

passt. Die Sache ist nur, dass dir ohne die Anpassung deiner Standards deine Träume und Ziele fernbleiben werden.

Es ist nicht verwerflich, seine Ansprüche höher zu setzen!

Ansprüche höher zu setzen ist nicht verwerflich, sondern notwendig! Stell dir vor, Zahnärzte hätten ihre Ansprüche nie höher gesetzt. Hättest du Lust, dass dir all deine Zähne mit einer Eiszange ohne Schmerzmittel herausgerissen werden?



Wenn du deine Ansprüche höher setzt, dann hilfst du in vielen Fällen auch der gesamten Menschheit.

Du kannst die Ansprüche höher setzen, wie du mit anderen Menschen umgehst, welche Worte du verwendest und welche Energie du ihnen schenkst. Wenn ich auch nur ein paar Leute dazu motivieren konnte, höhere Ansprüche an sich selbst zu stellen, dann bin ich mir sicher, dass es einen großen Unterschied in der Zukunft ihres Lebens ausmachen wird. Schau dir jetzt die Challenge an und mache die Standardsetzungs-Übung.

Challenge 9: Setze neue Standards

Essenz: Deine Standards entsprechen nicht deinen Träumen, sondern dem was du akzeptierst. Bei Standards geht es nicht nur um Geld, sondern auch um deine Ansprüche in anderen Bereichen. Höhere Ansprüche an sich selbst zu stellen ist weder undankbar, noch schadet es anderen. Nicht nur du, sondern auch dein Umfeld profitiert davon, wenn du deine Standards höher setzt.

Fragen:

- Welche Standards würdest du leben, wenn du nicht scheitern könntest?

- Wo liegen deine Standards unter deinem Potential?

- Wo hast du Blockaden deine Ansprüche höher zu stellen?

To-dos

- Definiere deine aktuellen Standards für alle Lebensbereiche
- Setze für jeden Lebensbereich neue Standards

Übung: Ersetze deine alten gegen deine neuen Standards

Familie

Alter Standard: _____

Neuer Standard: _____

Finanzen

Alter Standard: _____

Neuer Standard: _____

Freunde

Alter Standard: _____

Neuer Standard: _____

Liebe

Alter Standard: _____

Neuer Standard: _____

Karriere

Alter Standard: _____

Neuer Standard: _____

Charakter

Alter Standard: _____

Neuer Standard: _____

Körper und Gesundheit

Alter Standard: _____

Neuer Standard: _____

Selbstbewusstsein

Alter Standard: _____

Neuer Standard: _____

Mentale Gesundheit

Alter Standard: _____

Neuer Standard: _____

Glücklich sein

Alter Standard: _____

Neuer Standard: _____



Ich habe Challenge 9 geschafft

Challenge 10: Transformiere deine Gewohnheiten

70% unserer Denkprozesse sind Gewohnheiten

Ein Grund, warum du im Leben noch nicht dort bist, wo du sein willst, sind deine Gewohnheiten. Repetitive, also sich wiederholende Gedanken. Mehr als unser halbes Leben besteht aus Gewohnheiten, die uns entweder helfen ein glücklicher und erfolgreicher Mensch zu sein, oder uns daran hindern. Laut Dr. Fred Luskin von der Stanford Universität hat ein Mensch täglich ungefähr 60.000 Gedanken. Erstaunliche 90% unserer 60.000 Gedanken wiederholen sich fast täglich. Wenn du die Gewohnheit hast, ständig negativ zu denken, dann schaffst du dir damit dein eigenes Unglück. Und das Tag für Tag! 70% unserer Denkprozesse sind Gewohnheiten. 70%! 45% der Entscheidungen, die wir im Laufe eines Tages treffen, sind keine wirklichen Entscheidungen, sondern Gewohnheiten. Auf diese Art spart dein Gehirn Energie. Das Gehirn ist das Organ, das die meiste Energie unseres Körpers braucht. Wenn es jeden sich wiederholenden Gedanken bewusst neu erdenken müsste, dann würde unser Gehirn viel zu viel Energie benötigen.

Baue langfristig sinnvolle Gewohnheiten auf

Hart gesagt, aber wenn du schlechte Gewohnheiten nicht loswirst, dann fährst du dein Leben auf Autopilot gegen die Wand!



Deine Gewohnheiten können Flügel für deine Träume sein, oder dein Käfig, aus dem du es nie schaffst auszubrechen.

Deine Bemühungen, dein Leben zu ändern, können von deinen Gewohnheiten zerstört werden. Fang jetzt an und werde diese Gewohnheiten los, die deine Träume bedrohen. Kann es sein, dass du Gewohnheiten hast, die du, wenn du ganz ehrlich bist, nicht beibehalten solltest? Hast du Gewohnheiten, die deiner

körperlichen Gesundheit schaden? Hast du Gewohnheiten, die deiner emotionalen Gesundheit schaden? Hast du Gewohnheiten, die dir dazu dienen, den anstrengenden und wichtigen Dingen im Leben auszuweichen? Es ist oft so, dass der Schwerpunkt zur Veränderung bereits erreicht wurde, du aber Gewohnheiten hast, die dich klein halten. Exzessiver Entertainmentkonsum, hohe Handynutzung, zu viel Computerspielen, regelmäßig Pornos, regelmäßiger Alkoholkonsum, Rauchen, Snus, andere Drogen und andere Gewohnheiten sind keine Seltenheit in der Jugend. Verstehe mich nicht falsch! Jeder sollte sein Leben genießen und sich ab und zu etwas gönnen. Man sollte jedoch deshalb sein eigenes Leben nicht in den Abgrund stürzen. Sich ab und zu etwas zu gönnen, heißt nicht, dass man es jeden Tag tun muss. Vielleicht gibt es Dinge, die du genießen kannst, die weit weniger Schaden anrichten würden. Auch wenn du es jetzt in jungen Jahren noch nicht spürst, dein zukünftiges Ich wird dir danken, wenn du es reduzierst, oder gar damit aufhörst.



Dir muss klar sein, dass so gut wie alles, das sofortigen Spaß beim Konsum verspricht, langfristig nicht mehr so sinnvoll ist.

In den meisten Fällen schadest du damit deiner Zukunft.

Mache dir die langfristigen Folgen bewusst

Wir Menschen sind viel besser darin, Probleme im Jetzt zu erkennen und zu lösen, als langfristige Faktoren zu beachten. Wenn du jetzt fühlen kannst, wie du an deiner Raucherlunge sterben wirst und sehen kannst was du vom Leben deiner Kinder verpassen wirst, dann würdest du wahrscheinlich aufhören. Stärke in der Gegenwart wird meist in der Zukunft belohnt. Warum vergessen Menschen die Wichtigkeit ihrer Gewohnheiten? Weil Gewohnheiten meist unterbewusste Denkmuster sind und ohne viel bewussten Einfluss ablaufen. Gewohnheiten haben einen Auslöser, dem wir unterbewusst fast nicht widerstehen können. Wenn du jahrelang darauf konditioniert bist, dir die Zähne mit der rechten Hand zu

putzen, dann machst du das automatisch und kannst währenddessen in Gedanken versinken. Wenn du sie jetzt aber mit der anderen Hand putzt, dann ist das Ganze nicht mehr so gewohnt. Wir binden immer denselben Schuh zuerst. Wir machen immer mit derselben Hand die Tür auf und spulen tausende weitere Gedankenprozesse und Handlungen ab, die völlig automatisch ablaufen. Nach dem Auslöser wird das gespeicherte Denkmuster automatisch abgespielt.

ERSETZE deine schlechten Gewohnheiten

Eine Gewohnheit braucht ca. 60 Tage an Wiederholung, bis sie wirklich abgespeichert ist. Wenn wir eine Gewohnheit brechen wollen, dann müssen wir das Denkmuster brechen und durch ein neues ersetzen. Viele machen den Fehler und verzichten auf eine Gewohnheit mit enormer Disziplin, doch sie brechen das Denkmuster nicht und ersetzen es auch nicht. Wenn die Disziplin nachlässt, dann kommt die schlechte Gewohnheit auch wieder zurück. Nehmen wir an, dass du unter Stress rauchst und es schaffst für eine Woche aufzuhören. Kommst du jedoch wieder in eine Stresssituation, dann wirst du wieder zur Zigarette greifen. Wenn du jedoch das Denkmuster brichst, eine starke Abneigung zur Gewohnheit aufbaust und es durch eine neue Gewohnheit ersetzt, dann wirst du nicht mehr rauchen. Es hat sehr viel mit deiner Meinung über dich selbst zu tun. Wenn du dich selbst nicht mehr als Raucher siehst und es für dich nicht in Frage kommt, da es nicht mit deiner Identität zusammenpasst, dann wirst du nicht rauchen. Wenn du dir jedoch selbst einredest, dass du viel zu schwach bist, um aufzuhören, dann wirst du es auch nicht schaffen. Es hat alles mit deiner Konditionierung zu tun. Du konditionierst dich mit jeder Gewohnheit. Kondition ist ein anderes Wort für Bedingung. Wenn eine bestimmte Bedingung erfüllt wird, dann ist das der Auslöser für angewöhntes Verhalten, das du nach Aktivierung des Auslösers fast nicht aufhalten kannst. Gut kann man das am Pawlowschen Hund erkennen. Ein Hund wurde darauf konditioniert, Speichel abzusondern, wenn die Glocke läutet, da er dann für gewöhnlich

Essen bekommt. Selbst dann, wenn er kein Essen bekam, reagierte er auf das Glockenleuten mit Speichelabsonderung.



Disziplin allein reicht meist nicht aus, um unsere Gewohnheiten zu ändern. Es braucht eine neue Gewohnheit, um die alte Gewohnheit zu ersetzen.

Ein Raucher sieht das Dopamin, die Ruhe und die positiven Emotionen, die ihm das Rauchen schenkt. Ein Nichtraucher sieht die Aufschiebung eines langfristigen Problems mit einer kurzfristigen Lösung. Er sieht, was Rauchen langfristig bewirkt. Er sieht Lungenprobleme, er sieht verlorenes Geld, er sieht Krebs, er sieht ein kürzeres Leben und er sieht, dass er weniger vom Leben seiner Kinder sehen wird. Dieser Mensch wird nicht rauchen. Es ist eine Frage dessen, worauf du dich konditionierst und programmierst. Viele haben ihre schlechten Gewohnheiten von ihrem Umfeld übernommen, doch verantwortlich ist man immer selbst.

Transformiere deine Gewohnheiten

Ich glaube, du kannst jetzt in diesem Moment realisieren, dass du gewisse Dinge loswerden musst. Welche Gewohnheiten solltest du loswerden?



Ersetze deine Gewohnheiten, die eine kurzfristige Lösung für ein langfristiges Problem sind.

Sie werden deiner Lebensqualität und deinem Wohlbefinden früher oder später schaden. Wenn du eigentlich gerne einen gesünderen Körper hättest und aus Frust Süßigkeiten nascht, dann ist das vielleicht eine Lösung, aber nicht die, die dich langfristig glücklich machen wird. Wenn du täglich allein stundenlang Netflix schaust, aber eigentlich gerne einen Partner hättest, dann solltest du vielleicht etwas ändern. Findest du schlechte Gewohnheiten an dir? Wenn nicht, dann musst du tiefer schauen. Wie behandelst du andere Menschen? Was will ich machen, doch mir fehlt die Zeit oder die Motivation? Welche Menschen, Hobbies und welche Gedanken

steuern mein Leben mit Autopilot Richtung Wand? Wenn du sie gefunden hast, dann beginnt die Gewohnheitstransformation. Die folgende Transformation wurde von Tony Robbins inspiriert.

Die 5 Schritte der Gewohnheitstransformation

1. Der erste Schritt einer Gewohnheitstransformation ist es, dir die **destruktive Gewohnheit bewusst zu machen**.
2. Der zweite Schritt besteht darin, den Auslöser und **den eigentlichen Grund für die Gewohnheit zu finden**.
3. Der dritte Schritt ist, dich selbst täglich gegen dieses Denkmuster zu konditionieren. **Mache dir klar, welche langfristigen Folgen diese Gewohnheit haben wird**. Visualisiere die Folgen deines Handelns und mache dir bewusst, welchen Schaden du deinem zukünftigen Ich antust. Wenn wir mit einer Tätigkeit Spaß verbinden, dann versucht unser Gehirn uns die Nachteile dieser Tätigkeit zu verbergen oder sie schönzureden. Wenn man sich jedoch die Folgen einer Handlung aufschreibt oder gar passende Bilder dazu ausdrückt, dann kann man sich die Schädlichkeit einer Tätigkeit besser bewusst machen.
4. Der vierte Schritt liegt darin, eine **Ersatz-Gewohnheit zu finden**, die ab jetzt nach Aktivieren des Auslösers durchgeführt wird.
5. Der fünfte Schritt ist, **dich selbst auf die neue Gewohnheit zu konditionieren** und dir den Wert der Gewohnheit bewusst zu machen.

Ich habe mich beispielsweise darauf programmiert, mir in stressigen Situationen die Frage zu stellen, was gerade die wichtigste Sache ist, die ich machen muss, um eine Situation radikal zu verbessern. Dir ist höchstwahrscheinlich nicht bewusst, was du mit dieser Methode in deinem Leben bewirken kannst, deshalb fang klein an. Wähle jetzt eine Gewohnheit und führe die fünf Schritte für 60 Tage durch und sei erstaunt, wie sehr es dein Leben positiv verändern wird!

The Power of Habit

Eines der Bücher, die mir sehr geholfen haben, Gewohnheiten besser zu verstehen ist das Buch „The Power of Habit“ von Charles Duhigg. Die folgenden Inhalte basieren auf Erkenntnissen aus diesem Buch.

The Cookie Problem: Selbst, wenn du schlau und diszipliniert bist, wenn du mit dem Auslöser für eine Gewohnheit konfrontiert bist, dann wird es schwer sie zu verhindern. Das Ratten-Experiment besagt Folgendes: Nach 150 Wiederholungen einer Gewohnheit zeigt sich selbst bei einer Ratte, dass sie weniger Gehinaktivität benötigt, um die Gewohnheit auszuführen. Wie stark ist dieser Effekt dann bei Menschen? Wie viele ineffiziente, automatische Prozesse haben wir uns angewöhnt, die uns klein halten. Auch Denkmuster sind eine Art von Gewohnheit. Bei den Experimenten hat man auch feststellen können, dass am Anfang und am Ende einer Gewohnheit stärkere neuronale Aktivität gemessen werden konnte. Deshalb kann man Gewohnheiten in drei Teile unterteilen. Man nennt es die Gewohnheitsschleife (Habit Loop). Der erste Anstieg bei der neuronalen Aktivität kann gemessen werden, sobald wir mit dem Auslöser einer Gewohnheit konfrontiert werden. Dieser Auslöser leitet die Routine ein. Sofort erkennt unser Gehirn den Wert einer Aktivität und ist motiviert, diese auszuführen. Am Ende der Routine kommt meist die Belohnung, die uns überhaupt zum Handeln animiert hat. Diese Belohnung fungiert wie ein Wecker, der uns aus unserer Routine holt und unsere neuronale Aktivität wieder steigert. Dieses Wissen ist unbeschreiblich wertvoll, wenn du weißt, wie du es nutzen kannst. Wie könntest du es nutzen? Du kannst es nutzen, um dir langfristig positive Gewohnheiten anzueignen. Nehmen wir an, dass du gerne mit dem Laufen beginnen willst. Wenn du deine Laufschuhe nach dem Laufen in den Kasten räumst, dann kann es dir passieren, dass du in nächster Zeit nicht laufen gehen wirst, da du keinen Auslöser hast. Wenn du deine Laufschuhe jedoch neben dein Bett stellst und sie direkt nach dem Aufwachen siehst, dann kannst du dir angewöhnen, unabhängig von deiner Motivation, sie anzuziehen und ein paar Meter zu laufen. Wichtig ist

nicht wie weit du läufst, sondern wichtig ist nur, dass du laufen gehst. Das Ziel ist, dass du auf den Auslöser mit der Zeit reagierst, ohne viel nachzudenken. Wenn diese Gewohnheit halbwegs automatisch abläuft, dann kannst du anfangen nicht nur ein paar Meter, sondern eine längere Distanz zu laufen und dich langsam zu steigern. Es gibt einen weiteren Trick, den du anwenden kannst. Du kannst dir nach der Routine eine Belohnung verschaffen, um dir die Gewohnheit positiv einzuprägen. Gönne dir irgendetwas, das dir Spaß macht, direkt, nachdem du laufen warst. Laut Experiment steigt deine Erfolgswahrscheinlichkeit so um 58%. Wer diese Schritte nicht befolgt, der wird versuchen, sich durch reine Disziplin Gewohnheiten einzuprügeln. Das kann funktionieren, doch am Leben der meisten Menschen kann man erkennen, dass es für gewöhnlich nicht funktioniert. Die meisten fallen wieder in alte Muster. Spannend ist das Marshmallow Experiment, bei dem man vierjährige Kinder in einen Raum mit einem Marshmallow gesetzt hat. Wenn sie es zehn Minuten schafften, ihn nicht zu essen, dann bekamen sie einen zweiten. Jahre später kam heraus, dass genau diese 10%, welche die nötige Willenskraft hatten, um zu warten, im Durchschnitt viel erfolgreicher waren als jene, die das Marshmallow gleich aßen. Das heißt, dass deine Willenskraft sehr wohl einen Einfluss auf deinen Erfolg hat. Wer die Willenskraft aufbringt, um auf befriedigende Gewohnheiten zu verzichten, der wird langfristig erfolgreicher. Statistisch hat jedoch nur einer von zehn, die dieses Buch lesen, die nötige Willenskraft.



**Du darfst dich nicht auf deine Willenskraft verlassen.
Wichtig ist, dass du deine Willenskraft täglich trainierst.**

Wie trainiert man Willenskraft? Wir stellen uns Herausforderungen. Einer der Jungen, die es geschafft haben, den Marshmallow nicht zu essen, entschloss sich, den Marshmallow nicht mehr anzuschauen. Der Weg, um Willenskraft zu trainieren, liegt darin, dem Auslöser bewusst zu widerstehen. Schlauer bist du natürlich, wenn du all deinen Auslösern für schlechte Gewohnheiten so gut es geht ausweichst. Wenn du nicht mehr rauchen willst, dann verbiete dir,

Zigaretten zu kaufen. Wenn du deine Handynutzung reduzieren willst, dann stelle dir ein Nutzungslimit ein. Fang mit der Willenskraft klein an und steigere dich langsam.



Nachhaltiger langsamer Fortschritt ist besser als schneller Fortschritt mit einem ebenso schnellen Rückfall.

Wichtig ist, dass du dich vorher entscheidest, wie du auf den Auslöser reagieren wirst und wie du dich belohnen wirst, wenn du widerstehst. Wenn du Teil dieses zuvor unterbewussten Prozesses wirst, dann kannst du jede Gewohnheit erlernen oder loswerden. Suche dir jetzt eine schlechte Gewohnheit in deinem Leben und wende die Gewohnheitstransformationsschritte an.

Atomic Habits

Ein weiteres Buch, das ich dir sehr zum Thema Gewohnheiten empfehlen kann, ist das Buch „Atomic Habits“ von James Clear. Die folgenden Inhalte basieren auf Erkenntnissen aus seinem Buch. Spannend ist zu wissen, dass kleine Veränderungen deiner Gewohnheiten dein Leben in eine völlig andere Richtung lenken können. Ein Beispiel: Wenn man einen Flieger beim Start nur zehn Zentimeter zur Seite dreht, dann kann es gut sein, dass man in einem anderen Kontinent landet als geplant. Was im ersten Moment nicht viel zu sein erscheint, das vervielfacht sich über die Zeit und wird uns an einen komplett anderen Ort bringen. So ist das auch bei Gewohnheiten.



Wenn du eine schlechte Gewohnheit täglich ausführst, dann vervielfacht sich der Schaden an deinem Leben jeden Tag aufs Neue.

Deshalb gilt es schlechte Gewohnheiten so früh wie möglich loszuwerden. Es ist auch wichtig zu wissen, dass Ziele immer neu gesetzt werden müssen. Die Systeme, nach denen du dein Leben

aufbaust, laufen mit der Zeit automatisch ab. Ein Zitat von James Clear lautet:



„Ziele sind gut, um in eine Richtung zu kommen, aber Systeme sind am besten, um Fortschritt zu machen“.

Ich möchte dir noch ein richtig krasses Beispiel geben, wie stark Gewohnheiten dich lenken. Dein Handy klingelt, was der Auslöser ist für das Verlangen, um zu wissen, wer dir geschrieben hat. Die Reaktion ist, dass du dein Handy nimmst und nachschaugst. Die Belohnung ist, dass du jetzt weißt, wer dir geschrieben hat. Wenn du auf deinem Homescreen bist, siehst du jedoch, dass neben Snapchat eine 3 steht. Drei neue Snaps. Der nächste Auslöser, der das Verlangen weckt, zu wissen, was du verpasst hast. Sobald du dieses Verlangen befriedigt hast, kann es sein, dass du es dir bereits zur Gewohnheit gemacht hast, Instagram zu checken, nachdem du auf Snapchat warst. Ja, Gewohnheiten können andere Gewohnheiten auslösen. Du bist in einer Gewohnheitsschleife gefangen. In seinem Buch beschreibt James Clear, wie du diese Gewohnheiten bekämpfen kannst. Du musst dir deiner schlechten Gewohnheiten bewusstwerden, um sie loswerden zu können. Nimm dir etwas Zeit, und schreibe alle Gewohnheiten auf, die du finden kannst. Dann suchst du die, die dich langfristig zurückhalten.

Folgendes Zitat von Carl Jung hat meine Sicht auf das Leben völlig verändert:



„Bis du das Unterbewusste bewusst machst, lenkt es dein Leben und du wirst es Schicksal nennen“.

Denk darüber nach! Ein Weg, um dir eine neue Gewohnheit anzutrainieren, dass du die gewünschte Gewohnheit wie ein Ziel in einem Satz formulierst. Ein gutes Beispiel wäre: „Ich werde jeden Tag um 21:00 für 15 Minuten in meinem Bett lesen“. Auch die negativen Gewohnheitsschleifen kannst du zu deinem Vorteil nutzen. Du kannst deine eigene positive Schleife kreieren. Nach dem

Zähneputzen schreibst du dir deine Top drei Tagesziele für den nächsten Tag auf, die du dir während des Zähneputzens ausgedacht hast. Nachdem du die Tagesziele aufgeschrieben hast, schreibst du automatisch einen Satz, was du morgen anders machen willst. Zum Abschluss liest du noch ein paar Seiten und beendest die Gewohnheitsschleife, indem du schlafen gehst. Probiere es aus und beobachte die Veränderungen in deinem Leben. Das nächste Prinzip, das wir nutzen können, ist „Aus den Augen, aus dem Sinn“ Lege dein Handy in einen anderen Raum, wenn du arbeitest. Deinstalliere ablenkende Apps immer wieder. Hol die Batterien aus der Fernbedienung. Mach schlechte Gewohnheiten schwerer umsetzbar.

Schlüsselgewohnheiten Liste:

Folgende Gewohnheiten wurden mehrmals von erfolgreichen Personen als Grund für ihren Erfolg angegeben. Du kannst ein paar der folgenden Gewohnheiten in dein Leben integrieren, um dir langfristig ein erfülltes und glückliches Leben aufzubauen.

● 3 Tagesziele aufschreiben

Wie wir bereits besprochen haben, ist es essenziell, sich Ziele aufzuschreiben. Das ist aber nicht nur einmal sinnvoll, sondern täglich. Im Unternehmertum ist bekannt, dass es beispielsweise sinnvoller ist, einen Monat lang Zeit darin zu investieren, ein Gerät zu bauen, das täglich eine Stunde Arbeit spart, anstatt diese eine Stunde täglich selbst mit dieser Arbeit zu verbringen. Auch, wenn man etwas Zeit braucht, um seine Ziele aufzuschreiben, spart man sich Zeit, da man so direkt die wichtigen und richtigen Dinge angeht. Planung kostet meist keine Zeit, sondern sie gewinnt Zeit. Ich persönlich finde es praktisch meine Ziele und To-dos digital aufzuschreiben, da ich dann von überall aus Zugang habe. Ich nutze die To-do-App „Things 3“. Die App kostet 10 Euro und ist nur für Apple Nutzer verfügbar. Eine gratis Alternative für IOS als auch Android ist die App „Todoist“. Du kannst mit diesen Apps To-do-Listen anfertigen. Du kannst sich wiederholende To-dos einstellen, die wöchentlich oder täglich neu angezeigt werden. Du kannst

Deadlines setzen und vorausplanen. Unfassbar, dass es solche Werkzeuge gratis gibt, sie aber nur von so wenigen Menschen genutzt werden. Lade dir jetzt die App „Todoist“ herunter und sortiere deine To-dos.

- **Gedanken sortieren**

In so gut wie jedem Ratgeber wird dir empfohlen, zu meditieren, und doch machen es nur Wenige. Viele glauben, dass sie ewig lange herumsitzen müssen, um zu meditieren. Doch die Art und Weise, wie du meditierst, ist dir völlig selbst überlassen. Mein Ziel ist es, durch Meditation meinen inneren Frieden zu finden, Dankbarkeit zu fühlen und Klarheit zu schaffen, indem ich meine Gedanken sortiere. Ich bin bei Gott kein Experte, doch ich setze mich jeden Tag morgens und abends für circa zwei Minuten hin und meditiere. Ja, zwei Minuten sind wenig, aber es fühlt sich so für mich richtig an. Ich habe Freunde, die mir predigen, dass mindestens 10 Minuten nötig seien, um in einen bestimmten Zustand zu kommen. Vielleicht liegen sie völlig richtig, jedoch bin ich der Einzige, der konstant meditiert. Wenn man sich gleich zu viel vornimmt, dann hält man meist nicht lange durch. Auch ich mache den Fehler ständig, dass ich die Welt erobern will, aber beim Wecker scheitere, weil ich an meine To-do-Liste denke. Lieber weniger, aber dafür konstant. Vermutlich ist mein Meditieren mehr Nachdenken als Stille. Vielleicht kannst du das besser! Ich verstehe dich. Für einen Jugendlichen ist es besonders langweilig, sich hinzusetzen und nichts zu tun, doch genau das ist es, was viele von uns brauchen. Viele sind so in ihren Alltag verwickelt und glauben, dass sie im Stress ertrinken, doch in Wahrheit arbeiten sie völlig ineffizient oder machen sich Sorgen, wo Zuversicht mehr Früchte tragen würde. Meditieren befreit dich für eine kurze Zeit von deinen Pflichten, von deinen Gewohnheiten und lässt dich Freiheit und Stärke fühlen. Und noch ein kleiner Tipp: Lege ein Kissen unter, wenn du keinen Schneidersitz kannst! Probiere es aus (:

- **Lesen**

Bücher zu lesen ist eine der Tätigkeiten, bei denen ich etwas schummle. Ich habe mir im letzten Jahr das Wissen von 14

Sachbüchern eingeprägt, obwohl ich ein langsamer Leser bin. Wie? Ich habe mir die Hörbücher angehört. Ich merke mir durchs Hören mehr, als wenn ich in derselben Zeit lesen würde. Wenn du ein schneller Leser bist, der sich das Gelesene auch merkt, dann bist du gesegnet. Mach es! Ich persönlich habe wiederum das Geschenk, dass ich mir Hörbücher auch ohne Probleme in doppelter Geschwindigkeit anhören kann. Die Geschwindigkeit und das Medium sind nebensächlich. Viel wichtiger ist, dass du regelmäßig deinen Horizont erweiterst. Dir muss bewusst sein, dass der, der nicht täglich Neues lernt, sich eigentlich zurückentwickelt, wenn man bedenkt, dass wir täglich Gelerntes vergessen. Wir können von den Lebenserfahrungen der schlausten Köpfe unserer und vergangener Zeit profitieren, indem wir lesen. Es lässt dich das Leben fühlen. Es lässt dir Platz für Interpretation. Es weckt neue kreative Gedanken in dir. Es trägt zu deiner Entwicklung bei. Lesen kann Lebensenergie schenken. Probiere es aus!

- **Mache dein Bett am Morgen**

Warum ist das eine positive Gewohnheit, die ich in mein Leben einbauen soll? Ist es nicht unnötig, mein Bett zu machen, wenn ich mich am Abend sowieso wieder hineinlege? Tatsächlich geht es hauptsächlich gar nicht um das Bett. Es geht vielmehr darum, dass du gleich am Morgen etwas geschafft hast, dass du die Disziplin aufbringst und mit Stolz in den Tag startest. Auf diese eine Sache, die du geschafft hast, können nun weitere folgen. Doch falls der Tag nicht so nach deinen Vorstellungen verläuft, dann kannst du dich am Ende des Tages an einem gemachten Bett freuen. Dieses Konzept hörte ich von William McRaven, einem ehemaligen Admiral der United States Navy und seither mache ich jeden Morgen mein Bett. Es wirkt Wunder! Ich persönlich brauche Ordnung, um Klarheit zu schaffen, und wie wir bereits wissen: Wo Klarheit ist, da ist ein Weg. Probiere es aus und mach morgen dein Bett.

- **Morgen- und Abendroutine**

Alles läuft darauf hinaus, dass du langfristig konstruktive Strukturen in deinem Leben hast, die dich nahezu unterbewusst voranbringen.

Eine Morgenroutine ist dabei eine der wichtigsten. Vielleicht kennst du das Sprichwort „Der Morgen macht den Tag“, und das stimmt! Wenn du jeden Morgen um dieselbe Zeit aufstehst und abends um dieselbe Zeit schlafen gehst, dann kann sich dein Körper besser auf den Schlaf einstellen. Eine Morgenroutine sollte verschiedene Elemente beinhalten, die dir einen Vorteil für den Tag verschaffen. Ich persönlich starte meist mit 15 Liegestützen und 15 Kniebeugen, um erst mal wach zu werden. Danach setze ich mich auf meinen Meditationsplatz und visualisiere. Ich habe 10 meiner Ziele in Bildern ausgedruckt und schaue sie am Morgen an, um mich zu motivieren. Anschließend lese ich meine 10 Lebensprinzipien durch. Dann meditiere ich kurz. Vielleicht sogar viel zu kurz. Um das ganze abzuschließen, schaue ich mir meine Tagesplanung vom Vorabend an und dann starte ich top vorbereitet in den Tag. Meine Abendroutine sieht ähnlich aus. Am Abend höre ich noch mein Hörbuch an, trage meine Gewohnheiten ein und plane meinen nächsten Tag. Diese Routine funktioniert für mich zwar gut, aber du musst ausprobieren, was für dich passt. Kleine Anmerkung: Ich verschlaf oft, bleibe zu lange auf, weil ich bis in die Nacht arbeite und schlaf zu wenig. Außerdem habe ich mir immer vorgenommen um 5:00 aufzustehen, doch davon bin ich noch weit entfernt. Daran muss ich definitiv noch arbeiten. Woran könntest du arbeiten?

● **Time-Blocking für deine Ziele**

Das Problem bei der Erledigung unserer To-dos ist meist, dass wir prokrastinieren. Wir schieben sie auf, da sie zu aufwendig oder zu anstrengend sind. Es hilft, wenn wir eine Arbeitsgewohnheit entwickeln. Wir gewöhnen uns beispielsweise daran, direkt nach dem Heimkommen 25 Minuten zu arbeiten und dann 5 Minuten Pause zu machen. Das nennt sich die Pomodoro Methode. Wir unterteilen unsere Tätigkeiten in Blocks. Diese Blocks dienen dazu, dass wir uns leichter zum Arbeiten überreden können. Wenn du Arbeitsblöcke zur Gewohnheit machst, dann musst du dich nicht immer neu zum Arbeiten motivieren. Bei mir ist es meist so, dass mir der 25-Minuten-Timer dabei hilft, überhaupt anzufangen, da ich am Anfang grundsätzlich oft keine Lust habe. Wenn die 25 Minuten um

sind, dann mache ich jedoch fast nie eine Pause, da ich so im Flow bin und ich mich viel länger konzentrieren kann! Probiere es aus!

- **Tracke deine Gewohnheiten**

Ich nutze die App „Streaks“, um meine Gewohnheiten zu tracken. Meist habe ich die Gewohnheiten, die ich bereits aufgebaut habe und eine, die ich mir aktuell angewöhne. So sehe ich visuell, wo ich konstant bin und wo ich noch disziplinierter werden muss. In der App sehe ich, wie lange ich mich an eine Gewohnheit gehalten habe. Leider ist die App nur für IOS verfügbar. Du kannst deine Gewohnheiten aber auch in deinem Tagebuch eintragen. Apropos Tagebuch.

- **Tagebuch**

Wie wir bereits wissen, ist die Selbstreflexion essenziell für die Selbsterkenntnis. Ich persönlich kenne keinen besseren Weg, als täglich Tagebuch zu schreiben. Viele erfolgreiche Persönlichkeiten machen das, wobei unter ihnen viele ihren eigenen Stil entwickelt haben. Manche führen ein Gefühlstagebuch, in dem sie all ihre Emotionen eintragen. Manche stellen sich tägliche Fragen, andere reflektieren ihren Tag. Probiere verschiedene Arten aus und schau, was für dich am besten passt. Es ist nie zu spät, um mit einem Tagebuch zu beginnen. Mit 15 Jahren habe ich mich geärgert, dass ich nicht früher mit einem Tagebuch angefangen habe. Nur blöd, dass Ärger allein nichts ändert. Deshalb habe ich angefangen, Tagebuch zu schreiben.

- **Tägliche Fragen**

Eine Methode, die mir enorm geholfen hat, mich selbst besser zu verstehen und Klarheit über mein Leben zu gewinnen, ist es, mir täglich bestimmte Fragen zu stellen. Aristoteles sagte bereits, dass die Qualität deiner Fragen die Qualität deines Lebens bestimmt. Wieso dann nicht gleich die richtigen Fragen morgens oder abends stellen? Genau das ist der Plan. Nun gut, aber welche Fragen sind das? Im Grunde sollte es eine Frage sein, die dich zum positiven Denken anregt. Zum Beispiel: „Was habe ich heute gelernt?“. So

siehst du, welche Erkenntnisse du heute gewonnen hast, und dass sich dein Tag ausgezahlt hat. Ich gebe meine Liste an aktivierenden Fragen an dich weiter, aber du kannst sie gerne an deine Bedürfnisse anpassen oder überhaupt eigene erfinden. Stelle dir nicht zu viele Fragen, da du es sonst wahrscheinlich nicht lange umsetzt. Mach es nicht wie ich und nimm dir lieber weniger vor!

• **The One Thing**

Eine weitere Gewohnheit, die mir enorm geholfen hat, ist die „The One Thing“-Methode, die von Gary Keller, einem Unternehmer und Autor, stammt. Sie besagt, dass du dir nur diese eine Frage stellen musst: Was ist die eine Sache, die ich jetzt tun könnte, die mein Leben langfristig positiv verändert. Die Antwort auf diese Frage ist das, was du gleich machen solltest. Es passiert so oft, dass ich nicht weiß, was ich tun soll, oder so viel zu tun habe, dass ich keine Ahnung habe, was ich zuerst machen soll. In dieser Situation stelle ich mir immer die Frage, was diese eine Sache jetzt ist. Wenn wir überfordert sind, dann kann diese Methode echt die Rettung sein.

• **Affirmationen**

Wie erklärt man Affirmationen am einfachsten? Ich würde sagen, dass Affirmationen eine Art positives Selbstgespräch sind. Das lateinische Wort „affirmare“ bedeutet unter anderem bekräftigen. Es geht darum, irgendeinen Glaubenssatz zu bekräftigen. Dazu verwendet man meist einen Ich-Satz. Ein Trick, den ich gelernt habe, ist, dass man einen Satz so oft sagt, bis man ihn nicht mehr aktiv sagen muss, sondern automatisch immer wieder sagt. So stellen wir unser rationales Denken ab und sprechen direkt unser Unterbewusstsein an. Das wollen wir. Wir wollen uns mit Affirmationen unterbewusst auf einen bestimmten Glaubenssatz konditionieren. Warum das Unterbewusstsein? Ein Beispiel: Wenn du glaubst, dass du vollkommen hässlich bist, dann wirst du dies auch ausstrahlen, was auch andere bemerken. Wenn du jedoch glaubst, dass du attraktiv bist, dann hast du eine ganz andere Ausstrahlung, was auch andere als attraktiver wahrnehmen. Unabhängig davon, wie man aussieht, schadet es also nicht, wenn

man sich selbst attraktiv findet. Im Gegenteil, es schadet dir und deinem sozialen Leben massiv, wenn du dich als hässlich bezeichnest. Nehmen wir jetzt an, dass du auf rationaler, bewusster Ebene glaubst, dass du hässlich bist. Wie wirst du das jetzt los? Indem du deinem Unterbewusstsein immer wieder das Gegenteil sagst, bis du es auf bewusster Ebene wirklich anfängst zu glauben. Et voilà! Da haben wir's! Das sind Affirmationen. Sie können Wunder wirken. Setz dich hin, mach deine Augen zu und probiere es aus!

- **Visualisieren**

Visualisieren ist das bildliche Vorstellen deiner Zukunft. Visualisieren hilft dir ein klareres Bild für deine Zukunft zu bekommen, es erinnert dich an deine Ziele und es gibt dir die Motivation, die für die Umsetzung nötig ist. Ich persönlich liebe es meiner Vorstellungskraft auf die Sprünge zu helfen, indem ich mir ausgedruckte Bilder zu meinen Zielen anschau und erst danach meine Augen schließe. Finde zu jedem Ziel ein passendes Bild, druck es aus und visualisiere deine Zukunft jeden Morgen.

Ein Tipp zur Formulierung von Affirmationen

Vermeide Verneinungen oder andere negative Formulierungen. Der Grund, warum Affirmationen positiv formuliert werden, ist, weil unser Gehirn Verneinungen schwerer nachvollziehen kann und der Fokus aufs Negative rutschen kann. Beim Satz „Denk jetzt bitte nicht an einen rosaroten Elefanten auf einem Einrad“ denken bestimmt viele der Leser an einen rosaroten Elefanten auf einem Einrad. Wenn du etwas Bestimmtes vermeiden willst, bringe es gar nicht erst in deinen Fokus! Der Satz „Ich werde keine Angst haben“ wird zu „Ich lebe angstfrei, weil ich mutig bin“. Wende dein neues Wissen gleich an und formuliere drei Affirmationen, die dich und deine Persönlichkeit stärken.