

2. Was würde mich in meinem Leben glücklich oder noch glücklicher machen?

Warum?

3. Wie wäre es, wenn es richtig schön wäre? Dream Big!

4. Was tue ich bereits dafür, um diese Dinge in mein Leben zu integrieren?

5. Wie hoch schätze ich die Wahrscheinlichkeit ein, meine Wünsche wirklich umzusetzen?
Skala von 1 -10. 1-kaum, 10- sicher! Hier Einkreisen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Bis wann werde ich es in Angriff nehmen?

Thema

Datum _____

Aktion – das tue ich konkret

Du wirst sehen, dass du damit schon ganz schön weit kommst, wenn du dir in Ruhe alles aufschreibst. Es geht darum, deine Gedanken spielerisch fließen zu lassen. Und am Ende der Übung liest du alles nochmal durch. Du kannst es auch weglegen und später nochmals deine Notizen anschauen. Wiederholen empfohlen!

Überdenke beim 4. Punkt das 'Was' – tust du bereits etwas, um diese dir wichtigen Dinge in dein Leben zu integrieren? Ja, nein, warum oder warum nicht? Was könntest du tun, um diese Situation zu verändern?

Wichtig zu wissen: Widerstand kennen wir alle. Wir erleben in tagtäglich, mal bewusster, manchmal unbewusst. Das sind diese kleinen Momente, in welchen wir kurz spüren, dass sich etwas nicht so gut anfühlt. Oftmals übergehen wir dieses Gefühl aus Gewohnheit und denken nicht weiter darüber nach. Wir brauchen jedoch Widerstand, um im Leben weiterzukommen und uns weiterzuentwickeln. Denn wenn kein Widerstand da ist, gibt es nichts, wofür es sich lohnen würde, sich anzustrengen. Keine Anstrengung = Trägheit, Langeweile und Motivationslosigkeit. Vielleicht erscheint uns die Anstrengung zu gross, der Zeitaufwand für eine Sache zu lang.

Wir gehen oftmals von der unwahren Annahme aus, dass wir 100% erreichen müssen. Wie wir wissen, können Menschen nicht perfekt sein. Mit grösster Mühe und Anstrengung versuchen wir, diese fehlenden 20% zu erreichen und setzen dafür eine sehr grossen Aufwand ein. Ein Ansatz könnte sein, damit zufrieden zu sein, 80% zu erreichen. In den meisten Fällen, insbesondere im Alltag und nicht lebensbedrohlichen Situationen, reicht dies aus. Wir können immer noch mehr machen, noch mehr Perfektion anstreben, noch vollkommeneren Ziele erreichen. Fragwürdig ist nur, ob sich das auch wirklich lohnt. Wir können uns nämlich, wenn wir das Pareto-Prinzip in unserem Leben einbauen, eine Menge an Aufwand sparen, um nahe an die angenommenen 100% zu gelangen.

Go for it! Du bist eine einmalige Persönlichkeit! Dich gibt es unter den Milliarden von Menschen, die es bisher auf diesem Planeten gab und noch geben wird kein zweites Mal! Kein anderer Mensch sieht aus wie du, ist wie du, denkt wie du, fühlt wie du und hat die gleichen Ziele, Wünsche und Träume wie du!

Wie eine Schneeflocke bist du einzigartig! Werde dir dieser Tatsache immer wieder bewusst. Sei anders, tue das, was dich beflügelt und erfreue dich daran.

Weitere Informationen und Inspirationen findest du unter www.deinbestesdu.ch.

Es geht nicht darum perfekt zu sein. Gut zu sein, ist gut genug.