt sich rasend schnell.

Die neuen Technologien, die überall aus dem Boden wachsen, verändern unser Leben und unsere Alltagsgestaltung. Meine Oma hat über 50 Jahre im gleichen Unternehmen den gleichen Job gemacht. Das wird für meine Tochter, selbst wenn sie es wollen würde, unmöglich sein. Denn wir wissen, dass die Generation, die jetzt geboren ist, mindestens alle zehn Jahre den Job wechseln muss. Nicht ein bisschen was Neues lernen. Sondern völlig neue Dinge lernen. Einfach weil die neuen Technologien viele alte Jobs ersetzen und das wird sich noch verstärken. Damit passiert etwas ganz Entscheidendes. Die Sicherheit, die Menschen durch ein ganz stabiles Umfeld bekommen, bricht praktisch weg. Damit wird umso entscheidender, was in unserem Inneren vor sich geht.

Mal angenommen, du hast konstant Angst und Sorgen, bist unsicher, was deine eigene Person angeht, du siehst nicht den Sinn in dem Job, den du machst, du weißt sowieso nicht, wohin mit deinem Leben und dir fehlt ein verlässlicher Partner, der dich von außen unterstützt ... mit diesen Bedingungen wird es schwer sein, Veränderungen und Krisen souverän zu meistern.

Ein Wort, das häufig in dem Zusammenhang fällt, ist Resilienz. Es wird mit Anpassungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit im Leben beschrieben. Viel wesentlicher ist aber das Stichwort Elastizität. Wie ein Gummiband, das gedehnt wird und das trotz Belastung weder kaputt geht, noch ausleiert. Es geht wieder zurück in den „Normalzustand“, bereit zu neuen Taten. Tatsächlich ist die Materialforschung auch der Ursprung des Wortes Resilienz. Worum geht es aber konkret? Menschen, die resilient sind, können leichter mit Veränderungen umgehen. Sie können sich leichter „dehnen“, eine Herausforderung bewältigen und dann weitermachen. Sie lassen sich nicht so schnell von den eigenen Emotionen blockieren. Sie haben ein stabiles soziales Netzwerk. Sie glauben daran, dass ihnen gute Dinge in Zukunft passieren werden und jedes Problem, das kommt, lösbar ist. Die eigenen Emotionen, das Verhalten, aber auch die Ressourcen spielen dabei eine wichtige Rolle.

Häufig wird Resilienz genannt, wenn es darum geht, große Schicksalsschläge und Krisen – wie wir jetzt gerade in einer sind – zu meistern. Tatsächlich ist es aber ein wesentlicher Faktor, wenn es darum geht, wie innere Stärke aufgebaut werden kann, die sich auch in den täglichen Situationen zeigt. Doch dieses Buch geht über die reine Resilienz hinaus. Ich habe in den letzten Jahren viele Erfahrungen im Coaching und Training von Menschen gemacht. Dabei konnte ich beobachten, dass es immer wieder ähnliche Themen sind, die den Unterschied machen zwischen Menschen, die auch in schwierigen Zeiten innere Stärke bewahren und das Beste aus ihrem Potenzial machen und denen, denen das nicht gelingt. Es geht nicht (nur) um Krisen. Sondern es geht darum, wie es dir gelingt, dein Leben zu meistern. Menschen mit innerer Stärke lassen sich nicht schnell verunsichern, sie treffen Entscheidungen und haben den Mut voranzugehen. Sie wissen, warum sie bestimmte Schritte gehen und vertrauen darauf anzukommen, auch wenn sie noch nicht alle Details kennen. Dieses Buch ist als 10-Wochen-Programm aufgebaut. Praktisch ein Stärken-Coaching in Buchform. Warum 10 Wochen? Weil es dir in dieser Zeit gelingen wird, deine Gewohnheiten zu verändern, dich immer wieder zu reflektieren und weiterzuentwickeln. Das lässt sich besser in 10 Wochen als in zehn Stunden erledigen.

Was dich in den nächsten 10 Wochen erwartet

Jeder Mensch baut im Laufe der Jahre sein Lebenshaus. Damit meine ich dein inneres Haus. Es wird beeinflusst von den Erfahrungen, die wir machen. Es ist kein starres Gebilde sondern verändert sich mit der Zeit. Es liegt an jedem Einzelnen, in wie weit er dieses Haus ausbaut und nutzt. Jeder Mensch hat seinen eigenen Rohbau. Sinnbildlich sind das seine Potenziale. Jeder Rohbau sieht ein wenig anders aus. Der eine ist größer, der andere kleiner. Der eine höher, der andere niedriger. Du als Mensch und Eigentümer dieses Rohbaus entscheidest, wie dieses Haus irgendwann aussieht. Du lernst im Laufe der Jahre, wie du einen neuen Boden verlegst. Vielleicht sogar, wie du Lampen anschließt oder neue Elektroleitungen einziehest.

Mit jedem Tag Arbeit an deinem Haus lernst du dazu. An jedem Tag, an dem du dich nur auf dem ausruhst, was du hast, bleibt alles so wie es ist. Dein Haus ist das Ergebnis deines Handelns an jedem einzelnen Tag. Manche geben sich zufrieden damit, dass sie das Erdgeschoss richtig schön ausgebaut haben, sie wollen gar nicht mehr. Andere arbeiten so hart an ihrem Haus, dass sie am Ende noch ein Stockwerk draufsetzen können.

Dieses Buch zeigt dir in 10 Bereichen – ich nenne sie Stärken-Faktoren – Möglichkeiten auf, wie du deine Potenziale nutzen kannst – wie du dein Haus ausbauen kannst. Zunächst geht es um deine eigene Selbstführung, die jeder von uns im Leben braucht, um von A nach B zu kommen. Sie entscheidet darüber, wie du über eigene Grenzen hinausgehen kannst. Anschließend betrachten wir das Fundament, auf das du dein Leben baust und das darüber entscheidet, wie wirkungsvoll dein Leben ist. Danach geht es um deine Stärken und was du damit im Leben machst. Zum Schluss betrachten wir, wie du dein Potenzial nach außen trägst und auch etwas zurückbekommst. Die 10 Wochen bauen aufeinander auf, doch es sind einzelne Türen, die du auch einzeln öffnen kannst. Es ist sinnvoll, sie nacheinander zu bearbeiten, du kannst dir aber auch mehr Zeit für die Bearbeitung

lassen. Dieses Buch ist gedacht für Menschen mit allen möglichen Problemen im Leben. Vielleicht findest du dich in folgenden Beispielen wieder? Dann geht es dir nämlich wie vielen Menschen, mit denen ich jeden Tag arbeite.

beispiel 1: du weißt nicht, was du im leben machen sollst

„Ich habe keine Ahnung, was ich mit meinem Leben überhaupt anfangen soll. Ich kann alles ein bisschen, aber nichts so richtig gut. Die anderen Menschen in meinem Umfeld sagen, ich soll etwas Vernünftiges machen. Doch ich weiß einfach nicht, wo ich anfangen soll.“

beispiel 2: dein job ist eine qual

Ich gehe morgens zur Arbeit und dann fängt ein verdammt langer Tag an. Eigentlich macht mir nichts so richtig Spaß. Die Zeit vergeht nicht. Ich weiß, dass der Job nicht zu mir passt, weil ich ganz andere Dinge gut kann und machen möchte. Doch irgendwie kündige ich doch nicht.“

beispiel 3: du bist unglücklich in deiner beziehung

„In meiner Beziehung bin ich einfach nicht richtig glücklich. Immer wenn wir im Urlaub sind, ist mein Partner wie ausgewechselt. So, wie ich ihn kennengelernt habe. Entspannt und lustig, nimmt sich Zeit für mich. Doch im Alltag nimmt er sich nicht mal die Zeit, mir eine ausführliche Nachricht zu schreiben, sondern antwortet mit einem Wort. Wie soll das so besser werden?“

beispiel 4: du wünschst dir etwas, was du nicht bekommst

„Ich habe mir im Leben nichts sehnlicher als eine Familie gewünscht. Doch ich finde keinen Partner. Alle meine Freunde führen das Leben, das ich mir wünsche, doch bei mir wird das einfach nichts. Ich bin kurz davor, aufzugeben.“

beispiel 5: du bist unglücklich in deinem leben

„Ich weiß gar nicht, wann ich das letzte Mal so richtig glücklich war. Ständig passiert etwas, wodurch mein Leben wieder aus den Fugen gerät. Ich habe meinen Job verloren. Meine Eltern sind beide in einem Jahr gestorben. Und jetzt bin ich völlig alleine. Mein Leben macht keinen Sinn mehr.“

Ganz vielen Menschen geht es ähnlich wie dir. Es ist alles in Ordnung mit dir. Wir denken schnell, dass irgendwas mit uns nicht stimmt. Aber es ist nur menschlich, dass manche Themen des Lebens nicht in ein paar Tagen gelöst sind. Vielleicht hast du schon ganz viel dafür getan, deine Probleme zu verändern und es ist dir bisher nicht gelungen. Vielleicht hast du auch im falschen Raum gesucht. Wenn du nicht weißt, welchen Job du machen sollst, hast du vielleicht nur darauf geschaut, was du kannst, und nicht darauf, was dein Sinn in dieser Welt ist und was dir Energie gibt. Oder wenn du dich im Job nicht wertgeschätzt fühlst, hast du vielleicht gesucht, wie du mehr auffallen kannst, statt deine Eigenverantwortung zu prüfen.

woche 2

Konzentriere dich auf Wachstum



die normalität ist eine gepflasterte straße;
man kann gut darauf gehen - doch es wachsen keine
blumen auf ihr.

Vincent van Gogh

Höre nie auf, dich weiterzuentwickeln

Im Sommer pflanze ich Zucchini im Garten, gieße sie, pflege sie und ernte ihre Früchte. Bei der Zubereitung „schrumpft“ das Gemüse zusammen. Je mehr Wasser drin ist, desto kleiner wird es. Was übrig bleibt ist die Substanz. Bei den Zucchini aus meinem Garten ist das Schrumpfen relativ gering. Sie hatten Zeit zum Wachsen. Völlig anders ist es bei Zucchini aus dem Supermarkt: Sie schrumpfen stark, raus kommt jede Menge Wasser, übrig bleibt wenig Substanz. Von außen sind die beiden Gemüseteile kaum zu unterscheiden. Doch wenn es drauf ankommt, wird ganz schnell klar, wie viel Substanz wirklich da ist.

Wenn ich mir manche Marketingbotschaften im Internet anschau, wie ich praktisch über Nacht ohne Aufwand Millionen verdiene, super aussehe und zum fähigsten Menschen der Welt werde,

muss ich mich wundern. Früher hast du 10, 15, 20 Jahre an einem Thema gearbeitet, hast Krisen überwunden, aus Fehlern gelernt. Und dann warst du vielleicht so gut darin, dass du dachtest: Okay, jetzt kann ich anderen etwas darüber beibringen. Heute haben Menschen (k)einen Erfolg mit etwas, das sie machen, und helfen im Anschluss sofort anderen dabei, über Nacht reich zu werden, nur noch von unterwegs aus zu arbeiten oder eine unschlagbare Persönlichkeit in wenigen Wochen zu werden. Diese Art von Schnellwachstum ist wie Gemüse ohne Substanz.

Vielleicht haben wir deshalb so einen „verquerten“ Anspruch an uns selbst. Weil wir es überall sehen. In meinen Seminaren begegnen mir manchmal frisch gebackene Führungskräfte, die enttäuscht über sich selbst sind, weil sie ein Mitarbeitergespräch verhasgelt haben. Ich verstehe die Enttäuschung der Personen, so ging es mir auch Anfang 20. Doch gleichzeitig ist es mein Anliegen, deine Erwartungen an dich selbst, auf ein normales Niveau zu bringen. Denn Fakt ist, dass du nicht erwarten kannst, dass das, was du zum ersten Mal machst, perfekt ist.

Als ich angefangen habe, Vorträge zu halten, war ich manchmal echt frustriert. Die Hörer waren meistens zufrieden, aber ich nicht. Ich sah diese Speaker auf den großen Bühnen und wie gut sie sprechen. Ich wollte es genauso gut machen. Durch diesen Anspruch an mich selbst, war alles, was ich getan habe, nicht gut genug. Doch nicht mein Vortrag war das Problem, sondern die Haltung, die ich dazu hatte. Denn die, an denen ich mich orientierte, machen das seit 20 Jahren, ich fing damals grade an. Wir lernen eben primär übers Doing, über unsere Erfahrung. Wenn ich gute Vorträge halten will, bleibt mir nichts anderes übrig, als ein paar noch nicht so perfekte zu halten, damit ich daraus lerne. Damit ich weiß, wie ich mit Situationen umgehen kann, die schwierig sind. Was ich wollte war unnatürlich schneller Erfolg. Doch ist das wirklich sinnvoll?

Meine Meinung ist klar: Unnatürlich schneller Erfolg ist nicht erstrebenswert. Denn während des Wachstumsprozesses bekommst du notwendige Lektionen wie

- Demut,
- Umgang mit Scheitern,
- Optimismus,
- Flexibilität und viele andere Erfahrungen,

die deinen Charakter schleifen und dich zu neuem Wachstum inspirieren. Entwickle dich kontinuierlich. Jeden Tag ein bisschen. Wenn du einen Apfelbaum pflanzt, dauert es Jahre, bis die Früchte kommen. Doch wenn du den Baum mit allem versorgst, was er braucht, dann trägt er jahrzehntelang, vielleicht dein Leben lang, Früchte. Warum geben wir dem Apfelbaum Zeit und erwarten von uns selbst manchmal, dass wir etwas über Nacht schaffen? Vergiss den vorschnellen Erfolg. Du brauchst Zeit zu wachsen. Dir Kompetenzen anzutrainieren. Dich zu entwickeln. Das entscheidende ist, dass du nie damit aufhörst, in deinen Lebensbereichen zu wachsen. Selbst wenn du jeden Tag nur ein bisschen lernst, ist es nur eine Frage der Zeit, bis du irgendwann gut darin wirst.

Sei also ganz entspannt mit dir selbst, wenn du etwas Neues lernst. Du wirst es nicht beim ersten Mal perfekt machen. Während COVID-19 fingen alle an mit Online-Seminaren. Eine der besten Trainerinnen die ich kenne sagte zu mir: „Es nervt mich, denn ich merke einfach, es ist nicht so, wie normalerweise. Normalerweise läuft es rund, und online nicht.“ Ich antwortete ihr. „Noch nicht. Denn wie soll es rundlaufen, wenn du es zweimal gemacht hast?“ Wachstum braucht Zeit und gute Erde, damit schöne Pflanzen aus kleinen Samen entstehen.

Neugier ist die Grundlage von Fortschritt

Auf jeden Fall brauchst du Neugier, um zu wachsen. Neugier ist wie das Gegenteil von Angst und ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Dabei geht es um die menschliche Ureigenschaft, die besonders bei Kindern gut zu beobachten ist. Aus Neugierde fassen Kinder auf heiße Herdplatten, machen sie Schubladen auf, lernen sie zu und stellen sie ständig Fragen. Dadurch lernen sie dazu – Wissen und Erfahrungen. Einmal die Hand an der Herdplatte verbrannt und ein Kind lernt etwas für das gesamte Leben.

Ich kenne keinen Menschen, der neugieriger ist als mein Mann. Er interessiert sich für alles, für das sich der Großteil der Menschen überhaupt nicht interessiert oder es für verrückt hält. Er beschäftigt sich mit der Frage, ob es nicht doch UFOs gibt, er hört sich wissenschaftliche Vorträge an, die unsere Art der Stromgewinnung in Frage stellen und er will immer verstehen, warum die Dinge so sind wie sie sind. Wenn er in einen Raum kommt, schaut er sich genau um, weil er wissen will, welche Details da so sind. Ich hab am Anfang unserer Beziehung überhaupt nicht verstanden, was das soll. Warum dieses Rumschauen, warum keine Konzentration auf die Menschen? Heute weiß ich: Es ist seine starke Neugier.

Neugier als Wissbegierde ist die Grundlage von Fortschritten. Sie treibt Menschen dazu, sich neue Informationen und neue Fähigkeiten anzueignen. Wissen alleine reicht nicht mehr aus, um zu wachsen und Experte zu sein. Denn die Zeit, in der sich menschliches Wissen verdoppelt, wird immer kürzer. Beispiel Medizinisches Wissen: 1950 waren es 50 Jahre, die es brauchte, um das medizinische Wissen zu verdoppeln. 1980 waren es noch sieben Jahre. Und 2020 hat sich das medizinische Wissen alle 73 Tage verdoppelt. Es reicht heute nicht mehr aus, einfach mehr zu wissen, denn in diesem Tempo können wir unser Wissen nicht mehr ständig aktualisieren. Viel wichtiger ist es, dass du jeden Tag etwas machst, um dich weiterzuentwickeln – stetig und kontinuierlich – deinen Charakter, deine Persönlichkeit, deine Kompetenzen und letztlich auch dein Wissen. Viel wichtiger als Wissen anzusammeln ist es zu lernen, wie du mit Wissen umgehen kannst, wie du flexibel bleibst, wie du dir neue Dinge schnell antrainierst.

Der Hirnforscher Prof. Gerald Hüther drückt es so aus: „Kinder sind keine kleinen Erwachsenen“. Statt dass wir sie zum Lernen zwingen wollen, müssten wir sie so behandeln, dass sie von sich aus alleine lernen wollen. In diesem Punkt wäre es für uns Erwachsene manchmal vorteilhaft, wenn wir eher wie ein großes Kind agieren würden. Anstatt in Schubladen zu denken, einfach immer wieder neue Schubladen öffnen – naiv und spontan, einfach um zu sehen, was drin ist. Ohne Angst vor dem, was uns dort erwarten könnte. Und ohne Erschöpfung, weil wir schon den ganzen Tag aktiv waren und einfach keine Lust mehr haben.

Wie zeigt es sich, dass du neugierig bist? Du strebst nach freier Entfaltung, du hast ein Kreativitätsbedürfnis, du hast Interesse an Projekten und du besitzt Querdenkertum. Diese Fähigkeiten sind der Nährboden für deine Neugierde, privat wie beruflich. Besitzt du diese Fähigkeit der Neugier?

.....

Wie neugierig schätzt du dich selbst ein?



Welche Personen aus deinem Umfeld fallen dir ein, die diese Fähigkeit der Neugier haben?
(Hier ist es zunächst egal, ob du das negativ oder positiv empfindest.)

Was könntest du von ihnen lernen? Welche Fragen stellen sie, welche Anmerkungen machen sie, wie gehen sie vor?

.....

Welche Themen fallen dir ein, bei denen du schon immer wissen wolltest: Wie geht oder wie funktioniert das? Was davon könntest du diese Woche beantworten?

Neugier ist eine Superpower

Eine Kollegin aus den USA, heute ist sie schon über 70, hat ihr Leben lang jedes Jahr ein neues Hobby ausprobiert. Ein Jahr Golfen, das nächste Tanzen, dann Malen und dann Kochen. Sie hat Kurse besucht, um zu sehen: Ist das etwas für mich? Damit wollte sie zwei Dinge erzielen. Erstens: Die Fähigkeit aufrechtzuerhalten, immer neue Sachen zu lernen. Und zweitens ihre Neugier zu trainieren. Denn wenn du erkennst, dass immer mal wieder ein Hobby dabei ist, das dir richtig Spaß macht, steigt deine Neugier für andere Themen. Dazu musst du nicht zwangsläufig Kurse besuchen. Du kannst dir YouTube-Videos anschauen oder dich mit Menschen zusammentun, die etwas anderes können und es dir beibringen. Meine erste Mitbewohnerin im Studium spielte Cello. Sie wollte auch wissen: Gefallen mir auch andere Instrumente? Geld hatte sie nicht, also suchte sie nach Menschen, die Cello spielen lernen wollten und selbst ein Instrument spielten. Pro Woche traf sie sich zwei Stunden mit der anderen Person – eine Stunde Cello für den anderen, eine Stunde Klavier, Gitarre, Querflöte etc. für sie.

Diverse Studien zeigen: Wer viel Neugier hat, hat eine höhere intrinsische Arbeitsmotivation. Neugier wird als neue Super-Power für Karriere gehandelt, eben weil es die Grundlage für Kreativität und Innovationsfähigkeit ist. Selbst Albert Einstein, der geniale Erfinder, sagte schon



„vielleicht habe ich keine besondere begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig“.

Besonders aus beruflicher Sicht ist und wird Neugier eine zentrale Fähigkeit bleiben. Zukunftsweisende Technologien, neue Projekte, Innovationen ... für all das wird es kein Rezept vom Vorgesetzten geben, der zeigen kann wie es funktioniert. Häufig wirst du dir in solchen Projekten selbst die Themen antrainieren müssen. Und dafür brauchst du Neugier.

Übrigens: Manchmal wirkt es ja scheinbar negativ, neugierig zu sein. „Die will immer alles wissen.“ Befreie dich davon, dass jemand das negativ interpretieren könnte, sondern sei dir klar darüber: Um zu wachsen, MUSST du Neugier mitbringen.

Die große Frage ist jetzt: Wie lässt sich Neugier erlernen – oder ist es eine angeborene Fähigkeit? Letztendlich steckt hinter Neugier die Bereitschaft, sich oder etwas im Leben zu verändern. Mein Mann zum Beispiel schaut sich wissenschaftliche Vorträge an, mit der Idee, sein Denken über die Welt zu verändern. Mehr darüber herauszufinden. Dadurch entstehen neue Entdeckungen und Gedanken. Unbekanntes wird sichtbar. Neugier hängt stark mit Unvorhersehbarkeit zusammen. Kinder lieben diese unvorhersehbaren Sachen, manchen Erwachsenen machen sie erst Angst.

Es gibt Hinweise darauf, dass Neugier eine Eigenschaft ist, die angeboren ist. Zu einem Teil ist sie also persönlichkeitsbedingt. Neuere Studien zeigen aber auch: Du kannst deine Neugierde auch trainieren. Davon bin ich selbst übrigens überzeugt. Voraussetzung ist deine Haltung, d. h. ob du neugierig sein möchtest.

Welche Hobbys wolltest du schon immer mal ausprobieren? Schreib sie auf, auch wenn du dich bisher nicht getraut hast oder es einfach noch nicht gemacht hast.

Wie könntest du für deinen aktuellen Job, deine Neugier trainieren? Gibt es zum Beispiel bestimmte Themen, mit denen du dich beschäftigen könntest?

Welche Medien (Bücher, Seminare, Videos ...) sind für dich am leichtesten zugänglich? Was könntest du nutzen, um zu lernen?

Überlege dir eine konkrete Sache, die du für deinen Job lernen möchtest und überlege dir: Was ist der erste Schritt, den du dafür tun kannst?



Klarheit sorgt für Prioritäten

Klarheit brauchst du, um dauerhaft und in die richtige Richtung zu wachsen, da die Möglichkeiten heute so vielfältig sind. Noch nie hat es so viele Berufe mit so vielen verschiedenen Spezialgebieten gegeben. Noch nie war es so einfach, in einem anderen Land zu leben. Unternehmer zu sein. Selbstständig zu sein. Angestellt zu sein.

Auch privat stehen so viele Optionen offen wie noch nie. Wie in einem Katalog kannst du dir in Apps potenzielle Partner für verschiedene Anlässe durchschauen, während du früher mühevoll aus dem Haus gehen musstest. Die Optionen sind scheinbar unendlich. Doch das macht es nicht leichter sondern schwieriger.

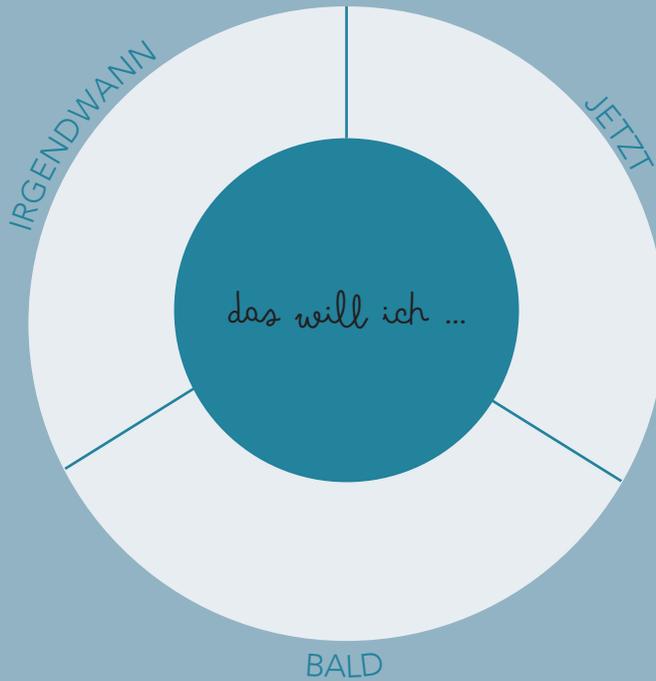
Klarheit bedeutet für mich zu wissen, wohin du im Leben willst – was du im Leben willst. Nur wenn du das weißt, kannst du die richtigen Prioritäten setzen. Prioritäten sind Entscheidungen. Kurz zusammengefasst kann man sagen: Wir sind heute das, was wir gestern entschieden haben. Wenn du mit 35 unспортlich auf der Couch liegst, hast du davor entschieden, keinen Sport zu machen. Wenn dich dein Job seit Jahren unglücklich macht, hast du dich dafür entschieden, genau diesen Job zu behalten.

Wenn das Leben an dir vorbei rauscht und du keine Zeit für wichtige Dinge hast, hast du dich für die vielen Dinge, die du jeden Tag machst, entschieden. Wenn du deinem Partner gegenüber ungeduldig bist, hast du dich dafür entschieden, ungeduldig zu bleiben. Es gibt nicht „ich habe keine Entscheidung getroffen“. Keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung – nur dass nicht du deine Zukunft bestimmst, sondern das Leben bestimmt für dich. Leider nicht selten mit unerwünschten und unangenehmen Folgen.

Je mehr Klarheit wir für unser Leben haben, desto klarer sind die Prioritäten und desto leichter und zielführender werden deine Entscheidungen. Mache dir keine Sorgen, wenn du jung bist und nicht weißt, was du machen willst. Das kommt ganz automatisch. Wichtig ist, dass du immer wieder darüber nachdenkst, und vor allem: einfach mal machst.

Klarheit ist wie ein Kompass. Sie führt dich in die richtige Richtung, wenn du an einer Kreuzung stehst und nicht weißt, wohin du abbiegen sollst. Natürlich wird es nicht immer so sein, dass du völlige Klarheit über alle Entscheidungen hast. Doch Klarheit über dein Leben, deine Werte, deine Ziele, deine Vorstellungen und auch über dich selbst leiten dich in die richtige Richtung. Du verläufst dich weniger, weil du klarer siehst. Du stocherst nicht so sehr im Nebel des Ungewissen, sondern dein Klarheits-Kompass führt dich auch dann, wenn du nicht mehr so viel siehst.

Wie viel Klarheit hast du über das, was du im Leben willst? Schreib auf, was dir einfällt.



Schau dir an, was du oben aufgeschrieben hast und suche dir eine Sache, die dich am meisten anspricht, bei der du denkst: Das will ich wirklich angehen! Und jetzt überlege: Was sind die ersten drei Schritte, die du dafür gehen musst?

1

2

3

Ausgelernt gibt's nicht

Wenn ein Kind laufen lernt, fällt es tausende Male hin. Doch es gibt nicht auf. Fängt immer wieder von vorne an, um diese Fähigkeit, die es überall bei den anderen Menschen sieht, zu erlernen. Übrigens hat ein Kind schon als neugeborenes Baby die Fähigkeit zu gehen, doch ihm fehlen noch die notwendigen Muskeln. Diese baut es erst auf. Babys lernen über Imitation. Sie machen nach, was sie sehen, sprechen nach, was sie hören. Immer wieder neu. Wenn sie krabbeln gelernt haben, lernen sie laufen. Wenn sie Mama sagen können, lernen sie Papa. Es hört nicht auf. Es ist nicht so: Ziel erreicht und fertig, sondern es geht immer weiter.

Manchmal beobachte ich, dass ein Ziel als statisch, nicht beweglich empfunden wird. Menschen tun sich schwer damit, Ziele zu setzen. Doch Ziele sind dynamisch. Sie hören nie auf. Das Leben ist nicht zu Ende, wenn du ein Ziel erreicht hast. Es wird auch nicht dieses „Jetzt-ist-alles-für-immer-gut“-Ziel geben. Ziele sind für mich Zwischenstationen im Leben. Ein Resultat der Klarheit.

Ziele sind wichtig, sehr wichtig sogar. Weil sie deinem Leben die notwendige Richtung geben. Du steigst in Taxi ein und sagst: „Hey, fahr mich irgendwohin“? – Natürlich NICHT. Wir können nur ans Ziel kommen, wenn wir wissen, wo wir hinwollen. Doch wichtig ist: Ein Ziel ist nicht statisch. Es kann sich verändern, ein Zwischenziel sein. Nach Italien kann ich auch über Dänemark fahren. Es ist natürlich ein kleiner Umweg. Doch die Hauptsache ist: Ich kenne die Richtung.

Mit Anfang 20 wollte ich Grafik Designerin werden. Doch nach zwei Praktika habe ich gemerkt: Das ist nichts für mich. Ich konnte mich nicht mit dem Gedanken anfreunden, dass ich den ganzen Tag kreativ am PC sitzen muss. Ich konnte mich für viele der Projekte, die primär die Ideen der Kunden realisierten, auch überhaupt nicht begeistern. Ich hatte nach wie vor Spaß an der Idee von Grafik Design, aber nicht an der Realität. Und diese Momente der Erkenntnis, des Eingestehens dass die eigenen Ideen nicht so gut sind wie gedacht, die sind wichtig. Was kannst du dann tun? Die Lösung heißt: Anders abbiegen. So habe ich es gemacht. Also habe ich das Ziel neu definiert, neu ausgerichtet. Die Richtung zu ändern ist normal und sogar gut. Es gibt immer wieder Stationen im Leben, die uns neue Türen öffnen und Möglichkeiten bieten. Doch ganz egal was passiert, versuche immer zu überlegen: Wohin laufe ich jetzt? Damit definierst du die Richtung. Und mit jedem Laufen lernst du dazu.

Wenn du Menschen führst, ist das noch viel entscheidender, denn Menschen folgen Menschen mit Zukunftsvorstellungen. Menschen mit Visionen und Zielen ziehen an und ziehen mit: Trau dich, Richtungen zu definieren und sie zu kommunizieren. Denn Menschen folgen Menschen, die wissen, wohin sie wollen. Auch wenn sie den Weg noch nicht kennen und sich dafür dann Fähigkeiten antrainieren müssen. Das schafft Wachstum bei dir selbst – und wird andere zu Wachstum inspirieren.

.....

Überlege einmal: Bei welchen Themen und Bereichen fällt es dir so leicht wie einem Kind, die Welt zu entdecken?

Zu welchem Thema liest du freiwillig Bücher, siehst dir YouTube-Videos an? Wozu besuchst du freiwillig Kurse und Fortbildungen?

Was ist für dich so leicht daran?

Kannst du etwas davon auf andere Themen übertragen, wo dir Weiterkommen schwerer fällt?

.....

Überlege dir ein Wochenthema: Welche Fähigkeit könntest du dir diese Woche neu antrainieren? Was machst du dafür?

Selbstreflexion ist ein Wachstumsbeschleuniger

Im Alltag passiert oft folgendes. Du sitzt in einem Meeting, stellst eine Idee vor, ein Kollege kommentiert ziemlich niederschmetternd – und zwar grade der, der selbst nie Ideen vorstellt – du fühlst dich angegriffen und reagierst patzig. Aus der Situation heraus. Du nimmst dir vor, dass du am Donnerstag auf jeden Fall ins Fitnessstudio gehst, doch dann ist der Tag so lang, du verlierst die Motivation und um 20:15 Uhr liegst du auf der Couch und schaust eine neue Netflix-Staffel. Du nimmst dir vor, dass du nicht mehr sofort JA sagst, wenn irgendjemand was von dir möchte. Fünf Minuten später ruft deine Nachbarin an, ob du kurz 15 Minuten auf ihre Tochter aufpassen kannst und du sagst wieder ja obwohl du nein meinst.

Auf unserem Lebensweg werden uns immer wieder Hindernisse begegnen. Oder wir verlieren die Motivation. Oder die Willenskraft, etwas durchzuziehen. In diesen Momenten ist Selbstreflexion die zentrale Fähigkeit, die wir brauchen, um zu verstehen, was da überhaupt passiert. Häufig sind wir so in Automatismen und Gewohnheiten gefangen – ausgelöst durch unsere starren Denkmuster oder fest verankerten Emotionen – dass wir bewusst und proaktiv gegensteuern müssen, um diesen Automatismus zu durchbrechen. Nur über Selbstreflexion kannst du wachsen.

Verhalten entsteht immer auch durch deine Gedanken. Deine Gedanken, das was du über dich und dein Leben denkst, steuern häufig im Unbewussten das, was du jeden Tag machst. Nutze deine Fähigkeit, dich selbst zu reflektieren. Über die Reflektion verändert sich das Denken über dein Denken. Über deine Gedanken verändern sich deine Emotionen. Über die Emotionen verändert sich dein Verhalten. Und so verändert sich dein Leben.

Übrigens: Extrem hilfreich ist es, sich regelmäßig Feedback von anderen Menschen einzuholen. Und zwar nicht nur von denen, die alles gut finden, was du machst. Denn deine Selbstreflexion wächst, wenn du weniger blinde Flecken in deinem Leben hast. Mir hat vor Jahren mal ein Mitarbeiter gesagt: Du schaust immer so ernst, wenn ich etwas präsentiere. Habe ich etwas falsch gemacht? Nein, hatte er nicht, ich war nur konzentriert und dann schaue ich ernst. Seitdem versuche ich bewusst zu lächeln, wenn Mitarbeiter etwas präsentieren. Denn ich weiß: Sonst kommt es anders an, als ich es meine. Das hätte ich ohne Feedback von außen nicht verändern können, weil ich es gar nicht gewusst hätte. Feedback ist ein Selbstreflexion-Beschleuniger.

Genau das besagt auch das Kommunikationsmodell Johari Fenster. Es sagt, dass es manche Dinge gibt, die dir selbst über dich bekannt sind, und Dinge, die dir unbekannt sind. Und dann gibt es Dinge, die anderen über dich bekannt sind und wieder andere Dinge, die anderen unbekannt über dich sind, die du vielleicht auch bewusst verbirgst. Dabei gibt es eine Schnittmenge. Also Dinge, die dir bekannt sind, und anderen auch bekannt sind. In diesem Raum ist übrigens Zusammenarbeit am leichtesten. Mit Feedback erweiterst du genau dieses wichtige Fenster. Denn du bekommst mehr von dem, was für dich momentan vielleicht unbekannt ist mit und damit wird es dir bekannt. Das ist das Ziel von Feedback. Du verbesserst und erhöhst die Kenntnis über dich selbst.

Wie häufig nimmst du dir bewusst Zeit dafür, dein eigenes Verhalten zu hinterfragen bzw. dich zu reflektieren?

Was hält dich davon ab, dich regelmäßig selbst unter die Lupe zu nehmen?

Wie hältst du deine Gedanken fest bzw. stellst sicher, dass du deine Ideen nicht vergisst?

Hol dir diese Woche Feedback von mindestens drei Personen, die dir helfen könnten, deine blinden Flecken aufzudecken. Das können auch Menschen sein, die dich nicht so gut kennen. Gerade sie sehen vielleicht noch Dinge, die den Menschen, die dich gut kennen, gar nicht mehr auffallen.

Automatismen und Routinen durchbrechen

Du hast bereits im Kapitel Verantwortung gelesen, dass 90 % unseres Alltags unbewusst und automatisch ablaufen. Das ist eine Stärke, weil es uns Energie spart, aber auch eine Schwäche, weil wir diese Dinge nicht mehr hinterfragen.

Da wir in Automatismen gefangen sind, brauchen wir die Selbstreflexion, um unsere automatischen Handlungsabläufe zu überdenken und danach zu durchbrechen. Manchmal ist ein Ziel einfach deshalb nicht erreichbar, und damit Wachstum nicht möglich, weil ein altbewährter Weg nicht zur neuen Situation passt. Gewohnheiten sind machtvoll, doch sie können uns auch blockieren. Vielleicht war eine Gewohnheit jahrelang gut für dich, doch jetzt bewährt sie sich nicht mehr. Dann lohnt es sich hinzuschauen.

So ein Automatismus, indem eine Situation passiert, deine automatische Reaktion kommt und dann ein bestimmtes, immer wiederkehrendes Ergebnis erzielt wird, nennt sich Situations-Reaktions-Kette. Ich nehme mir vor, ins Fitnessstudio zu gehen (Situation), doch ich verliere die Motivation und schaue die neuste Netflix-Folge (Reaktion) mit dem Ergebnis, dass meine Muskeln immer mehr abbauen. Das ist eine typische Situations-Reaktions-Kette, die Misserfolg statt Erfolg erzielt.

Um dein gewünschtes Verhalten an eine Situation anzupassen, kannst du das Pferd auch von hinten aufzäumen. Definiere deine gewünschte Konsequenz, überlege dann deine Hinderungsgründe und Handlungsalternativen. Wähle diejenige aus, die den gewünschten Erfolg bringen könnte.

- **Dein gewünschtes Ergebnis:** Yoga-Kurs besuchen. Was hindert dich? Einmal auf der Couch, kommst du nicht mehr hoch.
- **Mögliche Handlungsalternativen:** Tasche morgens schon zur Arbeit mitnehmen und direkt von der Arbeit zum Yoga. ODER: Einen anderen Yoga-Kurs buchen, der am Anfang der Woche stattfindet, wo du dich grundsätzlich fitter fühlst. ODER: Jemanden mitnehmen, mit dem du dich dann für den Kurs verabredest.
- **Deine Entscheidung?** Du weißt, dass es dir schwerfällt, Leute zu versetzen. Und du weißt, dass deine Kollegin auch immer mal Yoga machen wollte. Frage sie ob sie mitkommen möchte.

Indem du dir Alternativen überlegst, um deine Handlungen erfolgreich zu machen, durchbrichst du die Automatismen und Routinen. So kannst du Veränderungen erzielen.

.....

Du hast dich bereits mit den Zielen beschäftigt, die du momentan nicht erreichst. Überlege: Wo gelingt es dir nicht, dein Verhalten zu ändern? Wähle eine Situation, in der du routinierteres Verhalten zeigst, aber keinen Erfolg erzielst.

Welche Anforderungen stellt die Situation an dich?

Welche Reaktionen zeigst du normalerweise?

Welche Konsequenzen/welches Ergebnis zieht deine Reaktion nach sich?

Um dein gewünschtes Verhalten an eine Situation anzupassen, kannst du das Pferd auch von hinten aufzäumen!

Definiere deine gewünschte Konsequenz/dein gewünschtes Ergebnis:

Überlege, was dich daran hindert, dieses Ergebnis zu erreichen:

Überlege jetzt: Wie könntest du alternativ handeln, um das Ergebnis zu erreichen?

Entscheide dich jetzt dafür, welchen alternativen Handlungsweg du das nächste Mal ausprobieren möchtest.



vier

Halte deine Gedanken jeden Tag
in diesem Journal fest

Dein 10-Wochen-Planer

so gehst du vor

Auf den folgenden Seiten findest du zehn Doppelseiten. Eine Doppelseite pro Woche. Diese Seiten unterstützen dich bei der Umsetzung deiner Vorhaben und geben dir Fokus für die Woche.

- 1 Trage oben das Jahr, den Monat und die Kalenderwoche ein.
- 2 Du findest jeweils die wichtigste Message des Wochenthemas zusammengefasst auf der Doppelseite.
- 3 Es gibt pro Woche ein Motto und eine zentrale Frage. Schreibe dir zu dieser Frage jeden Tag einige Stichwörter auf. Was ist dir bewusst geworden? Was war wichtig? Was ist dir aufgefallen? So erhältst du einen genialen Überblick darüber, wie sich dein Leben über die Woche hinweg entwickelt hat.
- 4 Zusätzlich findest du jede Woche drei Fragen, die dir zusätzliche Reflektions-Inspiration geben.
- 4 Nimm dir jeden Tag fünf Minuten Zeit, um diese Seite zu vervollständigen. Nachher hast du damit all deine Ideen auf einer Doppelseite im Überblick.

... und jetzt viel spaß dabei!

Halte deine Gedanken für *woche #1* hier fest

jahr:

monat:

kalenderwoche:

Motto der Woche: Übernimm Verantwortung für dein Denken, Fühlen und Handeln.
Was hast du heute in deinem Leben aktiv gestaltet?

tag 1 _____ ...

tag 2 _____ ...

tag 3 _____ ...

Dein Fokus/deine Ziele in dieser Woche

Wie oft hast du dich beim Jammern über Umstände oder andere Menschen erwisch und was hast du dagegen unternommen?

Wie gut ist es dir gelungen, die ersten Schritte in Richtung Veränderung zu gehen?

tag 4

...

tag 5

...

tag 6

...

tag 7

...

Sind diese Gründe wirklich sinnvoll?

die wichtigste message ...

Übernimm Verantwortung für dein Leben, entwickle dich von innen nach außen, nutze die Kraft positiver Gewohnheiten und gestalte aktiv jeden Tag deines Lebens. Wenn du dir diese Prinzipien zur Grundlage deines Lebens machst, passiert folgendes: Du wirst sehen, wie schnell du aus der Opferrolle und ins Handeln kommst. Du wirst viel weniger jammern über dein Leben, schließlich hast du es ja selbst in der Hand. Du fängst an, andere in deinem Umfeld damit zu inspirieren, selbst Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen.