

KLARHEIT FÜR DEIN TRAUM-LEBEN UND -BUSINESS

DEIN TRAUMLEBEN *Next Level Lifestyle*

TAG 2:

DEINE VISION, VERANTWORTUNG, WACHSTUM



Du lebst hier auf dieser Welt und alle Erfahrungen und Gedanken sind in deinem System gespeichert-das lässt dich in irgendeiner Form strahlen, wirken und sein.
Alles was sich bereits manifestiert hast, ist durch die Filter deines Glaubenssystems gegangen.

BRIGITTABISCHOF.COM
BB.Lifestyle&BusinessCoaching

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

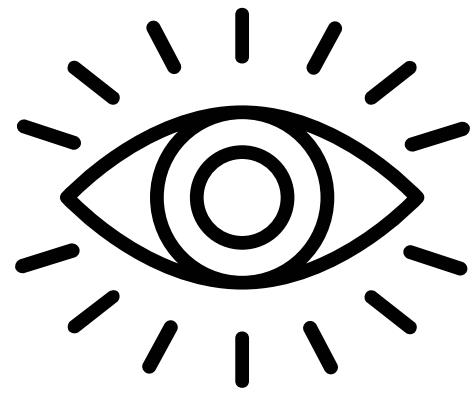
Auf dieser Seite schreibst du alle Dinge auf, die du in deinem Leben ERREICHEN willst - gesundheitlich, finanziell, in deiner Beziehung, in deinem Business usw.

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

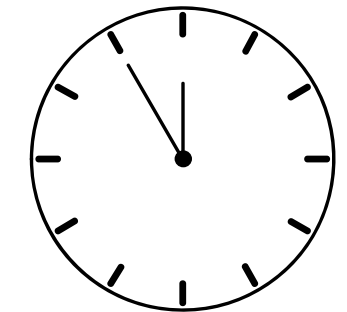
Hier kannst du all die materiellen Dinge aufschreiben, die du dir in deinem Leben wünschst - von einem schönen Haus, Auto, Luxus bis hin zu einem jährlichen Urlaub auf einer tropischen Insel. Habe keine Angst groß zu träumen! Neben jedem Gegenstand kannst du einen Kostenvoranschlag aufschreiben und wirst 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	

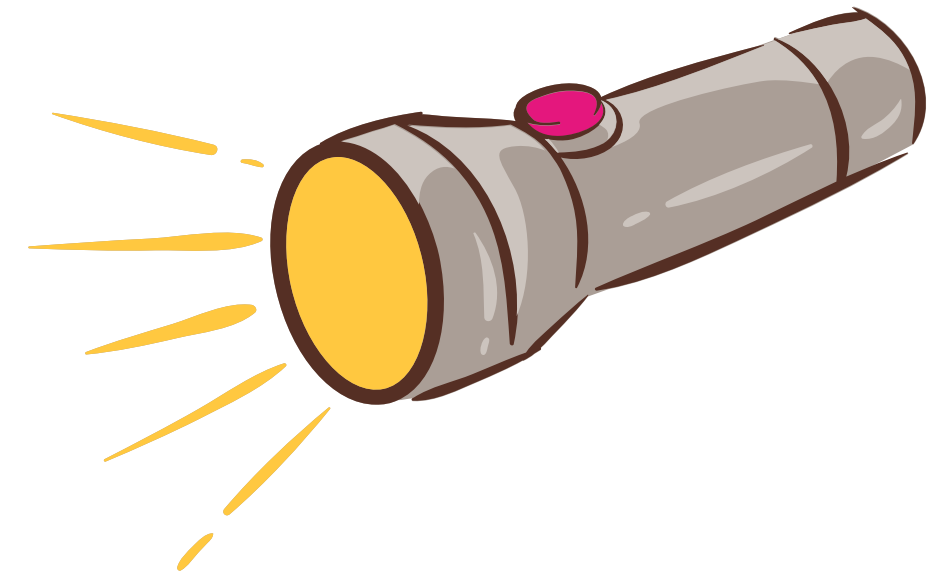
INVESTMENT



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?

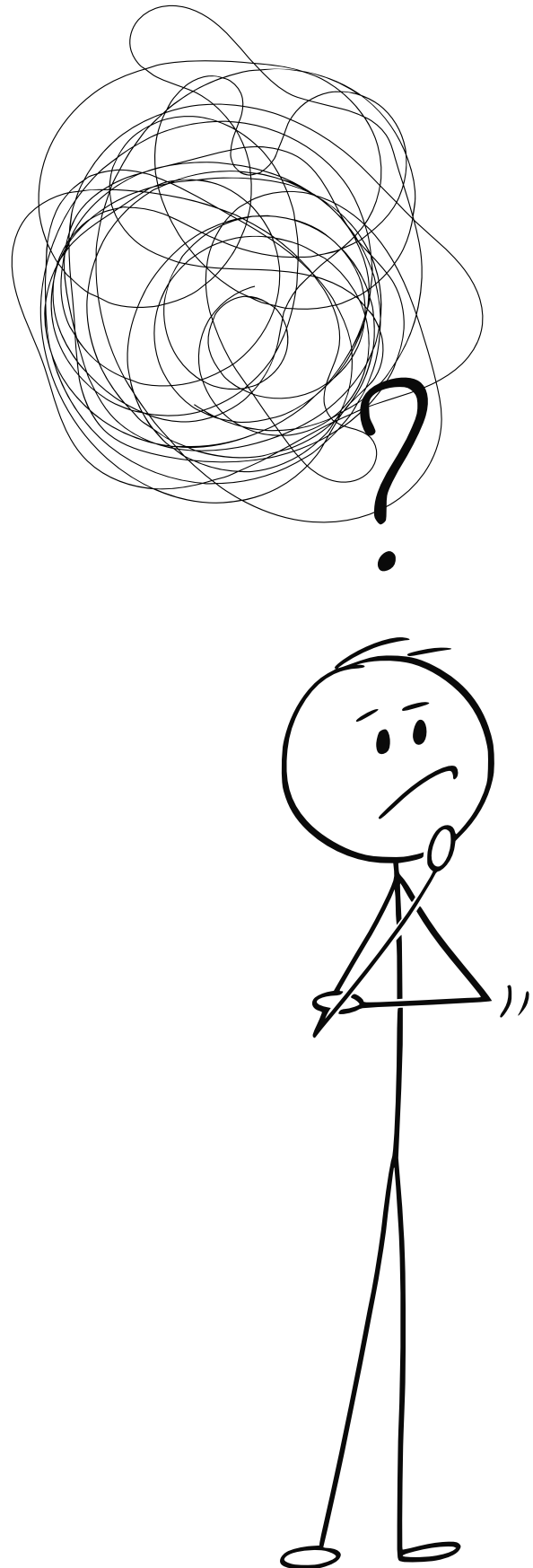
Wie sieht es aus, wenn du die Verantwortung für deine **FINANZEN** übernimmst? Welche Schritte sind dafür notwendig? Wie würde dies dein Leben verbessern?

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	GLAUBENSSÄTZE
HERAUSFORDERUNGEN Herausforderungen sind eine Chance, um an ihnen zu wachsen.	HERAUSFORDERUNGEN Ich versuche Herausforderungen und Problemen aus dem Weg zu gehen.
VERÄNDERUNG Ich nehme sie an und bin offen neue Wege zu gehen.	VERÄNDERUNG Bloß nicht! Ich bleibe lieber in meiner Komfortzone – da weiß ich, was mich erwartet.
FÄHIGKEITEN Ich eigne mir gerne neue Fähigkeiten an und bin bereit zu lernen und besser zu werden.	FÄHIGKEITEN Entweder ich bin gut darin oder nicht. Wenn ich es nicht bin, ist es okay
HINDERNISSE Ich werde meine Herangehensweise ändern, bis ich Erfolg habe.	HINDERNISSE Ich bin einfach nicht gut darin – so ist es halt.
ERFOLG ANDERER Ich bin von ihrem Erfolg inspiriert. Vielleicht kann ich etwas von ihrem Erfolg lernen.	ERFOLG ANDERER Es ist unfair, dass die anderen Erfolg haben und ich nicht.
KRITIK Ich kann aus dem Feedback, das ich erhalten lernen lernen und wachsen.	KRITIK Ich fühle mich durch die Kritik anderer angegriffen.

AN DEINER EINSTELLUNG ARBEITEN

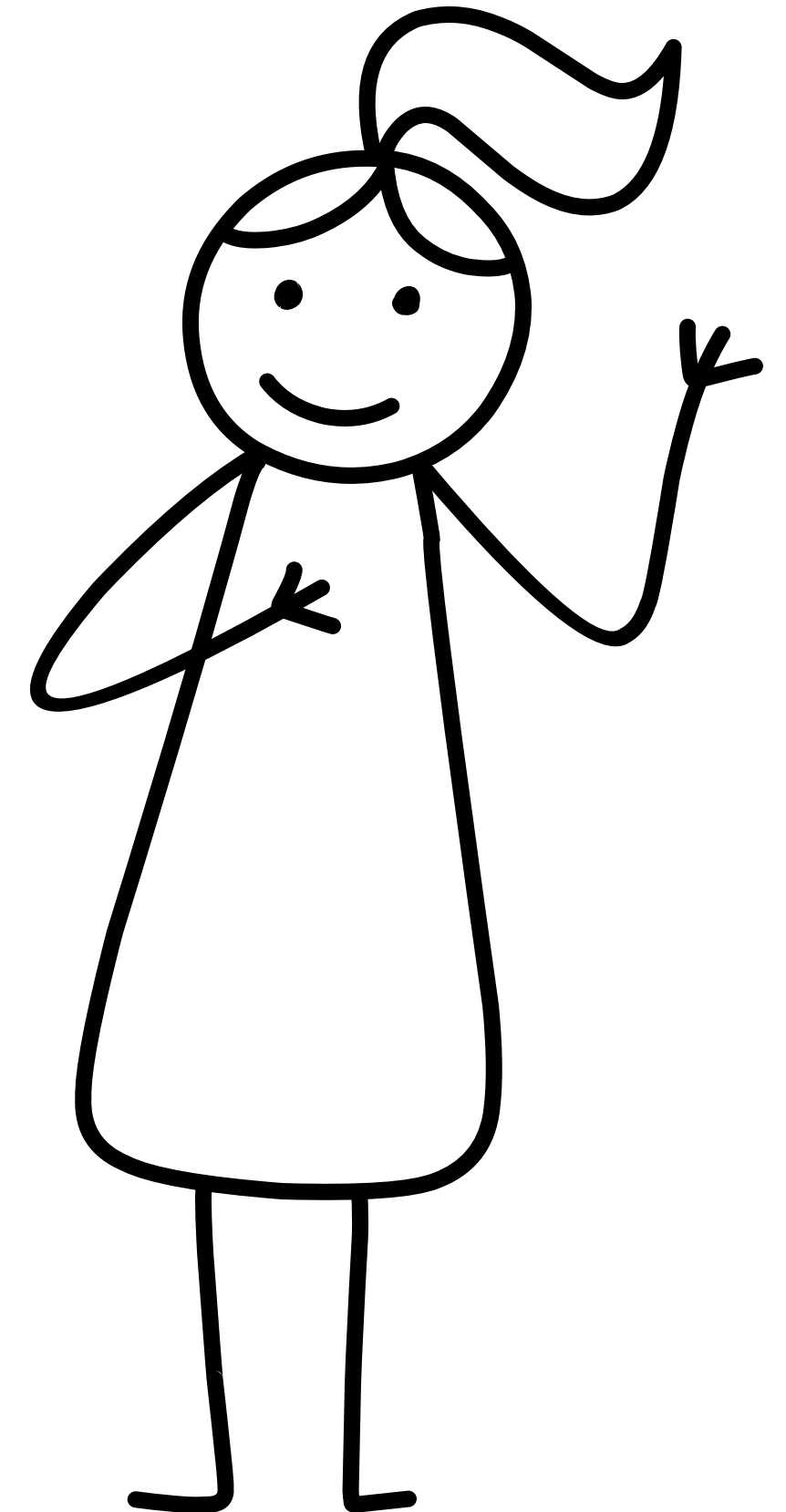
Versuche in dieser Übung, deine eigene Denkweise in einer Reihe von Kategorien zu identifizieren und schreibe dann auf, was stattdessen eine produktivere Denkweise wäre (mit produktiv meine ich alles, was dich dazu bringt, zu handeln und aktiv an einer Lösung zu arbeiten, anstatt die Dinge einfach so 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?

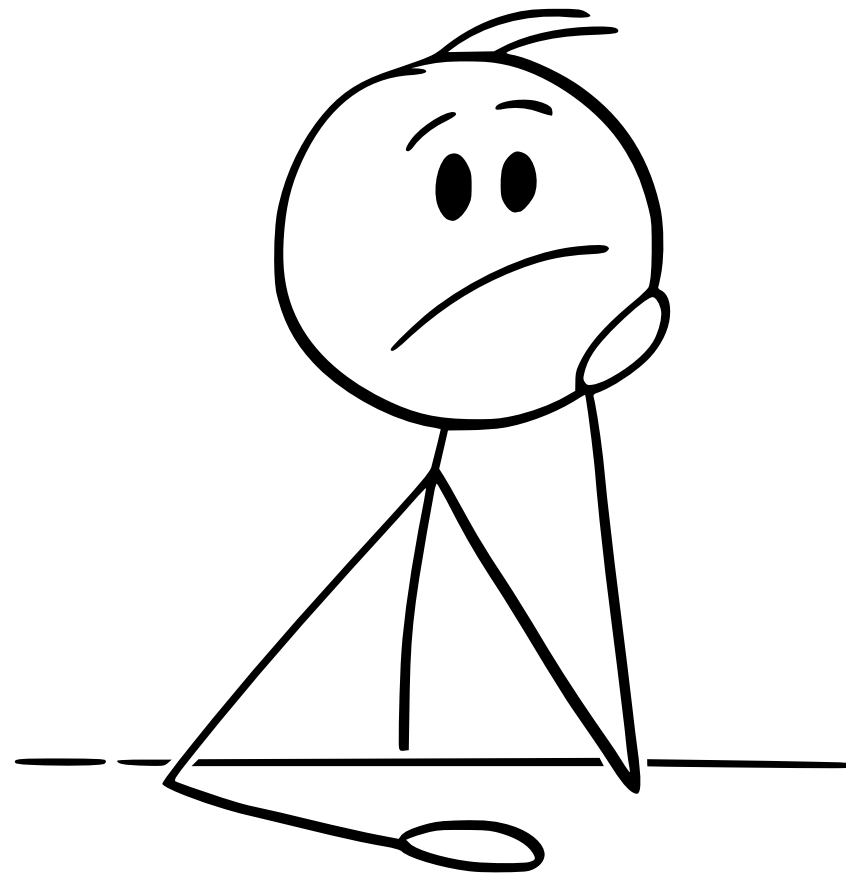
Wie reagiere ich auf Kritik & wie kann ich mich verbessern?

**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

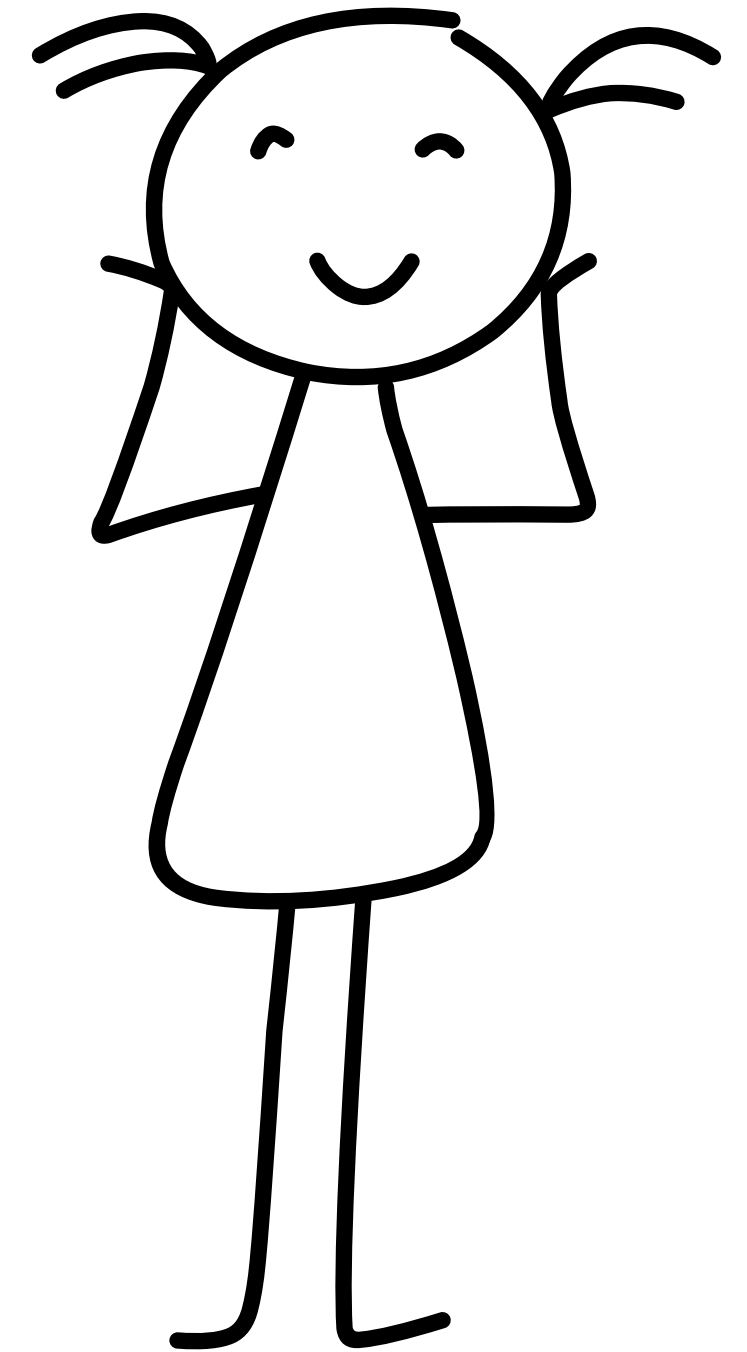
Bessere Alternative

--	--

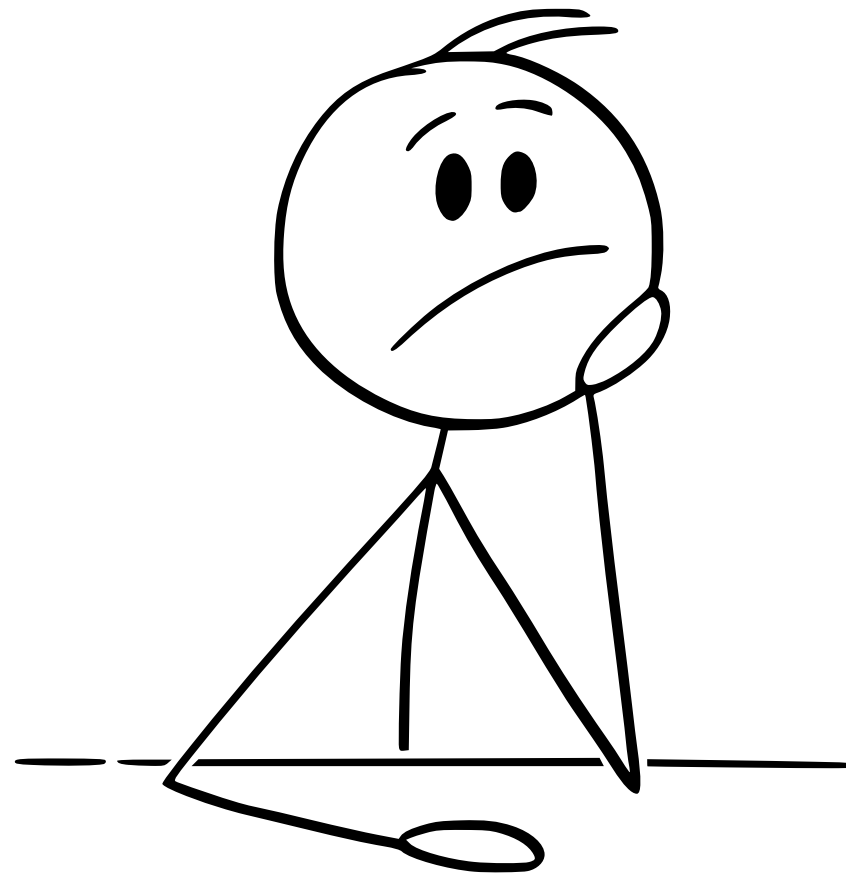
Aktueller Glaubenssatz

Bessere Alternative

--	--



LIMITIERENDE GLAUBENSSÄTZE



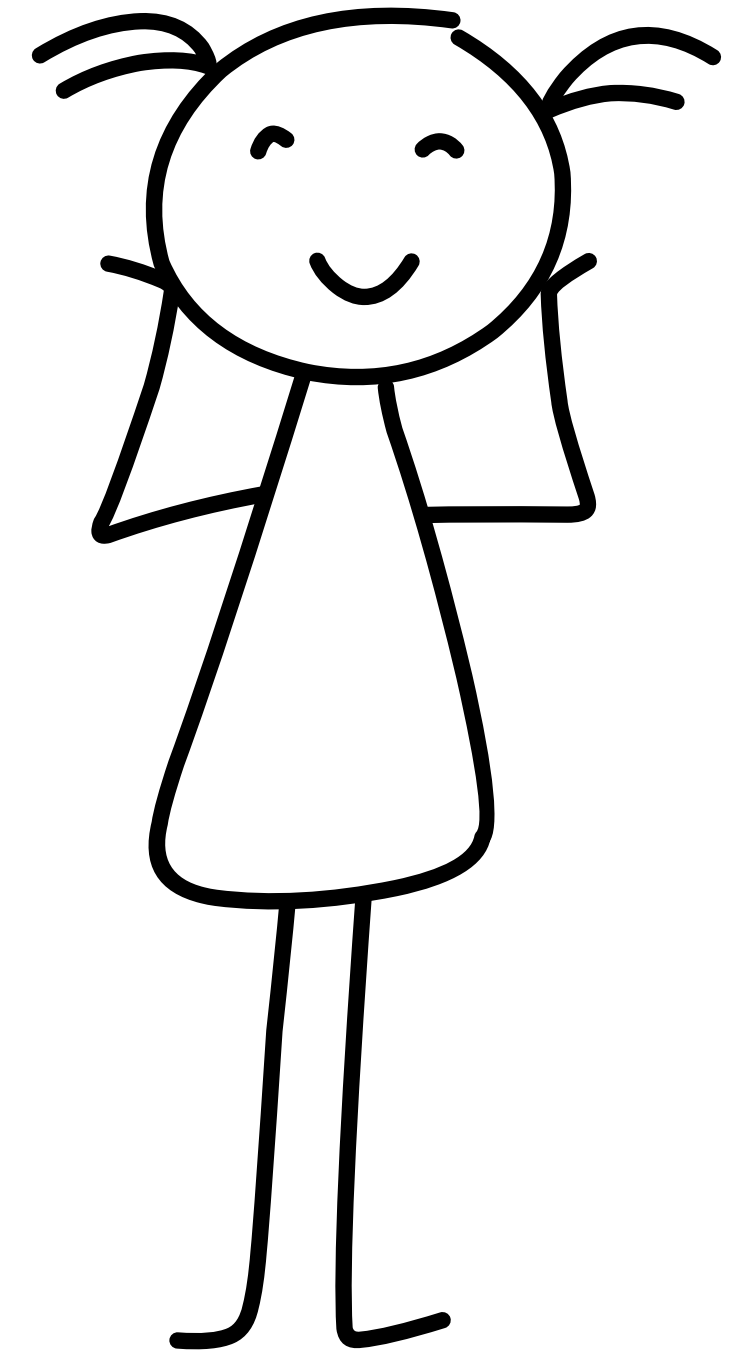
Ein Glaubenssatz, der dich zurückhält:

Beispiel: "Ich kann mich nicht ändern."

Woher kommt dieser Glaubenssatz?

Inwiefern ist dieser Glaubenssatz schädlich?

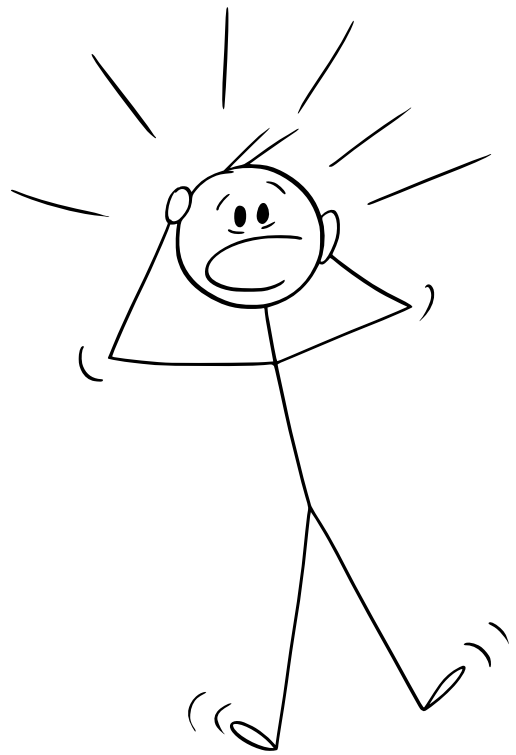
Was wäre die bessere Alternative für diesen Glaubenssatz?



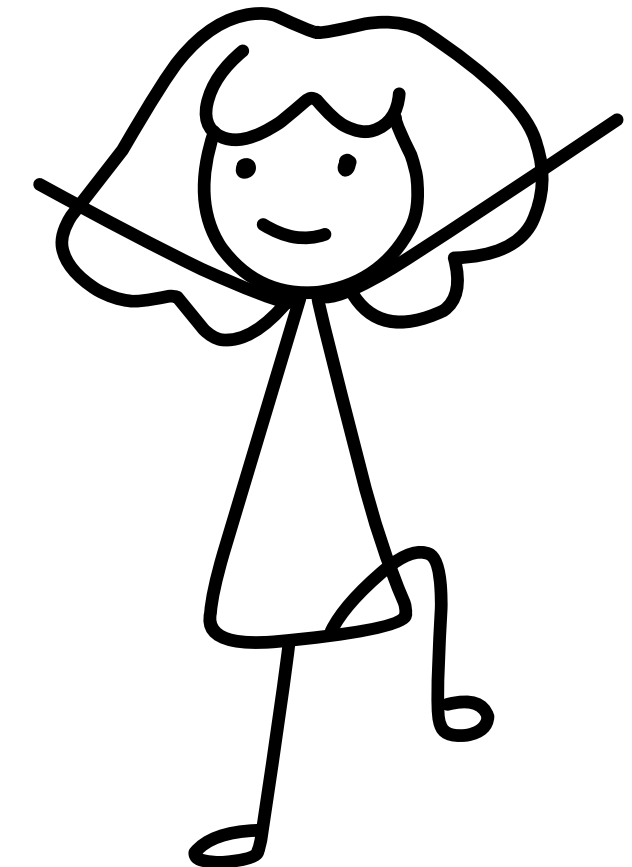
ÄNGSTE TRANSFORMIEREN

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?



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



BRAINSTORM ACTION-POINTS



HÖR DAMIT AUF

MACH WENIGER

MACH WEITER

MACH MEHR

FANG AN