

inhalt

Vorwort

Gebrauchsvorschlag

Das Ziel im Blick haben

- Ich und die anderen
- Beruf und Finanzen
- Gesundheit und Freizeit

Den Standort genau bestimmen

- Was sind deine Bedürfnisse?
- Was sind deine Einflüsse?
- Was hast du schon erreicht?

Den Weg konsequent gehen

- Achtsamkeit im Hier und Jetzt
- Umsetzung Schritt für Schritt
- Überraschungen einplanen

Die Ankunft gebührend feiern

- Deine Belohnung
- Gutes als Gewohnheit
- Den Blickwinkel verändern

Nachwort

Weiterführendes

Vorwort

Herzlichen Dank, dass du dich für dieses Journal entschieden hast!

Für wen ist dieses Journal?

Wenn du ...

- ... einfach deine Woche, dein Jahr planen möchtest,
 - ... dich selbst besser kennenlernen möchtest,
 - ... dich in deinem Empfinden und Verhalten verstehen und verändern möchtest,
 - ... mehr Verbundenheit zu dir, deiner Familie und Umwelt spüren möchtest,
 - ... Spaß daran hast, dich und äußere Umstände infrage zu stellen,
 - ... mehr Freude, Zufriedenheit, Energie und Fülle spüren möchtest,
 - ... erfolgreicher dein Leben und dein Business gestalten willst,
- dann passt dieses Journal genau zu dir!

Warum nun genau dieses Journal, dieser Planner?

Kennst du das Gefühl von Unzufriedenheit und innerer Unruhe?

Fragst du dich auch manchmal, wer du eigentlich wirklich bist, was DU möchtest und ob nicht noch ein ganz anderes Leben jenseits des Hetzens zwischen Familie, Job und etlichen Verpflichtungen möglich wäre? Oder kennst du Menschen, die mit ganz anderen Ideen und Zielen in ihrem Leben gestartet sind, irgendwie den Horizont aus den Augen verloren haben und Freude, Wohlbefinden, Genuss, Entspannung und bei denen echte Verbundenheit unbemerkt auf der Strecke geblieben sind?

Ich möchte dich mit diesem Journal auf eine Reise zu dir selbst einladen. Denn unabhängig davon, was uns manchmal die Umwelt durch klagende Mitmenschen, angstinfößende Medien und hochglanzpolierte Social-Media-Beiträge vermittelt, sind alle positiven Gefühle bereits in uns. Diese gilt es wiederzuentdecken wie bei einer Art Schatzsuche, um eine neue Richtung in deinem Leben einzuschlagen. Hin zu innerer Stabilität und Wohlbefinden, weitgehend unabhängig von äußeren Einflüssen – weg vom Hinterherjagen nach Belohnung im Außen oder ewigen Warten – dass sich unser Partner, die Kinder oder andere Mitmenschen verändern, dass die Rente kommt, dass unser äußeres Erscheinungsbild endlich stimmt, dass Krieg, Inflation, Rezession, Infektionen und, und, und ... endlich vorbei sind.

Meinst du wirklich, dass irgendwann die so sehr ersehnte Ruhe im Außen eintritt, damit du dich endlich gut in dir selber fühlen kannst?

Wenn die Antwort Nein ist, dann heißt es: Raus aus Selbstmitleid und der Opferrolle. Es sei denn, sie erfüllen entscheidende Bedürfnisse, dann darf ich mir auch das bewusst machen und annehmen. Eigenverantwortung ist das Schlüsselwort.

Vermutlich war das Leben als solches schon immer eine Herausforderung und die Lösung, wie wir unser Leben erleben, liegt größtenteils in uns selbst. Schon eine kleine konstante Veränderung in unserem Bewusstsein und unseren daraus folgenden Handlungen von wenigen Grad können bestimmen, ob wir bildlich gesehen mit unserem Schiff auf dem einen oder einem ganz anderen Kontinent anlegen.

Mit diesem Journal hast du viel Platz und Raum für regelmäßige Selbstreflexion. Es erinnert dich daran, zunächst bei dir selbst zu schauen, was dein persönlicher Beitrag an aktuellen Begegnungen, Situationen und Herausforderungen ist, um dich selbst in die von dir gewünschte Richtung hin zu deinen Zielen und Visionen entwickeln zu können. Persönlichkeitsentwicklung heißt nämlich auch, sich von alten Konditionierungen und ungünstigen Anpassungsstrategien frei zu „ent“-wickeln, seine eigenen oft unbewussten Gefühls-/Gedanken-/Verhaltensmuster wahrzunehmen und seine Bedürfnisse zu kennen, um mit mehr innerer Verbundenheit auch wieder mit Freude und Begeisterung sein Leben im Außen gestalten zu können.

Ich wünsche dir auf deiner Reise ganz viel Freude, Neugier, Aha-Erlebnisse und Erfolg!

Deine Jana

„Du musst von dir großartige Dinge erwarten, bevor du sie erreichen kannst“

Michael Jordan



Gebrauchsvorschlag

- Plane deine Woche mit allen Terminen, in die du involviert bist.
- Notiere dann, wie die Woche optimalerweise für dich gelaufen sein wird. Wie waren deine Termine? Wie möchtest du dich dabei gefühlt haben? Wenn dazu auch noch mehr Vorbereitungszeit, Pausen, ein Treffen mit Freunden oder ein anderer Wohlfühltermin nötig sind, dann ergänze bitte den Terminkalender und schreibe auch diese Termine ausführlich auf – am wirkungsvollsten mit Freude und Dankbarkeit in der Vergangenheitsform, als wenn alles schon gut gelaufen wäre.
- Überlege dir genau, was du im Vorfeld zum Gelingen der einzelnen Termine beitragen kannst. Wechselsachen einpacken, Wartezeit sinnvoll nutzen, mehr Zeit einplanen, weitere Unterlagen einholen, früher aufstehen ...
- Was könnte alles schieflaufen? Im Vortrag den Text vergessen, Gewitter am Ausflugstag, Motivationsknick, was auch immer. Überlege dir schon jetzt einen Plan B für die Termine deiner Woche, dann wirst du nicht so schnell auf dem falschen Fuß erwischt und die Laune bleibt auch besser. Falls dann doch noch etwas ganz Unvorhergesehenes kommt – nun ja, dann ist das wohl einfach das Leben und/oder persönlicher Ausdruck unserer Mitmenschen, über die wir weit weniger Kontrolle haben, als wir oft wahrhaben wollen. Tief durchatmen, und weiter geht's!
- Nimm dir Zeit für dich und überlege dir, welcher Lebensstil dir guttun würde. Wie sieht es mit Schlaf, Bewegung, Ernährung, Pausen aus? Neuen Gewohnheiten? Inspirierenden Vorbildern? Nicht mit der Brechstange, sondern langsam in kleinen Schritten.



- Was waren die besonderen Momente deiner Woche? Konntest du durch gute Vorbereitung einen Termin positiv beeinflussen, erfolgreich gestalten? Womit hast du gar nicht gerechnet? Worüber hast du dich besonders gefreut? Was war vielleicht nicht so toll, du konntest dir aber in der Herausforderung selbst beistehen und hast viel daraus gelernt?
- Welche Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen laufen immer wieder in der gleichen Schleife und du wünschst dir hier Veränderung? Manches haben wir unbewusst aus dem Familiensystem übernommen oder uns als Anpassungsstrategie in der Kindheit angeeignet. Im Erwachsenenalter kommen wir mit diesen Mustern aber oft an unsere Grenzen. Wenn uns erst einmal bewusst wird, dass andere Menschen in ähnlichen Situationen ganz anders fühlen, denken und handeln, können wir uns auch aus unserem eigenen System liebevoll lösen und verändern, was nicht mehr stimmig für uns ist.
- Wofür bist du besonders dankbar? Das können auch Kleinigkeiten wie der Kaffee am Morgen, das Lächeln eines vorbeigehenden Menschen, Tautropfen auf dem Gras sein. Wenn du es immer öfter schaffst, den Strahl deiner ganz persönlichen Wahrnehmungstaschenlampe auch auf die schönen und wertvollen Seiten des Lebens zu richten, verbesserrst du nicht nur dein eigenes Wohlbefinden und deine Gesundheit, sondern bist auch eine Bereicherung für deine Mitmenschen.



Meine Ziele für das Jahr:

Darum sind mir genau diese Ziele wichtig:



Diese Gefühle verbinde ich mit Erreichen dieser Ziele:



Diese Einzelschritte setze ich zeitnah um:



Visionboard für meine Ziele

(für Fotos, Minmaps, Zitate, Texte, Bilder)

FOTOS
MINDMAP

BILDER
TEXTE

ZITATE

TEXTE

ZITATE
FOTOS

MINDMAP
BILDER

Meine Jahresübersicht

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

Meine Monatsübersicht

Monat: _____

Projekt: _____

Fokus: _____



Monat: _____

Projekt: _____

Fokus: _____

Das Ziel im Blick haben

Warum schreibst du eigentlich ein Tagebuch?

Möchtest du deine Woche planen, das Erlebte Revue passieren lassen oder gibt es Lebensbereiche, in denen du dich verändern möchtest? Was sind deine Ziele und Visionen?

Wenn ich meinen Standort kenne und mein Ziel klar vor Augen habe, kann ich immer wieder überprüfen, ob ich noch auf dem für mich passenden Weg bin. Ich kann mich auch fragen, ob die Art, wie ich mich gerade verhalte, oder auch was ich vor mir herschiebe und vermeide, mir nützlich ist.

Oft überschätzen wir auch, was wir in kurzer Zeit schaffen können, überladen uns und sind frustriert, wenn es nicht rundläuft. Dabei übersehen wir, was alles möglich ist, wenn man kontinuierlich mit kleinen Schritten über längere Zeit dranbleibt. Welche deiner Ziele sind kurzfristig erreichbar, und welche brauchen mehr Zeit und Einsatz?

Welche Eigenschaften an Mitmenschen beneidest du oder lehnst du rigoros ab? Alles, womit wir in irgendeiner Form in Resonanz treten, uns also nicht kalt lässt, hat auch etwas mit eigenen Persönlichkeitsanteilen zu tun. Was ist es genau, was dich anspricht oder du komplett ablehnst? Bist du bereit, die Arbeit zu investieren wie die Person, die du bewunderst? Lehnst du Eigenarten oder Aussehen bei anderen ab, weil du dich selbst mit ähnlichen Themen schwertust?

Und hast du den Mut, auch mal richtig groß zu träumen? Gibt es etwas ganz Verrücktes, was deinen Bauch kribbeln lässt?

Du weißt schon, am Ende des Lebens bereut man die Dinge, die man sich nicht getraut hat, und man ist nicht unbedingt stolz und erfüllt, sicherheitshalber mit dem Strom geschwommen zu sein.

Eigene Gedanken:

Ich und die anderen

Ein zentraler Bestandteil unseres Lebens ist die Kommunikation mit uns selbst und mit anderen Menschen. Oder wie Paul Watzlawick treffend sagte: Man kann nicht nicht kommunizieren. Zum einen reden die meisten Menschen in Gedanken permanent mit sich selbst und nicht gerade wohlwollend und ermutigend. Die wenigsten würden ihren eigenen inneren Kritiker auf andere Menschen loslassen, so wie sie sich selber zurechtstutzen und kleinmachen. Zum anderen gibt es auch in der Kommunikation mit Mitmenschen so manche Stolpersteine, da oft in dem, was wir mit Worten ausdrücken, und dem, was wir innerlich fühlen, einige Widersprüche und Konflikte stecken.

In einem Gespräch betonte eine Mutter immer wieder, dass sie selbstverständlich ihre Tochter zum Eislauftraining und zu den Turnieren fährt, um ihr Erfolg im Sport zu ermöglichen, den sie selber früher nie hatte. Gleichzeitig zog sie die einzelnen Figuren und den ganzen Aufwand für den kurzen Einsatz auf dem Eis auf vermeintlich witzige Art ins Lächerliche. Die eigene Unzufriedenheit über wenig Zeit für sich selbst und die Sorge um die Gesundheit der Tochter standen ihr ins Gesicht geschrieben. So fühlten sich beide im Gespräch sehr unwohl, konnten aber ihre Gefühle, Sorgen und eigenen Bedürfnisse mit allen inneren Konflikten nicht zum Ausdruck bringen.

Wie gehst du mit dir selbst um? Ist deine innere Stimme eher freundlich unterstützend oder sehr kritisch? Möchtest du etwas an der Kommunikation mit dir selbst und mit deinen Mitmenschen verändern?

Manchmal empören wir uns über wenig respektvolles Verhalten anderer uns gegenüber. Welchen Anteil haben wir aber selbst an solchen Situationen?

Bist du dir deines eigenen Wertes so bewusst, dass du ihn angemessen nach außen zeigen kannst und ihn nicht erst ausdiskutieren brauchst? Wie möchtest du dich in dir und im Beisein von Mitmenschen fühlen?

Eigene Gedanken:

Meine Woche

von _____ bis _____

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				

Das ist mir besonders wichtig:

Uhrzeit	Fr	Sa	So
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

Darauf freue ich mich:

So läuft die Woche genau nach
meinen Vorstellungen

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag



Das ist mein Beitrag für eine erfolgreiche Woche:
Wovon muss ich mehr, wovon weniger tun, um meine Ziele zu erreichen?



Das ist mein Plan B:

Welche unerwarteten Ereignisse könnten eintreten? Wie bereite ich mich auch darauf vor, um flexibel und gut gelaunt zu bleiben?



Was kann ich noch einplanen? Das mache ich für mich:

- | | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ● Mehr Bewegung: | <input type="radio"/> |
| ● Gesunde Mahlzeiten: | <input type="radio"/> |
| ● Innehalten, Pausen: | <input type="radio"/> |
| ● Mir etwas Gutes tun: | <input type="radio"/> |
| ● Etwas Neues ausprobiert: | <input type="radio"/> |
| ● Eine neue Gewohnheit: | <hr/> <hr/> <hr/> | | | | | | |
| ● Ein Vorbild für diese Woche: | <hr/> <hr/> <hr/> | | | | | | |

Das Beste dieser Woche:

Hierfür bin ich dankbar:

„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen“
Lucius Annaeus Seneca



Checkliste

- Das hat mich begeistert:

- Das habe ich Neues gelernt:

- Das habe ich bewusst nicht mehr gemacht / hierzu „nein“ gesagt:

- Diese neue Gewohnheit habe ich umgesetzt:

- Diese Herausforderung habe ich gemeistert:

- Das rate ich jemandem mit einer ähnlichen Herausforderung:

Checkliste

- Diese Gedanken sind häufiger aufgetaucht:

- So formuliere ich sie ggf. positiv für mich um:

- Dieses Verhaltensmuster erkenne ich in mir immer wieder:

- Dieses neue Verhalten ist ggf. günstiger, um mich wohler zu fühlen / erfolgreicher zu sein:

- Mit diesen positiven, mich unterstützenden Menschen habe ich viel Zeit verbracht:

- Damit habe ich mich diese Woche belohnt:
