

Dies ist das **joco** von:

---

**joco**  
aspicio ad vitam

© 2022 Lars Hülsmann

hellblau – ISBN: 978-3-347-62872-4

creme – ISBN: 978-3-347-62873-1

grün – ISBN: 978-3-347-62874-8

gelb – ISBN: 978-3-347-62875-5

rot – ISBN: 978-3-347-62876-2

**blau – ISBN: 978-3-347-62692-8**

violett – ISBN: 978-3-347-62877-9

orange – ISBN: 978-3-347-62867-0

schwarz – ISBN: 978-3-347-62878-6

1. Auflage 2022

Impressum:

© 2022 Lars Hülsmann

Verlagslabel: joco-planer

ISBN blau: 978-3-347-62692-8

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

# INHALTSVERZEICHNIS

1. EINFÜHRUNG.....	4
2. WAS IST JOCO?.....	5
2.1. TRAU DICH, ZU TRÄUMEN.....	5
2.2. MEINE GEWOHNHEITEN.....	5
2.3. DER 6 PLUS 3 MAL 8 WOCHEN GEWOHNHEITSTRACKER.....	6
2.4. MEINE MORGENROUTINE.....	7
2.5. MEINE ABENDROUTINE.....	7
2.6. JAHRESPLANUNG.....	7
2.6.1. DIE ÜBERSCHRIFT FÜR MEIN KOMMENDES JAHR - GIB DEM KIND EINEN NAMEN.....	7
2.6.2. JAHRESZIELE.....	8
2.7. REFLEKTIEREN, REFLEKTIEREN, REFLEKTIEREN.....	8
2.7.1. DAS TAGEBUCH.....	8
2.7.2. DIE WOCHENREFLEXION.....	9
2.7.3. DIE 4-WOCHEN- BZW. 8-WOCHEN-REFLEXION.....	9
2.7.4. DER JAHRESRÜCKBLICK.....	9
3. FÜNF-FAKTOREN-MODELL.....	9
3.1. OFFENHEIT FÜR ERFAHRUNGEN (AUFGESCHLOSSENHEIT VS. VERSCHLOSSENHEIT).....	10
3.2. GEWISSENHAFTIGKEIT (PERFEKTIONISMUS VS. CHAOS).....	10
3.3. GESELLIGKEIT (EXTRAVERSION VS. INTROVERTIERTHEIT).....	11
3.4. VERTRÄGLICHKEIT (KOOPERATION VS. ANTAGONISMUS).....	11
3.5. NEUROTIZISMUS (EMOTIONALE VERLETZLICHKEIT VS. STABILITÄT).....	11
4. KURZE SELBSTEINSCHÄTZUNG.....	12
5. WIE DU DICH MIT JOCO PERSÖNLICH WEITER ENTWICKELN KANNST.....	12

## 1. EINFÜHRUNG

Hast du dich schon einmal gefragt, was du aus deinem Leben machen willst? Bist du zufrieden, wie es läuft? Wenn du mehr daraus machen möchtest, bist du bei **joco** genau richtig. Dieses Buch kann dir helfen, einen Überblick zu bekommen. Es regt dich dazu an, dein Leben zu planen und zu reflektieren und nichts geht verloren. Es ist so gestaltet, dass du jederzeit loslegen kannst. Am besten fängst du aber an einem Sonntag an.

**joco** ist eine Abkürzung für **Journal of consciousness** und ist eine Art Tagebuch für mehr Bewusstheit im Alltag. Du visualisierst deinen Lebenstraum, formulierst Jahresziele und denkst über deine Gewohnheiten nach.

Wenn man seine Gewohnheiten ändern möchte, braucht es 21 - 90 Tage, bis aus einer bewussten Handlung eine Routine geworden ist, je nach Komplexität der Aufgabe. Mit diesem Buch hast du die Möglichkeit, dir etwas vorzunehmen, das du in den nächsten 56 Tagen lernen, ändern oder etablieren möchtest. Das ist genau die Mitte. Darum ist es in einem 8-Wochen-Rhythmus aufgebaut.

Jeden morgen, nach dem Aufwachen schlägst du **joco** auf. Du machst dir Gedanken darüber, was du heute alles erledigen oder weitermachen möchtest und fragst dich, wie deine Nacht war, vielleicht hattest du einen Traum. Dann legst du es zur Seite und lebst deinen Tag. Am Abend, bevor du dich zum Schlafen legst, schlägst du es wieder auf und notierst dir, wofür du heute dankbar bist, schreibst Gedanken und Erkenntnisse zum Tag auf und hakst alles ab, was du erledigt hast, auch im Gewohnheitstracker. Du kannst dir To-Do's für die nächsten Tage aufschreiben und so jeden Abend mit einem Gefühl der Dankbarkeit und Zufriedenheit einschlafen und weißt, dass du an Alles gedacht hast.

Alle sieben Tage reflektierst du deine vergangene Woche und wirfst einen kurzen Blick auf deine Jahresziele und Gewohnheiten.

Nach 4 bzw. 8 Wochen schaust du dir deine Ziele und Gewohnheiten genauer an, rufst dir in Erinnerung, warum du sie erreichen bzw. etablieren willst und machst dir Gedanken darüber, wie du weiter kommst.

Mit **joco** hast du immer Alles im Blick.

## 2. WAS IST JOCO?

Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit. Es sind lediglich Gedanken und Erfahrungen, die der Autor in seinem Leben und während der Entwicklung dieses Buches gemacht hat. Gerade der theoretische Teil des Buches soll kein Fachaufsatz sein und ist eher als Handbuch zu verstehen. Um diesen Teil nicht zu groß werden zu lassen, bezieht es sich nur partiell auf wissenschaftliche Erkenntnisse.

Vergleicht man das Leben mit einer Reise, dann ist joco so etwas wie ein Reiseführer, den du selber schreibst. Du formulierst deinen Traum vom Leben, dein ganz großes Ziel. Nun, da du einen groben Kurs hast, ist es an der Zeit, deine Zwischenziele festzustecken und damit deinen Kurs in kleinere, überschaubare Etappen einzuteilen. Der Tagebuchteil ist sozusagen das Logbuch auf der Reise zu deinem Traum vom Leben.

### 2.1. TRAU DICH, ZU TRÄUMEN

Visualisierung ist ein mächtiges Werkzeug. Das wusste schon Johann Wolfgang von Goethe, als er sagte: „Sobald der Geist auf ein Ziel, klares Bild oder Vision gerichtet ist, kommt ihm vieles entgegen.“ Je klarer das innere Bild von dem ist, was du erreichen möchtest, desto motivierter wirst du, es auch wirklich zu erreichen und suchst nach Wegen zu deinem Ziel. Fokussierung nennt man das auch. William Carpenter, ein englischer Naturwissenschaftler hat bereits 1852 den Effekt beschrieben, dass die Wahrnehmung oder Vorstellung einer Bewegung dazu anregt, diese Bewegung auch tatsächlich auszuführen.

Um diesen Effekt zu nutzen, gibt es in joco eine Seite, die in sechs Bereiche eingeteilt ist. Jeder Bereich stellt einen Lebensbereich dar. Hier machst du dir Gedanken darüber, wie der jeweilige Bereich in deiner Vorstellung aussehen soll. Je intensiver du innere Bilder entstehen lässt, je klarer das Bild ist, desto motivierter solltest du sein, diese Vorstellung auch zu erreichen.

Du beginnst also damit, eine Vision von deinem Leben zu entwickeln. Diese Vision sollte so detailliert und lebendig wie möglich sein. Lasse sie richtig in dir aufleben. Male dir genau aus, wie du dir dein Leben vorstellst. *Wie sehen meine Beziehungen aus? Wovon lebe ich? Wie und wo wohne ich? Was habe ich für Freizeitbeschäftigungen? Was tue ich für meinen Körper?* Und *Wie bin ich?* Stelle dir alles so vor, als würdest du deinen Traum bereits leben. Es ist dein Traum von deinem Leben. Durch diese Übung entwickelst du ein klares Bild von deinem Lebenstraum und fixierst ihn für dich. Damit hast du etwas geschaffen, an dem du dich jederzeit orientieren kannst. Du gibst deinem Lebensweg sozusagen einen genaueren Kurs und siehst, wann du abweichst und gegebenenfalls gegensteuern solltest, um diesen Kurs wieder zu erreichen.

### 2.2. MEINE GEWOHNHEITEN

Die meisten Menschen haben Gewohnheiten. Manche haben ihre Gewohnheiten bewusst gewählt, andere haben sie einfach im Alltag entwickelt. Jede Gewohnheit hat ihren Wert und ihre

Daseinsberechtigung. Sonst gäbe es sie nicht und wir hätten sie uns nicht angewöhnt. Die Frage ist nun: Sind unsere Gewohnheiten nützlich und bringen sie uns weiter, machen sie uns glücklicher? Wenn man diese Fragen klar mit „Ja“ beantworten kann, dann muss man nicht viel verändern. Ist die Antwort aber eher „Nein“, dann sollte man seine Gewohnheiten auf den Prüfstand stellen und ggf. ändern, wenn man seine Ziele im Leben erreichen möchte. Jim Rohn, ein Motivationstrainer aus den Vereinigten Staaten, hat einmal gesagt: Motivation bringt dich in Gang, Gewohnheit bringt dich voran. Möchtest du z.B. einen Marathonlauf absolvieren, dann wird dich deine Motivation, den Lauf zu bestreiten, vielleicht an den Start bringen. Das ist ganz leicht. Du musst dich lediglich anmelden und zum richtigen Zeitpunkt am Start stehen. Hast du es dir aber nicht angewöhnt lange Strecken zu laufen, dann wirst du das Ziel wahrscheinlich nicht rechtzeitig erreichen. Wenn du dein Gewicht reduzieren möchtest, solltest du deine Ess- und Bewegungsgewohnheiten genauer unter die Lupe nehmen und ggf. hinterfragen, um dir andere anzugewöhnen. Dann wird die Wahrscheinlichkeit, dass du dein Ziel erreichst, um ein Vielfaches höher. Genauso ist es, wenn du ein Instrument spielen möchtest. Wenn du es dir nicht angewöhnt zu üben, dann wirst du wohl nicht in der Lage sein, ein Lied zu spielen. Auch in finanziellen Angelegenheiten können dir Gewohnheiten helfen. Du kannst dir z.B. angewöhnen, dich bei jeder Ausgabe zu fragen, ob du nicht auch darauf verzichten kannst und du das Geld lieber anlegst, oder du gewöhnst dir an, gleich zu Beginn des Monats einen gewissen Betrag auf ein Konto zu überweisen. Dann kommst du gar nicht in Versuchung, das Geld auszugeben.

joco regt dich dazu an, deine Gewohnheiten zu überdenken. Überlege dir 5 Gewohnheiten, die du bereits etabliert hast und frage dich, ob du sie beibehalten oder ablegen möchtest. So sortierst du sie nach brauchbaren und unbrauchbaren Gewohnheiten. Danach gehst du dazu über, dir neue Gewohnheiten zu überlegen, die du in dein Leben integrieren möchtest. Du hast in einem Jahr 6 mal 8 Wochen Zeit, diese Gewohnheiten zu etablieren. Das kann funktionieren.

### 2.3. DER 6 PLUS 3 MAL 8 WOCHEN GEWOHNHEITSTRACKER

Mit einem Gewohnheitstracker zeichnest du die Ausübung deiner Gewohnheiten auf. Jeden Abend, wenn du dein joco aufschlägst und dein Abendritual begehst, hakst du im Gewohnheitstracker ab, ob du deine neue Gewohnheit heute ausgeführt, bzw. deine alte gelassen hast. Deshalb heißt er auch 6 plus 3 mal 8: 6 mal 8 Wochen um deine neuen Gewohnheiten zu tracken und 3 mal 8 Wochen für die Dinge, die du dir abgewöhnen möchtest. Zu Beginn ist man noch motiviert, die neuen Gewohnheiten auszuführen, aber irgendwann kommt ein Tag, an dem du gerne wieder in dein altes Muster fallen möchtest. Hier kann dir der Gewohnheitstracker helfen. Mache es in einem solchen Moment zu deinem Ziel, am Abend einen Haken zu machen. Du siehst auf einen Blick, dass du noch keinen Tag einen Kreis gemacht hast. Das sollte dich motivieren, auch an einem solchen Tag einen Haken hinzubekommen.

## 2.4. MEINE MORGENROUTINE

Genauso wie es sich mit den Gewohnheiten verhält, ist es auch mit der Morgenroutine. Eine Morgenroutine ist auch „nur“ eine Abfolge von Gewohnheiten, die in der Früh ausgeführt werden. Jeder, der ein einigermaßen geregeltes Leben lebt, hat eine Morgenroutine. Das sind die Handlungen, die man jeden Morgen nach dem Aufstehen ausführt. Wenn man z. B. jeden morgen lange im Bett liegen bleibt und erst auf den letzten Drücker aufsteht, um dann gehetzt in den Tag zu starten, hat man zwar mehr Zeit im Bett verbracht, aber wirklich ausgeschlafener ist man dadurch wohl nicht. Trotzdem hat es ja einen Grund, warum man sich jeden Morgen wieder dafür entscheidet, nicht mit dem Wecker aufzustehen. Wenn man sich nun aber doch dafür entscheidet, beim ersten Klingeln des Weckers den Tag zu beginnen, hat man effektiv mehr vom Tag. Wenn du nun auch noch Dinge tust, die dir Kraft geben oder sogar Freude bereiten, dann beginnt dein Tag kraft- und freudvoll. Im Tagebuchteil kannst du jeden Abend bei der Reflexion des Tages abhaken, ob du deine Morgenroutine durchgeführt hast.

## 2.5. MEINE ABENDROUTINE

Eine Abendroutine ist, wie auch die Morgenroutine, eine Abfolge bestimmter Tätigkeiten. Eine bewusst gewählte Abendroutine kann dazu führen, dass du besser ein- und durchschläfst und damit mehr Energie für den nächsten Tag hast. Wenn man eine Abendroutine etabliert hat, stimmt sich der Körper, durch den geregelten Ablauf, wie von selbst auf die kommende Ruhephase ein. Du gehst zu einer geregelten Zeit ins Bett. Mache Dinge, die dich entspannen und beruhigen. Es ist auch ratsam dich auf den kommenden Tag vorzubereiten. Wenn joco ein Teil deiner Abendroutine ist, kannst du zufrieden und dankbar einschlafen, weil du alles abhakst, was du am Tage erledigt hast und dich auf das Gefühl der Dankbarkeit einstimmst. Zudem kannst du dir auch schon Dinge aufschreiben, die du am nächsten Tag erledigen möchtest und entlastest damit deinen Geist, weil du bereits an Alles gedacht hast. Auch für die Abendroutine gibt es ein Feld, dass du vor dem Einschlafen abhaken kannst.

## 2.6. JAHRESPLANUNG

Planung ist laut Definition auf Wikipedia „die menschliche Fähigkeit oder Tätigkeit zur gedanklichen Vorwegnahme von Handlungsschritten, die zur Erreichung eines Ziels notwendig scheinen.“ Du planst deinen Jahresurlaub, überlegst dir, wann du wohin fährst und kümmert dich darum, eine gute Unterkunft zu finden. Planst Besuche von besonderen Orten und wann du was machen möchtest. Das kannst du auch mit deinem neuen Jahr machen.

### 2.6.1. DIE ÜBERSCHRIFT FÜR MEIN KOMMENDES JAHR – GIB DEM KIND EINEN NAMEN

Die Überschrift weckt das Interesse an dem, was folgt. Sie soll neugierig machen und alles in einem Satz zusammenfassen. Sie ist sozusagen die Quintessenz deines kommenden Jahres. Du kannst sie aus deinen Jahreszielen ableiten oder dir im Vorhinein eine Überschrift überlegen. Sie

kann auch so etwas wie ein Motto sein. Probiere hier einfach aus und lege den Fokus auf deine Themen.

### 2.6.2. JAHRESZIELE

Wie bereits ausgeführt, planst du verschiedene Dinge gewiss schon. Meistens sind es eher Dinge wie Urlaube oder Ausflüge, die wir akribisch planen. Genau das kannst du auch mit deinem Jahr machen. joco regt dich dazu an, dies zu tun. Erst nimmst du dir bis zu 5 Dinge vor, die du in diesem Jahr erreichen möchtest und überlegst dir, in welcher Reihenfolge du die Ziele erreichen möchtest. Zu guter Letzt schreibst du dir auf, was du tun kannst, um diese Ziele zu erreichen. Du machst dir einen akribischen Plan und bereitest dich gut vor und weißt, was du als nächstes machen solltest, um einen Schritt weiter zu kommen.

Deine Ziele solltest du so formulieren, als hättest du sie bereits erreicht. Du schreibst also den SOLL-Zustand als einen IST-Zustand auf, z.B. *ich wiege XXkg*. Wenn du dich jetzt fragst, warum, dann lies noch einmal das Kapitel: Trau dich, zu träumen. Visualisierung ist auch hier das Stichwort.

### 2.7. REFLEKTIEREN, REFLEKTIEREN, REFLEKTIEREN

Wenn man sich planvoll weiterentwickeln möchte, ist es wichtig, auch immer wieder zurückzuschauen, um zu sehen, was man schon erreicht hat, wo man gerade steht und wo man aktuell hinsteuert, um ggf. entgegen zu steuern und seinen Kurs zu korrigieren. Wenn du mit joco arbeitest, wirst du viel reflektieren.

#### 2.7.1. DAS TAGEBUCH

Die Felder mit schwarzer Schrift werden in der Früh, am besten nach dem Aufwachen noch im Bett, ausgefüllt. Damit reflektierst du ganz kurz dich und deine Nacht und planst deinen Tag. Du kannst dir auch am vorigen Abend schon notieren, was du am folgenden Tag erledigen oder weitermachen möchtest und startest strukturiert und planvoll in deinen Tag. Strukturen sind sozusagen Entscheidungen auf Vorrat und setzen damit Energien frei, die du sonst für viele kleine Entscheidungen aufbringen müsstest. Du triffst quasi in der Früh oder am Vortag schon die Entscheidung, was du an diesem Tag alles erledigen möchtest und hast damit am Tag die Möglichkeit, deine Liste einfach abzuarbeiten. Du musst nicht mehr überlegen, was du zu tun hast.

Die Felder mit grauer Schrift füllst du am Abend vor dem Einschlafen aus. Sie sind so gestaltet, dass du durch die Beantwortung der Fragen wie von selbst deinen Tag reflektierst. Auch Dankbarkeit spielt in der allabendlichen Reflexion eine Rolle. Dankbarkeit kann uns dabei helfen, die schönen Dinge im Leben intensiver wahrzunehmen. Man kann Dankbarkeit üben und zur Gewohnheit werden lassen, um damit seinen Fokus auf positive Gefühle zu lenken. Das stärkt die Resilienz und damit die Fähigkeit, auch aus schwierigen Situationen einen Wert zu schöpfen. Zudem hast du Platz, besondere Erkenntnisse oder Geschehnisse des Tages zu notieren. So lässt du

deinen vergangenen Tag vor deinem inneren Auge noch einmal Revue passieren und schreibst alles Wichtige auf.

#### 2.7.2. DIE WOCHENREFLEXION

Alle sieben Tage, also einmal in der Woche (wenn du an einem Sonntag mit joco begonnen hast, ist es der Samstag), schaust du deine vergangene Woche an und schreibst auf, wie du dich dabei fühlst. So kannst du immer nachvollziehen, was sich in dir getan hat, wenn du bestimmte Dinge gemacht oder gelassen hast. Man darf auch stolz auf die Dinge sein, die man für andere Menschen getan hat. Schreibe sie in dein joco und du kannst immer wieder darauf zurückschauen. Bevor du einen kurzen Blick auf deine Ziele und Gewohnheiten wirfst, kannst du noch darüber nachdenken, was du in der vergangenen Woche gelernt hast. Dabei kann es sich um intellektuelle Inhalte handeln oder um verhaltensspezifische. Schreibe einfach alles auf, was dir einfällt.

#### 2.7.3. DIE 4-WOCHEN- BZW. 8-WOCHEN-REFLEXION

Die Monatsreflexion ersetzt alle 4 Wochen einen Teil der Wochenreflexion. Dabei schaust du genauer auf deine Gewohnheiten und Jahresziele. Du fragst dich, wie es dir mit der neuen Gewohnheit geht und wie du deinem aktuell fokussierten Jahresziel näher kommen kannst. Du merkst schon, joco unterstützt dich bei einer aktiven Auseinandersetzung mit deinen Zielen und Gewohnheiten. Alle 8 Wochen, wenn ein Zyklus herum ist, wird die Auseinandersetzung noch einmal etwas intensiver.

#### 2.7.4. DER JAHRESRÜCKBLICK

Ein joco-Jahr hat 364 Tage. Das sind 6 mal 8 Wochen und 1 mal 4. Wenn du die ganze Zeit konsequent mit joco gearbeitet hast, dann hast du viel reflektiert, einige neue Gewohnheiten in deinem Leben etabliert und einige Ziele erreicht, manche eventuell aber auch nicht. Am Jahresende hast du die Möglichkeit, das alles noch einmal Revue passieren zu lassen und dich an die Gründe erinnern, wegen derer du deine Ziele nicht erreicht hast oder eine Gewohnheit nicht ändern konntest. Danach hast du Platz Erinnerungen aufzuschreiben, an die du gerne zurückdenkst. Zu guter Letzt reflektierst du deinen großen Traum und nimmst damit Bezug auf den Anfang deines Buches.

### 3. FÜNF-FAKTOREN-MODELL<sup>1</sup>

Bei den Big Five (auch Fünf-Faktoren-Modell, FFM) handelt es sich um ein Modell der Persönlichkeitspsychologie. Im Englischen wird es auch als OCEAN-Modell bezeichnet (nach den entsprechenden Anfangsbuchstaben **O**penness, **C**onscientiousness, **E**xtraversion, **A**greeableness, **N**euroticism). Die Big Five wurden durch eine Vielzahl von Studien belegt und gelten heute in-

---

<sup>1</sup> Zitat mit kleinen Veränderungen: [https://de.wikipedia.org/wiki/Big\\_Five\\_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Big_Five_(Psychologie)) aufgerufen am 01.04.2022

ternational als das universelle Standardmodell in der Persönlichkeitsforschung. Sie wurden innerhalb der letzten zwanzig Jahre in über 3.000 wissenschaftlichen Studien verwendet.

Ihm zufolge existieren fünf Hauptdimensionen der Persönlichkeit und jeder Mensch lässt sich auf folgenden Skalen einordnen:

- Offenheit für Erfahrungen (Aufgeschlossenheit),
- Gewissenhaftigkeit (Perfektionismus),
- Extraversion (Geselligkeit; Extravertiertheit),
- Verträglichkeit (Rücksichtnahme, Kooperationsbereitschaft, Empathie) und
- Neurotizismus (emotionale Labilität und Verletzlichkeit).

Die Entwicklung der Big Five begann bereits in den 1930er Jahren mit dem lexikalischen Ansatz, den Louis Thurstone, Gordon Allport und Henry Sebastian Odbert verfolgten. Diesem liegt die Auffassung zugrunde, dass sich Persönlichkeitsmerkmale in der Sprache niederschlagen; d. h., es wird angenommen, dass alle wesentlichen Unterschiede zwischen Personen bereits im Wörterbuch durch entsprechende Begriffe repräsentiert sind. Auf der Basis von Listen mit über 18.000 Begriffen wurden durch Faktorenanalyse fünf sehr stabile, unabhängige und weitgehend kulturstabile Faktoren gefunden: *die Big Five*

### **3.1. OFFENHEIT FÜR ERFAHRUNGEN (AUFGESCHLOSSENHEIT VS. VERSCHLOSSENHEIT)**

Offenheit für Erfahrungen beschreibt das Interesse und das Ausmaß der Beschäftigung mit neuen Erfahrungen, Erlebnissen und Eindrücken.

- Personen, die offen für neue Erfahrungen sind, haben eine rege Fantasie. Sie nehmen ihre positiven und negativen Gefühle deutlich wahr und sind an vielen persönlichen und öffentlichen Vorgängen interessiert. Sie sind wissbegierig, intellektuell, fantasievoll, experimentierfreudig oder künstlerisch interessiert. Bestehende Normen hinterfragen sie kritisch und gehen auf neuartige soziale, ethische und politische Wertvorstellungen ein. Sie sind unabhängig in ihrem Urteil, verhalten sich häufig unkonventionell, erproben neue Handlungsweisen und bevorzugen Abwechslung.
- Verschlossene Personen neigen demgegenüber eher zu konventionellem Verhalten und zu konservativen Einstellungen. Sie ziehen Bekanntes und Bewährtes vor und sie nehmen ihre emotionalen Reaktionen eher gedämpft wahr.

### **3.2. GEWISSENHAFTIGKEIT (PERFEKTIONISMUS VS. CHAOS)**

Der Faktor Gewissenhaftigkeit beschreibt die Zielstrebigkeit und den Grad an Selbstkontrolle einer Person, sozusagen den Hang zum Perfektionismus.

- Gewissenhafte Personen handeln effektiv, organisiert, sorgfältig, planend, zuverlässig, verantwortlich und überlegt.

- Chaotische Personen handeln eher spontan, ungenau, unsorgfältig und planlos.

### 3.3. GESELLIGKEIT (EXTRAVERSION VS. INTROVERTIERTHEIT)

Dieser Faktor beschreibt das zwischenmenschliche Verhalten oder die Aktivität einer Person. Er kann auch als Begeisterungsfähigkeit bezeichnet werden.

- Extravertierte Personen sind gesellig, heiter, gesprächig, optimistisch und herzlich. Zudem sind sie offen für Anregungen und Aufregungen.
- Introvertierte Personen sind gern allein, zurückhaltend in sozialen Interaktionen und eher unabhängig. Sie können auch sehr aktiv sein, sind aber weniger in Gesellschaft.

### 3.4. VERTRÄGLICHKEIT (KOOPERATION VS. ANTAGONISMUS)

Mit dem Faktor Verträglichkeit wird die Rücksichtnahme, Kooperationsfähigkeit oder Empathie gemessen. Sie ist, wie auch die Extraversion ein interpersoneller Faktor.

- Altruismus ist ein zentrales Merkmal von verträglichen Personen. Sie begegnen anderen mit Verständnis, Wohlwollen und Mitgefühl. Sie sind stets hilfsbereit und sind davon überzeugt, dass sich andere genauso hilfsbereit zeigen. Zwischenmenschliches Vertrauen, Kooperation und Nachgiebigkeit sind ebenso passende Eigenschaften.
- Im Gegensatz dazu beschreiben sich Personen mit niedriger Verträglichkeit als egozentrisch, antagonistisch und misstrauisch gegenüber. Sie verhalten sich eher wettbewerbsorientiert.

### 3.5. NEUROTIZISMUS (EMOTIONALE VERLETZLICHKEIT VS. STABILITÄT).

Dieser Faktor spiegelt individuelle Unterschiede im Erleben von negativen Emotionen wider und wird von einigen Autoren auch als *emotionale Labilität* bezeichnet. Der Gegenpol wird auch als *emotionale Stabilität*, Zufriedenheit oder Ich-Stärke benannt.

- Personen mit einer hohen Ausprägung im Neurotizismus erleben häufiger Angst, Nervosität, Anspannung, Trauer, Unsicherheit und Verlegenheit. Zudem bleiben diese Empfindungen bei ihnen länger bestehen und werden leichter ausgelöst. Sie tendieren zu mehr Sorgen um ihre Gesundheit, neigen zu unrealistischen Ideen und haben Schwierigkeiten, in Stresssituationen angemessen zu reagieren.
- Personen mit einer niedrigen Ausprägung im Neurotizismus sind eher ruhig, zufrieden, stabil, entspannt und sicher. Sie erleben seltener negative Gefühle. Dabei sind niedrige Werte nicht zwangsläufig mit dem Erleben von positiven Emotionen verbunden.

#### 4. KURZE SELBSTEINSCHÄTZUNG

Eigentlich gibt es zu den Big Five Fragebögen mit 30 – 240 Aussagen, die man ausfüllt und anhand derer die entsprechenden Ausprägungen der verschiedenen Faktoren bestimmt werden. Leider sind diese Fragebögen nicht frei verfügbar. Deshalb kannst du dich hier kurz selbst einschätzen.

Wie würdest du die Ausprägung der verschiedenen Faktoren aktuell bei dir einschätzen?

Ich bin ...

für Erfahrungen offen >-----< verschlossen  
perfektionistisch >-----< chaotisch  
extravertiert >-----< introvertiert  
kooperativ >-----< antagonistisch  
emotional verletzlich >-----< stabil

#### 5. WIE DU DICH MIT JOCO PERSÖNLICH WEITER ENTWICKELN KANNST

Wenn du dich entscheidest, die Arbeit mit joco in dein Leben zu integrieren, arbeitest du ganz direkt an deiner *Gewissenhaftigkeit*. Deine Arbeit wird die meisten Früchte tragen, wenn du es täglich benutzt. Diese gewissenhafte, tägliche Arbeit mit joco führt dazu, dass dein Leben planvoller, organisierter und damit zielgerichteter wird. Du startest mit einer Vorausschau in den Tag, nimmst dir Dinge vor, die du erledigen möchtest, schreibst sie auf und kannst immer wieder nachschauen, woran du heute weiterarbeiten wolltest. Am Abend reflektierst du den Tag und siehst, was du alles geschafft hast oder was wieder auf die To-Do-Liste für den kommenden Tag kommt. Das schafft ein Gefühl von Zufriedenheit, mit dem du gut einschlafen solltest. Solltest du einmal nicht so zufrieden mit dir sein, dann sei freundlich zu dir und übe dich in Nachgiebigkeit mit dir selbst. Manchmal kann es auch vorkommen, dass dich andere Menschen auf deinem Weg blockieren. Übe dich auch hier in Nachgiebigkeit und überlege, wie du deine Ziele trotzdem erreichen kannst. Nur das bringt dich weiter. Das einzige Leben, das du direkt beeinflussen kannst, ist dein eigenes. Auf diese Weise entwickelst du dich auch im Punkt *Verletzlichkeit* weiter, denn du wirst reflektierter und kannst damit weniger emotional auf unangenehme oder nicht vorhergesehene Situationen reagieren. Dies kann dazu beitragen, dass du dich Neuem gegenüber aufgeschlossener verhältst und damit auch kooperativer und geselliger wirst.

Nun ist der Moment gekommen, an dem du dein Schiff betrittst und die Segel hisst. Mit dem Kurs: *dein Traum vom Leben*.

Meine Gedanken sind die Segel, die ich  
setzen muss, um meinen Träumen  
entgegen zu reisen.

~ Dagmar C. Walter ~



Nur wer sein Ziel kennt,  
findet den Weg.

~ Laotse ~

Beginne damit, dir vorzustellen, dein Leben sähe so aus, wie du es dir wünschst. Stelle es dir so detailliert, wie möglich vor und vergiss dabei, wie es gerade ist. **Trau dich, zu träumen.** Lass keinen Bereich aus und schreibe alles hier auf.

Mein Leben, wie ich es mir wünsche:

Familie / Freunde / Partnerschaft: Wie sehen meine Beziehungen aus? Beruf(-ung): Wovon lebe ich?

Freizeit: Was mache ich in meiner freien Zeit?

Lebensmittelpunkt: Wo und wie lebe ich?

Gesundheit: Was tue ich für meinen Körper?

Persönlichkeit: Wie bin ich?

*Sobald der Geist auf ein Ziel, klares Bild oder Vision ausgerichtet ist, kommt ihm vieles entgegen.*

~ Johann Wolfgang von Goethe ~

## Jahresplanung

Datum: \_\_\_\_\_, \_\_\_. \_\_\_. 20\_\_

Die Überschrift für mein kommendes Jahr:

Welche Ziele möchte ich in diesem Jahr erreichen?

Priorisierung Was kann ich tun, um meine Ziele zu erreichen?


Worauf freue ich mich im kommenden Jahr?

## Meine Gewohnheiten

Gewohnheiten, die ich etabliert habe:

Ich möchte sie ...  
behalten      ablegen

1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	0	0

## 6 mal 8 Wochen

Was möchte ich mir in diesem Jahr angewöhnen?

Was möchte ich mir in den nächsten 8 Wochen ange- wöhnen, warum und was kann mir dabei helfen?

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

6

---

## Der 6 plus 3 mal 8 Wochen Gewohnheitstracker

Jeden Tag, wenn ich die neue Gewohnheit ausgeführt oder die alte Gewohnheit gelassen habe, mache ich ein X in ein Käst- chen, wenn nicht, mache ich ein O.

Angewöhnen:

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

6

---

Ablegen:

1

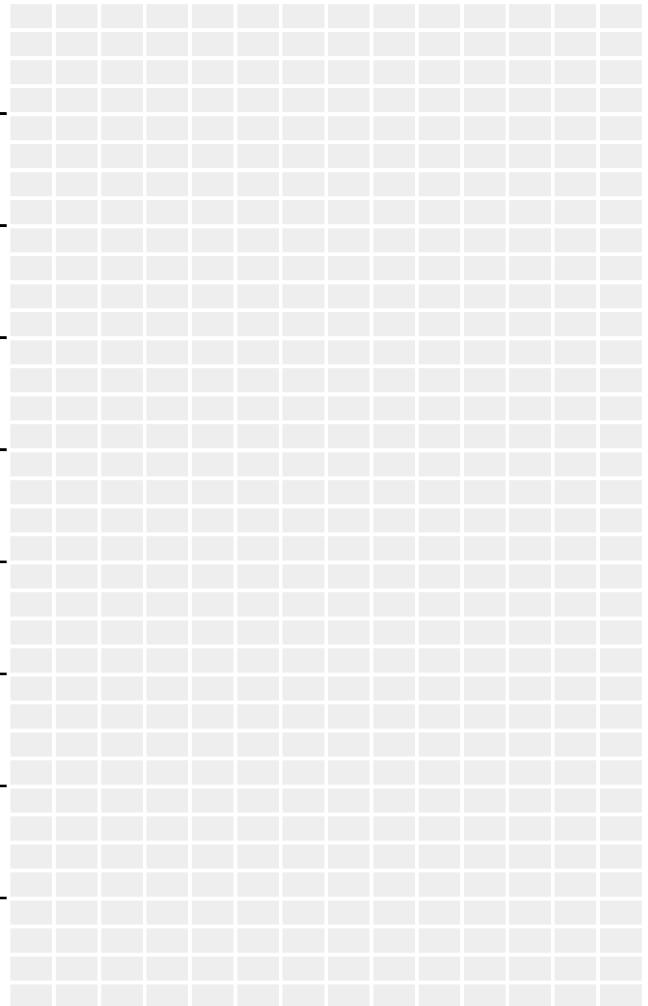
---

2

---

3

---

A 6x8 grid of 48 small squares, divided into 6 rows and 8 columns, intended for tracking habits over a 6-week period.

## **Meine Morgenroutine**

## Uhrzeit

## aufwachen

## Meine Abendroutine

## Uhrzeit

Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst.

~ Dalai Llama ~

Die beste Weise, sich um die Zukunft zu  
kümmern, besteht darin, sich sorgsam  
der Gegenwart zuzuwenden

~ Thich Nhat Hanh ~

## Tagesplanung

Morgenroutine: 0

Datum: \_\_\_\_\_, \_\_\_. \_\_\_. 20\_\_

Wie fühle ich mich?

Was möchte ich weitermachen? Was kann ich erledigen? Womit möchte ich mich beschäftigen?

erledigt

Wie war meine Nacht?

\_\_\_\_\_ 0  
\_\_\_\_\_ 0  
\_\_\_\_\_ 0  
\_\_\_\_\_ 0  
\_\_\_\_\_ 0  
\_\_\_\_\_ 0  
\_\_\_\_\_ 0

## Reflexion des Tages

Meine Gedanken zum Tag:

Wofür bin ich heute dankbar?

Ist mein  
Handy aus?

Abendroutine: 0

0>-----<10

Ja Nein

## Tagesplanung

Morgenroutine: 0

Datum: \_\_\_\_\_, \_\_\_. \_\_\_. 20\_\_

Wie fühle ich mich?

Was möchte ich weitermachen? Was kann ich erledigen? Womit möchte ich mich beschäftigen?

erledigt

Wie war meine Nacht?

\_\_\_\_\_ 0  
\_\_\_\_\_ 0  
\_\_\_\_\_ 0  
\_\_\_\_\_ 0  
\_\_\_\_\_ 0  
\_\_\_\_\_ 0  
\_\_\_\_\_ 0

## Reflexion des Tages

Meine Gedanken zum Tag:

Wofür bin ich heute dankbar?

Ist mein  
Handy aus?

Abendroutine: 0

0>-----<10

Ja Nein