

KLARHEIT FÜR DEIN TRAUM-LEBEN UND -BUSINESS

# DEIN TRAUMLEBEN

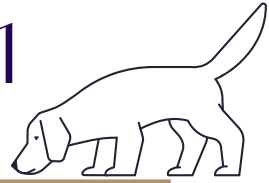
*Next Level Lifestyle Planner*

BRIGITTABISCHOF.COM  
BB.Lifestyle&BusinessCoaching





# MEINE WAHREN SEHNSÜCHTE 01



Hier möchte ich dich zusätzlich gerne zurück in deine Kindheit schicken und in Situationen, die du geliebt oder gehasst hast. Genau dort hast du jedesmal deine wahren Sehnsüchte erlebt oder du warst enttäuscht, weil du sie dort nicht erfüllt bekommen hast. Aber auch in deinem beruflichen Umfeld, in Beziehungen und deiner Partnerschaft finden wir erfüllte und unerfüllte Sehnsüchte. Dem gehen wir auf die Spur.

1. WAS HABE ICH ALS KIND BESONDERS GELIEBT ODER GENOSSEN?

---

---

---

---

2. WAS LIEBE ODER GENIESSE ICH IN MEINEM BERUF?

---

---

---

---

3. WAS LIEBE ODER GENIESSE ICH IN MEINER PARTNERSCHAFT ODER IN BEZIEHUNGEN?

---

---

---

---

4. WAS HAT MICH ALS KIND BESONDERS GESTÖRT ODER HABE ICH VERMISST?

---

---

---

---

5. WAS STÖRT ODER VERMISSE ICH IN MEINEM BERUF?

---

---

---

---

5. WAS STÖRT ODER VERMISSE ICH IN MEINER PARTNERSCHAFT/BEZIEHUNGEN?

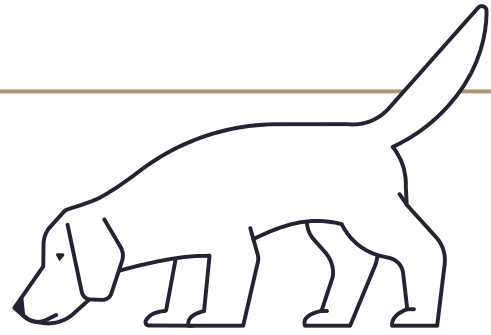
---

---

---

---

# MEINE WAHREN SEHNSÜCHTE 02



1. WANN ZIEHST DU DICH ZURÜCK ODER GEHST AUF DIE BARRIKADEN ? ALLGEMEIN

---

---

---

---

---

---

---

---

1A- IN DEINER KINDHEIT?

---

---

---

---

---

---

---

---

1B- IN DEINER PARTNERSCHAFT ODER IN BEZIEHUNGEN?

---

---

---

---

---

---

---

---

1C- IN DEINEM BERUF?

---

---

---

---

---

---

---

---

# DEINE SEHNSÜCHTE

Schreibe die wichtigsten Punkte in jeder Kategorie auf, um zu beschreiben, wie dein ideales Leben aussehen würde. Benutze zusätzliches Notizpapier, wenn dir der Platz ausgeht! Dieses Arbeitsblatt soll dir eine Vorstellung von den Dingen geben, die du anstrebst. Du denkst vielleicht, dass du es nicht aufschreiben musst, aber wenn du es aufschreibst, wird es realer und schafft eine Verpflichtung, die dich dazu zwingt, weiterzumachen, um deine Ziele zu erreichen.

SEHNSUCHT 1	SEHNSUCHT 2	SEHNSUCHT 3	SEHNSUCHT 4
ALLE WEITEREN SEHNSÜCHTE DIE DU GEFUNDEN HAST, ORDNE DIESEN 4 SEHNSÜCHTEN ZU			

# DEINE SEHNSÜCHTE

Deine zentralen Sehnsüchte und das Geheimnis dahinter

Ich bitte dich, die folgenden Fragen für dich zu beantworten.

Du hast die 4 wichtigsten Sehnsüchte für dich identifiziert,

(spontan, intuitiv und diese sollten 4 unterschiedliche Sehnsüchte sein, keine Synonymen, wie beispielweise Freiheit und Selbstbestimmtheit) Ordne die übrig gebliebenen Sehnsüchte zu den 4 Hauptsehnsüchten zu.

Stell dir vor, dass diese 4 Sehnsüchte für dich einen Weg ergeben, was ist Schritt 1, Schritt 2 und was sind Schritt 3 und 4?

WENN ICH	SEHNSUCHT 1 UND	SEHNSUCHT 2,
DANN	SEHNSUCHT 3 UND	SEHNSUCHT 4
<p>Keine Sehnsucht passiv formulieren und bei allen 4 Sehnsüchten bleibe bei dir. Also statt „wertgeschätzt werden“ oder „wenn andere mich wertschätzen“ ist richtig: „ich schätze mich selbst“ Wie klingt der Satz? Bist du da abhängig von anderen oder unabhängig?</p> <p>Sehnsucht 1 und 2 bejahen und bestärken deine Existenz und du kannst diese ersten 2 Sehnsüchte für dich selber erfüllen – ohne die anderen z.B.: Ich schätze mich wert oder ich akzeptiere mich oder ich vertraue mir, ich bin in mir sicher, ich sehe mich, ich verstehe mich usw.</p> <p>Sehnsucht 3 und 4 ergeben sich darauf – fast automatisch und hier hat unser Umfeld einen Einfluss auf uns: wie z.B.: bei Freiheit, Miteinander, Harmonie. Wenn nötig, - wenn der Satz nicht rund ist oder wenn du dabei von anderen Menschen abhängig bist - formuliere den ersten Satz um.</p> <p>Klingt der Satz jetzt logisch, ganz klar, erleichternd? Dann bist du angekommen! Selbstliebe ist einer der ersten Schritte in ein liebevolles Leben.</p>		
NOTIZEN:		

# DEIN SELBST-LIEBE-PROGRAMM

Deine zentralen Sehnsüchte und das Geheimnis dahinter ist dein SELBSTLIEBE Programm

ICH S1

UND S2

ICH S3

UND S4

Sehnsucht 1 und 2 kannst du dir immer selber geben.

Wenn diese beiden Sehnsüchte verletzt oder von aussen getriggert werden, dann ist es ein deutliches Zeichen dafür, dass auch du dich in dieser Hinsicht vernachlässigst.

Vielleicht stellst du dir ab und zu die Frage...

- Warum ziehe ich wiederholt den falschen (Business-)Partner an?
- Warum gerate ich öfters mit Menschen, die ich liebe in Konflikt?
- Warum begegne ich immer wieder Menschen, die ihre Verantwortung nicht wahrnehmen?
- Warum akzeptieren, oder verstehen manche Mitmenschen meinen Weg nicht?

Deine Sehnsüchte zeigen dir das WARUM und auch den Weg es zu verändern. Tipp: Führe ein Dankbarkeitstagebuch und erfülle dir deine Sehnsüchte.

## DEINE SEHNSÜCHTE SIND ANTRIEBSKRÄFTE.

Man könnte meinen, dass diese Sehnsüchte einfach nur Werte sind, die uns besonders viel bedeuten und die unser Leben bedeutend machen.

Als Unternehmer hast du vielleicht auch eine Werteskala für dein Unternehmen erschaffen. Die als Orientierung und Massstab für die Mitarbeitenden und die Kunden gelten. Viele Werte übernehmen wir von unseren Vorfahren, unserer Kultur, oder integrieren sie wegen der momentanen politischen oder wirtschaftlichen Lage.

In Krisensituationen oder bei veränderten Bedingungen können Werte ihre Bedeutung verlieren, wir können dann Kompromisse eingehen. Anders verhält es sich mit unseren Sehnsüchten.

Sie sind Teil unserer Persönlichkeit, sie steuern uns immer und unterstützen uns, aus belastenden Situationen heraus zu kommen.

DER WEG DER VERÄNDERUNG HIN ZU DEM,  
WAS DU GERNE WILLST...  
FÜHRT IMMER ÜBER DEINE SEHNSÜCHTE ZU DEINEM  
ERWÜNSCHTEN ZIEL.

ES GIBT NICHTS MOTIVIERENDERES ALS DEINE SEHNSÜCHTE.  
SIE SIND DER STÄRKSTE MOTOR UND DIE GRÖSSTE KRAFT IN DIR.



# VISION BOARD

---

Schreibe die wichtigsten Punkte in jeder Kategorie auf, um zu beschreiben, wie dein ideales Leben aussehen würde. Benutze zusätzliches Notizpapier (letzte Vorlagen), wenn dir der Platz ausgeht! Dieses Arbeitsblatt soll dir eine Vorstellung von den Dingen geben, die du anstrebst. Du denkst vielleicht, dass du es nicht aufschreiben musst, aber wenn du es aufschreibst, wird es realer und schafft eine Verpflichtung, die dich dazu zwingt, weiterzumachen, um deine Ziele zu erreichen.

BUSINESS	FINANZEN
PARTNERSCHAFT	LIEBE-SINN
PERSÖNLICHES WACHSTUM	GESUNDHEIT
FREIZEIT	LIFESTYLE

# BUCKETLIST

---

## ERFOLGE

---

Auf dieser Seite schreibst du alle Dinge auf, die du in deinem Leben ERREICHEN willst - gesundheitlich, finanziell, in deiner Beziehung, in deinem Business usw.

## ERFAHRUNGEN

---

Auf dieser Seite schreibst du all die Dinge auf, die du in deinem Leben ERLEBEN möchtest - Glück, die Welt bereisen, verrückte Dinge probieren usw.

--	--

# WAS ICH WILL

---

Hier kannst du all die materiellen Dinge aufschreiben, die du dir in deinem Leben wünschst - von einem schönen Haus, Auto, Luxus bis hin zu einem jährlichen Urlaub auf einer tropischen Insel. Habe keine Angst groß zu träumen! Neben jedem Gegenstand kannst du einen Kostenvoranschlag aufschreiben und wirst wahrscheinlich feststellen, dass du nicht ultra-reich sein musst, um alles zu bekommen, was du dir im Leben wünschst (hängt natürlich von deinen Wünschen ab). Der Zweck dieser Übung ist es, all deine Träume zu Papier zu bringen, damit du sie als Treibstoff für deine Motivation nutzen kannst.

## WAS WILLST DU?

---

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

## INVESTMENT

---

# BESTANDSAUFNAHME

---

Jetzt ist es an der Zeit, innezuhalten und deine aktuelle Situation in verschiedenen Kategorien zu bewerten. Bewerte jede Kategorie auf einer Skala von 1 bis 10 - wobei 1 bedeutet, dass du mit deiner aktuellen Situation absolut nicht zufrieden bist, und 10 bedeutet, dass es nicht besser sein könnte. Das Ziel dieser Übung ist es, dir eine Vorstellung davon zu geben, woran du in Zukunft arbeiten solltest. In jeder Kategorie kannst du auch aufschreiben, womit du zufrieden bist und was du tun kannst, um es besser zu machen. Wenn du diese Übung von Zeit zu Zeit durchführst (z. B. alle 6 Monate), kannst du dir einen Überblick über die Fortschritte verschaffen, die du gemacht hast.

## BEZIEHUNGEN

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

--

## FINANZEN

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

--

## BUSINESS

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

--

## GESUNDHEIT

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

--

## LIFESTYLE

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

--

# VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

---

Die Übernahme von Verantwortung für das eigene Handeln, die eigenen Gefühle und die aktuelle Situation ist der erste Schritt, um aus alten Mustern auszubrechen und dein Leben zum Besseren zu verändern. Denn all die Dinge, für die du tatsächlich die Verantwortung übernimmst (auch wenn du nicht direkt dafür verantwortlich gemacht wirst), sind die Dinge, die du ändern kannst, oder wenn du sie nicht ändern kannst, kannst du sie in Zukunft verbessern. Durch die Beantwortung der folgenden Fragen gewinnst du einen Einblick, wie du mehr Verantwortung für die Dinge übernehmen kannst, die dich zurückhalten. Wenn du keine persönliche Verantwortung übernimmst, gehst du das Problem als Opfer an - was bedeutet, dass du die einredest nichts dagegen tun zu können - was kontraproduktiv ist.

**Schreibe deine aktuellen Probleme und Herausforderungen auf:**

**Inwiefern bist du für dieses Problem verantwortlich? Hast du einige schlechte Entscheidungen getroffen? Hast du wirklich ALLES versucht, was in deiner Macht steht, um die Dinge zu verbessern? (Wenn ja, zähle die Dinge auf, die du tatsächlich getan hast, um sie zu ändern)**

**Wenn du dieses Problem löst, wie würde sich dein Leben (oder das Leben anderer) verbessern? Ist dieses Problem es wert, gelöst zu werden?**

**Was kannst du tun, um die Dinge zu verbessern? Welche kleinen Schritte kannst du heute machen, um die aktuelle Situation zu verbessern?**

# VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

---

Wie würde es aussehen, Verantwortung für deine **BEZIEHUNGEN** zu übernehmen? Welche Schritte sind dafür notwendig? Wie würde dies dein Leben verbessern?

Wie sieht es aus, wenn du die Verantwortung für deine **FINANZEN** übernimmst? Welche Schritte sind dafür notwendig? Wie würde dies dein Leben verbessern?

Wie würde es aussehen, Verantwortung für mein **BUSINESS** zu übernehmen? Welche Schritte sind dafür notwendig? Wie würde dies dein Leben verbessern?

Wie würde es aussehen, Verantwortung für deine **GESUNDHEIT** zu übernehmen? Welche Schritte sind dafür notwendig? Wie würde dies dein Leben verbessern?

Wie würde es aussehen, Verantwortung für dein **WOHLBEFINDEN** zu übernehmen? Welche Schritte sind dafür notwendig? Wie würde dies dein Leben verbessern?

# WACHSTUM VS GLAUBENSSÄTZE

Oft beginnt der Fortschritt bei einem Problem mit einer einfachen Änderung der Denkweise. Laut der Forscherin Carol Dweck gibt es zwei Arten von Denkweisen - die fixe Denkweise und die Wachstumsmentalität. Erstere bedeutet, dass man glaubt, dass eine bestimmte Eigenschaft (z. B. Intelligenz) angeboren ist und man das hat, was einem von der Natur gegeben wurde. Der Kern der Sache ist jedoch, dass man jede Eigenschaft verbessern kann, wenn man sich nur anstrengt. Mit einer positiven Einstellung ist es daher viel wahrscheinlicher, dass du etwas unternimmst und deine Ziele tatsächlich erreichst. Nachfolgend findest du einige Beispiele.

## WACHSTUM

### HERAUSFORDERUNGEN

Herausforderungen sind eine Chance, um an ihnen zu wachsen.

### VERÄNDERUNG

Ich nehme sie an und bin offen neue Wege zu gehen.

### FÄHIGKEITEN

Ich eigne mir gerne neue Fähigkeiten an und bin bereit zu lernen und besser zu werden.

### HINDERNISSE

Ich werde meine Herangehensweise ändern, bis ich Erfolg habe.

### ERFOLG ANDERER

Ich bin von ihrem Erfolg inspiriert. Vielleicht kann ich etwas von ihrem Erfolg lernen.

### KRITIK

Ich kann aus dem Feedback, das ich erhalten lerne lernen und wachsen.

## GLAUBENSSÄTZE

### HERAUSFORDERUNGEN

Ich versuche Herausforderungen und Problemen aus dem Weg zu gehen.

### VERÄNDERUNG

Bloß nicht! Ich bleibe lieber in meiner Komfortzone – da weiß ich, was mich erwartet.

### FÄHIGKEITEN

Entweder ich bin gut darin oder nicht. Wenn ich es nicht bin, ist es okay

### HINDERNISSE

Ich bin einfach nicht gut darin – so ist es halt.

### ERFOLG ANDERER

Es ist unfair, dass die anderen Erfolg haben und ich nicht.

### KRITIK

Ich fühle mich durch die Kritik anderer angegriffen.

# AN DEINER EINSTELLUNG ARBEITEN

---

Versuche in dieser Übung, deine eigene Denkweise in einer Reihe von Kategorien zu identifizieren und schreibe dann auf, was stattdessen eine produktivere Denkweise wäre (mit produktiv meine ich alles, was dich dazu bringt, zu handeln und aktiv an einer Lösung zu arbeiten, anstatt die Dinge einfach so hinzunehmen, wie sie sind). Auf der nächsten Seite kannst du auch deine dich einschränkenden Glaubenssätze identifizieren und herausfinden, wie du sie umgestalten kannst.

**Wie reagiere ich auf Herausforderungen & wie kann ich mich verbessern?**

**Wie reagiere ich auf Niederlagen & wie kann ich mich verbessern?**

**Wie reagiere ich auf Kritik & wie kann ich mich verbessern?**

**Übernehme ich Verantwortung für mein eigenes Handeln und meine aktuelle Situation?  
Wenn ja/nein, inwiefern? Hilft mir das, weiterzukommen und wenn ja, wie?**



# LIMITIERENDE GLAUBENSsätze

---

In diesem Teil geht es darum, die Glaubenssätze zu identifizieren, die dich zurückhalten, und herauszufinden, wie du sie neu formulieren kannst. Vielleicht hat man dir als Kind beigebracht, dass "Geld nicht auf Bäumen wächst". Das stimmt zwar in gewisser Weise, aber eine produktivere Denkweise wäre: "Ich werde für den Wert, den ich für andere erbringe, belohnt - je mehr ich gebe, desto mehr werde ich erhalten".

**Aktueller Glaubenssatz**

**Bessere Alternative**

--	--

**Aktueller Glaubenssatz**

**Bessere Alternative**

--	--

**Aktueller Glaubenssatz**

**Bessere Alternative**

--	--

**Aktueller Glaubenssatz**

**Bessere Alternative**

--	--

# LIMITIERENDE GLAUBENSSÄTZE

---

**Ein Glaubenssatz, der dich zurückhält:**

Beispiel: "Ich kann mich nicht ändern."

**Woher kommt dieser Glaubenssatz?**

**Inwiefern ist dieser Glaubenssatz schädlich?**

**Was wäre die bessere Alternative für diesen Glaubenssatz?**

# ÄNGSTE TRANSFORMIEREN

---

Diese Übung basiert lose auf einem Abschnitt aus Tim Ferriss' "Die 4 Stunden Woche" und beinhaltet die Überlegung der schlimmstmöglichen Folgen einer Maßnahme, von der du weißt, dass du sie ergreifen solltest, aber zu viel Angst hast, sie auszuführen. So kannst du drei Kategorien für jede Handlung aufschreiben. Erstens die schlimmstmöglichen Folgen. Zweitens, wie du diese Folgen verhindern kannst. Und drittens, wenn diese Folgen tatsächlich eintreten, wie du die negativen Folgen abmildern kannst. Das sollte dir zu der Erkenntnis verhelfen, dass die Dinge, vor denen du dich fürchtest, in Wirklichkeit gar nicht so schlimm sind. Die letzte Kategorie, die du ausfüllen musst, ist die Frage, was langfristig passieren würde, wenn du dich entscheidest, die gewünschte Maßnahme nicht zu ergreifen (dies hilft dir, um dich zum Handeln zu bewegen).

**Was würdest du gerne tun? Tust es aber nicht.**

**Welche Handlung würdest du gerne durchführen, hast aber überdimensionale Angst davor?**

...		
<b>Was wäre die schlimmste Konsequenz daraus?</b>	<b>Wie kannst der Konsequenz vorbeugen?</b>	<b>Was kannst du tun, um die Folgen dessen abzumildern?</b>
<b>Was wird langfristig (1 Jahr, 5 Jahre, 10 Jahre+) passieren, wenn du diese Handlung nicht durchführst?</b>		

# BRAINSTORM ACTION-POINTS

---

HÖR DAMIT AUF

MACH WENIGER

MACH WEITER

MACH MEHR

FANG AN

# WAS IST DEINE NEXT LEVEL-HANDLUNG!

---

## **Ich will und werde:**

z.B. Innerhalb der kommenden 2 Jahre  
6-stelliges Business aufbauen.

## **Welche limitierenden Glaubenssätze muss ich überwinden, um dies zu erreichen:**

z.B. Ich kann meine Sicherheit nicht aufgeben, da ich sonst meine  
Rechnungen nicht bezahlen kann.

## **Welche Schritte sind nötig, damit ich jetzt starte?**

z.B. Meinen Instagram-Funnel aufbauen.

## **Welche Tools brauche ich dazu:**

z.B. Professionelle Fotos, Canva für Grafiken etc.

## **Warum will ich es machen?**

z.B. Das Leben ist zu kurz und ich möchte es genießen.

## **Ich bin dankbar für:**

z.B. Die Möglichkeit meine Träume zu verwirklichen.

# ZIELE SETZEN

---

01. Was möchtest du finanziell bis zum kommenden Jahr erreichen? ▶

---

02. Was möchtest du für deine körperliche Gesundheit und Fitness tun? ▶

---

03. Was möchtest du bis zum kommenden Jahr auf der spirituellen Ebene erreichen? ▶

---

04. Was möchtest du bis zum kommenden Jahr auf der emotionalen Ebene erreichen? ▶

---

05. Als was möchtest du anderen Menschen in Erinnerung bleiben? ▶

# ZIELE SETZEN

---

06. Welche sinnvollen Routinen möchtest du etablieren?



07. Welchen Sehnsüchten erlaubst du gelebt und gestillt zu werden?



08. Was sind deine nächsten Schritte, um dein Next Level Ziel zu erreichen?



09. Was muss für dich unbedingt gewährleistet sein, dass du Freude daran hast, weiter zu gehen?



10. Wen host du dir an deine Seite, um Unterstützung zu haben und die Sicherheit, auf dem Weg zu bleiben?



# ZIELE SETZEN

---

Meine Vision, mein Ziel:

---

Schritte um diese zu erreiche:

Höhe der Kosten um diese zu erreichen:

---

Action-Points (konkrete Handlungen),  
um diese zu erreichen:

---

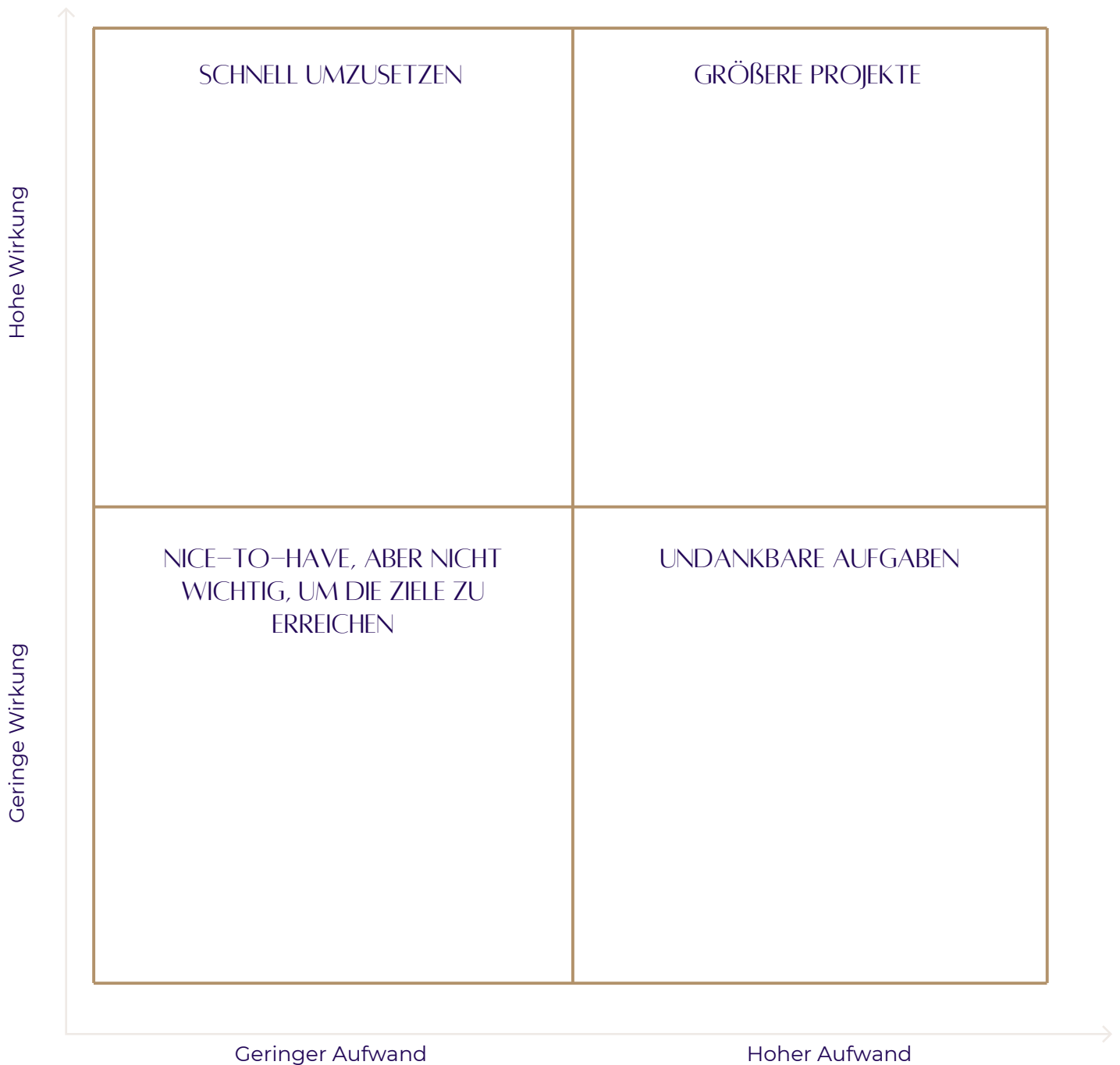
Mögliche Herausforderungen:

Was hast du bisher getan?



# PRIORITÄTEN MATRIX

Hier kannst du festlegen, woran du zuerst arbeiten willst, um die größte Wirkung zu erzielen. Du kannst all das, was du auf den vorherigen Arbeitsblättern geschrieben hast, nehmen und diese "Prioritäten-Matrix" verwenden, um dir klare Prioritäten zu setzen und festzulegen, welche Maßnahmen du zuerst ergreifen willst.



# MEINE PRIORITÄTEN

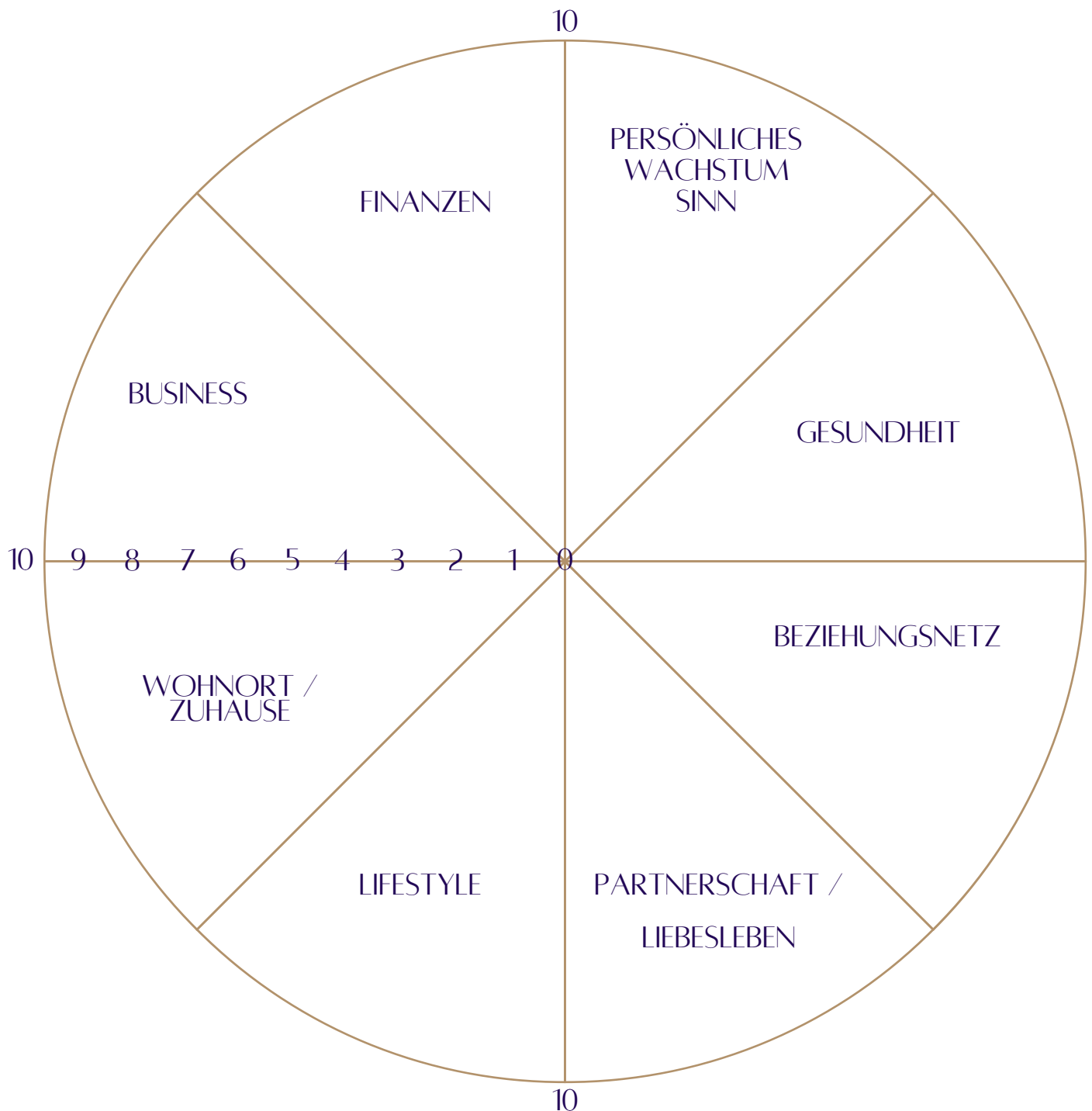
---

AUFGABE:

SCHRITTE:

01	
02	
03	
04	
05	

Diese Übung dient dazu, eine Momentaufnahme deiner aktuellen Situation in einer Reihe von Kategorien zu erstellen. Auf diese Weise erhältst du eine Vorstellung davon, womit du zufrieden bist und woran du noch arbeiten musst. Die Vorgehensweise ist einfach: Gib zunächst in jeder Kategorie eine Bewertung von 1 bis 10 ab, wobei 1 bedeutet, dass du völlig unzufrieden bist, und 10, dass du überglücklich bist. Auf der nächsten Seite trägst du dann ein, womit du zufrieden bist und warum, und was deiner Meinung nach verbessert werden kann.



BUSINESS

FINANZEN

BEZIEHUNGEN

PARTNERSCHAFT /  
LIEBESLEBEN

PERSÖNLICHES  
WACHSTUM

GESUNDHEIT

LIFESTYLE

WOHNORT /  
ZUHAUSE

# MEINE BEZIEHUNGEN

---

In diesem Abschnitt kannst du deine aktuellen Beziehungen auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten. In jedem Feld kannst du die aktuelle Beziehung aufschreiben und ihr eine Bewertung geben. Schreib außerdem auf, womit du zufrieden bist, was du verbessern musst und warum dir diese Beziehung wichtig ist. Wie unterstützen dich diese Beziehungen in dem Leben, das du dir aufzubauen versuchst?

## BEZIEHUNG

BEZIEHUNG									
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
Womit bist du zufrieden und was kannst du verbessern?									

## BEZIEHUNG

BEZIEHUNG									
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
Womit bist du zufrieden und was kannst du verbessern?									

## BEZIEHUNG

BEZIEHUNG									
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
Womit bist du zufrieden und was kannst du verbessern?									

## BEZIEHUNG

BEZIEHUNG									
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
Womit bist du zufrieden und was kannst du verbessern?									

# SELBSTBEWERTUNG

---

Auf diesem Arbeitsblatt kannst du dein Wohlbefinden in mehreren Dimensionen einschätzen, darunter körperlich, emotional, spirituell und beruflich. Am Ende dieser Bewertung befindet sich ein kleines Kästchen, in dem du die Aspekte notieren kannst, die du gerne verbessern möchtest und wie du das tun willst.

ICH ERNÄHRE MICH GESUND



ICH SCHLAFE GENUG



ICH MACHE REGELMÄßIG SPORT



ICH ENTSPANNE MICH REGELMÄßIG



ICH NEHME MIR GENUG ZEIT FÜR MEIN BUSINESS



ICH NEHME MIR ZEIT FÜR MEINE HOBBYS



ICH SPRECHE OFFEN ÜBER MEINE PROBLEME



ICH VERBRINGE ZEIT MIT FREUNDEN



ICH VERBRINGE ZEIT MIT EINEM BESONDEREN MENSCHEN



ICH BIN DANKBAR



ICH BIN GLÜCKLICH MIT MEINEM BUSINESS



ICH BILDE MICH REGELMÄßIG WEITER



**Was würde ich gerne verbessern und wie:**

## ZÄHLE ZEHN DINGE AUF, FÜR DIE DU EINEN GRUND HAST, DANKBAR ZU SEIN:

Selbst wenn es nur kleine Dinge sind - wie warme Sonnenstrahlen auf deinem Gesicht

## WIE KANN ICH DURCH MEINE HERAUSFORDERUNGEN LERNEN?

Wenn du zum Beispiel einen Konflikt mit jemandem hast, kannst du lernen, wie du dich in schwierigen Situationen angemessen verhalten kannst.

## DIE MENSCHEN IN MEINEM LEBEN, FÜR DIE ICH WIRKLICH DANKBAR BIN:

Mach eine Liste mit besonderen Menschen in deinem Leben und warum du wirklich dankbar bist, dass du sie in deinem Leben hast

## DINGE, AUF DIE ICH MICH FREUE:

Was sind die großartigen Dinge und Möglichkeiten, auf die du dich freust? Wie kannst du noch mehr solcher Dinge erschaffen?

Erstelle eine Liste mit deinen letzten positiven Erfahrungen und den kleinen Dingen, für die du dankbar sein kannst. Der Zweck dieser Übung ist, dass du all die guten Dinge zu schätzen weißt, die dir passieren und die du sonst vielleicht übersehen würdest. Dankbarkeit, Liebe und Freude haben eine hohe Energieschwingung und helfen dir in dieser hohen Energie zu bleiben.

## HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## MENSCHEN FÜR DIE ICH DANKBAR BIN:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## WAS IST HEUTE TOLLES PASSIERT:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## MEINE SCHÖNSTEN ERINNERUNGEN:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## DAS BESTE AN MEINEM TAG:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## DINGE, DIE MICH ZUM LÄCHELN GEBRACHT HABEN:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# AFFIRMATIONEN

---

In diesem Teil wirst du positive Affirmationen aufschreiben, die sich positiv auf die Aspekte deines Lebens auswirken, die du zu verbessern versuchst. Ein paar wichtige Punkte: **Erstens:** Schreib deine Affirmationen immer in der Gegenwartsform und benutze das Pronomen "ich". **Zweitens:** Verwende affirmative und positive Wörter (vermeide "kann nicht", "wird nicht", "wird nicht" usw.). Zum Beispiel: "Ich bin voller Energie und immer aktiv", statt "Ich bin nicht faul". **Drittens** ist es wichtig, dass du dir angewöhnst, diese Affirmationen zu verwenden, wenn du das Gegenteil von dem tust, was du eigentlich tun solltest. Affirmationen sind nur nützlich und wirksam, wenn du sie in dein Leben integrierst. Auch hier ist es wichtig, sich bewusst zu sein und anwenden.

## BEZIEHUNGEN

z.B. "Ich bin liebevoll und großzügig in meinen Beziehungen".  
"Ich habe die Kontrolle über die Menschen, die ich in mein Leben lasse".  
"Ich vertraue auf Menschen, die mich unterstützen."

## FINANZEN

z.B. "Ich erlaube mir Geld anzunehmen." " Ich erkenne mehr und mehr meinen Wert und bewerte mich neu."

## BUSINESS

z.B. "Ich bin immer bestrebt, mich weiterzuentwickeln und besser zu werden"  
"Ich lerne, was ich noch nicht kann."  
"Ich höre auf meine Coaches/Berater und deren Expertise."

## GESUNDHEIT

z.B. "Ich habe die Kontrolle über meine körperliche Fitness und Gesundheit"  
Ich achte auf mich."

## LIEBE

z.B. "Ich empfinde mehr und mehr Liebe für meine Mitmenschen, weil ich weiss, dass auch sie ihre Sehnsüchte stillen wollen."

# TÄGLICHES MANIFEST

DATUM:

## TÄGLICHE PRIORITÄTEN

Gebe deinen täglichen Aufgaben eine Richtung - Schreibe auf, was du im Laufe des Tages erreichen willst und warum es für dich wichtig ist. Denke langfristig - Wie werden dir diese Dinge in einem Monat, in sechs Monaten oder in einem Jahr helfen? Wenn nicht, sind sie wahrscheinlich nicht so wichtig.

01

---

---

---

---

---

---

---

---

02

---

---

---

---

---

---

---

---

03

---

---

---

---

---

---

---

---

## TO-DO LIST

Weniger wichtige Dinge, die im Laufe des Tages erledigt werden müssen. Diese sind vielleicht langfristig nicht so strategisch, müssen aber trotzdem erledigt werden.

01

---

02

---

03

---

04

---

05

---

06

---

07

---

08

---

09

---

10

---

11

---

12

---

13

---

14

---

15

---

## NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# TO DO LIST

DATUM:

## DEINE AUFGABEN

## ERLEDIGT?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

## WEITERE NOTIZEN

# GEWOHNHEITS-TRACKER

---

	SPORT GYMNASTIK LAUFEN	ACHTSAMKEIT MEDITATION ATMUNG	WASSER 30G/KG	NAHRUNGS ERGÄNZUNG	NAHRUNG		FAMILIENZEIT BEZIEHUNG	BUSINESS HANDYZEIT .....	MAIL CHECKEN 2X30'/TAG	
01										
02										
03										
04										
05										
06										
07										
08										
09										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										



# NOTIZEN

---

