

Impressum

© 2024 Marie Plaschka

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: Marie Plaschka, Klosterweg 27, 82335 Berg, Germany.

Glück

[glück], Substantiv

„Nicht Glück macht dankbar, Dankbarkeit macht glücklich.“ - Sprichwort

Einleitung

oh wow, schon wieder dieser langweilige Text am Anfang – ja, das denke ich mir meistens. Aber ich würde dir auch so gerne ein paar Gedanken zu diesem Buch mitteilen. Sich selbst reflektieren und kennenzulernen scheint oft überfordernd, auch weil es so unfassbar viele Entwicklungsbereiche, Methoden und Themen gibt. Vielen begegnet es auch andauernd auf Social Media.

Mit diesem Buch will ich dir helfen, dass die Hürde nicht mehr ganz so überfordernd wirkt.

Und dadurch, dass du dieses Buch liest, hast du schon einen Riesenschritt getan, und du kannst ganz schön stolz auf dich sein, ich bin es auch.

In diesem Buch kannst du dich jeden Tag besser kennen lernen und echtes Selbstbewusstsein aufbauen, denn

selbstBEWUSSTSEIN kann man nie genug haben.

Ja, vielleicht stutzt du jetzt, einfach, weil es so oft mit Arroganz und Abgehobenheit verwechselt wird. Doch Selbstbewusstsein ist nach meinem Verständnis, sich seiner Selbst bewusst zu sein. Das bedeutet seine Schwächen, Stärken, Muster, Glaubenssätze, Verhalten, und so weiter bewusst kennenzulernen.

Ebenso wichtig ist mir, dir zu sagen, dass wir uns natürlich immer verbessern wollen und Fortschritte sehen möchten. Trotzdem ist es auch okay Zeiten zu haben, in denen du lieber nichts machen willst, das hat viel mit deiner Selbstliebe zu tun. Druck hilft dir hier nicht. Sei gnädig mit dir selbst! Du bist auch gut genug, wenn du einfach nur sein darfst, und nichts schreibst.

Mache das, wobei du dich mit Liebe und Fröhlichkeit erfüllt fühlst.

Auch wenn du zum Beispiel in diesem Buch eine Frage nicht so gern magst oder sie einfach nicht zu deinem Tag passt, dann mache sie nicht oder zu einem anderen Zeitpunkt.

Generell soll das Buch dir helfen mehr über dich zu erfahren und deinen Fokus im Leben auf die „Glücklichkeit“ zu legen.

Indem du jeden Tag ein paar Fragen beantwortest,
zum Beispiel Dinge, wofür du dankbar bist.

Klar das hört sich nach einer simplen Frage an und ist sie theoretisch auch. Die Kraft, die du jeden Tag in der Beantwortung bekommst, ist erstaunlich.

Mir geht es oft so, dass, wenn ich regelmäßig meine Dankbarkeit aufschreibe, mir wirklich auffällt, wie viele schöne Sachen am Tag passieren. Dann denke ich mir, wenn ich etwas Tolles erlebe, ja! das schreibe ich später in mein Buch. Dadurch wird deine Aufmerksamkeit noch viel stärker auf das Schöne in deinem Leben gelenkt. Wenn es dir wie mir geht, wirst du automatisch glücklicher.

Das etwas Fiese an unserem Gehirn ist, dass wir einen Überlebensinstinkt haben, der uns tendenziell auf das Schlechtere im Leben fokussieren lässt, um unser Überleben zu sichern. Das ist also menschlich und liegt in unserer Natur. Trotzdem liegt es in unserer Hand und wir können uns jeden Tag dafür entscheiden, auf solche Art und Weise die schönen Momente überwiegen zu lassen und uns bewusst für das Glück zu entscheiden. Das macht auch der Spruch klar:

„Nicht Glück macht dankbar, Dankbarkeit macht glücklich“.

Manchmal gibt es auch Tage, an denen du dich hinsetzt und denkst, es gäbe nichts Bemerkenswertes. Glaub mir, versuch es trotzdem und du wirst etwas finden, auch wenn es von außen betrachtet, nur eine Kleinigkeit ist.

Noch ein Sache, die dich weiterbringt, ist, wenn du sinnvolle
Gewohnheiten hast, nicht wahr? Ich meine,
wenn du etwas automatisch tust, ohne dich zu
hinterfragen. Und das, was du in dieser Gewohnheit tust,
förderlich ist.

Mit diesem Buch kannst du daran arbeiten,
dir Neues und Gutes anzugewöhnen.

Auch das kann sehr schwierig sein und braucht Geduld und Zeit. Man
sagt oft, dass man im Durchschnitt circa 66 Tage braucht, um eine neue
Gewohnheit richtig anzunehmen.

Deshalb gibt es in diesem Buch alle 30 Tage (circa jeden Monat) eine
monatliche Meilenstein-Seite, in der du dir eine Gewohnheit aufschreibst
und diese so gut es dir möglich ist, jeden Tag durchziehst. Jeden Tag
kannst du einen Kreis ausfüllen, wenn du es geschafft hast.

NEUE GEWOHNHEIT:

Jeden Tag einem Fremden ein Lächeln schenken



Wichtig ist dabei, dass die Tage aufeinanderfolgend sind. Falls es an einem Tag mal nicht geklappt hat, gib auf gar keinen Fall auf!

Dann gelingt es dir eben am nächsten Tag.

Gib dir mehrere Chancen es zu probieren.

Zwei Effekte, die du damit gut erzielen kannst, sind, zum Einen, dass du neue Gewohnheiten aufbauen kannst, die dich weiterbringen.

Außerdem steigert es dein Selbstvertrauen wirklich sehr, weil du weißt, dass du dich auf dich selbst verlassen kannst.

Es müssen auf gar keinen Fall riesige Gewohnheiten sein. Am besten eine, die dir nicht allzu leichtfällt, aber du weißt trotzdem,

dass du es schaffen kannst. Beispiele wären:

2 l Wasser am Tag trinken, jeden Tag 10 Minuten spazieren gehen, jeden Tag zehn Seiten in einem Buch lesen, etc.

Meine Empfehlung für die Verwendung des Buches:

Mein Ziel ist es, dir zu helfen, dich selbst kennenzulernen, zu entwickeln und zu stärken. Dabei soll es so praktisch und unkompliziert wie möglich sein. Ich habe es mir so vorgestellt, dass du dir jeden Tag, eine Seite aussuchst. Du schreibst genau das, was du denkst und ohne darüber nachzudenken, was andere darüber denken würden. Es wird ja niemand

Datum: _____

Happiness: ○○○○○

Dafür bin ich dankbar: _____

Das hat mich zum lachen gebracht: _____

Das will ich ab jetzt besser machen: _____

„ wie sehr hörst du auf deine Intuition?“

lesen, wenn du das nicht willst :) Dadurch, dass sich die eine Frage (links unten) auf jeder Seite unterscheidet, könntest du dir jeden Tag eine raussuchen, die dir gefällt. Und ganz ehrlich, manchmal gibt es Tage, wo ich mir denke, dass diese Fragen mir wirklich auf den Sack gehen. Aber wenn ich mich dann doch zusammenreiße, dann bin ich froh und es ist interessant, was für eine Antwort von mir kam.

Du könntest auch einfach per Zufall das Buch aufblättern
und dann bleibt eine Seite offen, oder du gehst nach chronologischer
Reihenfolge vor...

Mache es, wie du magst, solange du dich gut dabei fühlst und es dir Spaß
macht. Außerdem sollst du es zu der Tageszeit machen,
die für dich passt. Ob morgens, abends oder mitten in der Nacht: dann,
wenn du das Gefühl hast, du würdest es gerne tun. Und falls du Lust hast,
mehr als diese eine Seite zu beschreiben, kannst du dich an deine
Lebensziele wenden oder in Gedankenfluss über ein spezielles Thema
schreiben, was dir einfällt und was du weißt. Theoretisch wäre das aber
auch eine Möglichkeit, deine Disziplin zu trainieren, indem du dir etwas
Bestimmtes vornimmst und es dann durchziehst. Ein Beispiel wäre, jeden
Tag eine Seite beschreiben, evtl. auch noch um welche Tageszeit.

Zuletzt noch: ich möchte in diesem Buch nicht die Lösung aufschreiben,
sondern die richtigen Fragen stellen.

Also leg los und mach das Buch zu deinem Buch!



WRITE

finde selber, was in dir steckt

Zieleseite

Die Zieleseite kann dir sehr helfen deine Ziele schneller und effizienter umzusetzen und zu erreichen. Da dir täglich deine Ziele, und wie du sie erreichen willst, vor Augen geführt werden.

Das führt dazu, dass du auch noch unterbewusst mehr Gelegenheiten wahrnehmen kannst. Wenn du dich so oft damit beschäftigst, wird es schneller ein Teil deiner jetzigen Realität.

Aber keep in mind, dass wir an dem Prozess schon Freude haben sollten, denn das ganze Leben ist einer. Wir wollen uns weiterentwickeln und das tun wir auch. Somit es kann ziemlich unglücklich machen in dem Gedankenmuster zu sein:

„ich bin glücklich sobald ich ... erreicht habe / ... passiert ist“.

Jeden Tag sich auf den Prozess zu freuen und Dankbarkeit auszudrücken ist etwas, was es besser macht.

Ziel

ZIEL:

WARUM WILLST DU ES ERREICHEN?

WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU DARAN DENKST?

WAS FÜR EIN BILD HAST DU VOR AUGEN WENN DU ES DIR VORSTELLST?

Falls es dir noch kein Begriff ist, ein **Visionboard** ist eine Bildcollage. Es wirkt, indem es deine Ziele und Wünsche visuell darstellt und dich täglich daran erinnert. Durch das Betrachten des Visionboards konzentrierst du dich regelmäßig auf das, was du erreichen möchtest. Dies kann deine Motivation steigern, positive Gedanken fördern und dein Unterbewusstsein darauf ausrichten, Gelegenheiten und Handlungen zu erkennen, die dir helfen, deine Ziele zu erreichen. Es nutzt die Kraft der Visualisierung, um deinen Fokus zu schärfen und dein Handeln in Einklang mit deinen Wünschen zu bringen.

Du könntest passend dazu dir noch zu jedem deiner aufgeschriebenen Ziele ein Bild aussuchen (ausdrucken), welches für dich passend ist, und damit ein Visionboard erstellen.

Ziel:

Genau festlegen, was du willst.

Warum willst du es?

Wenn du einen Grund hast, der dir wirklich wichtig ist, hast du um einiges mehr an Durchhaltevermögen und Motivation. Je stärker der Grund ist, desto besser ist es für dich dein Ziel erreichen zu können. Also gib dir Mühe den Grund richtig auszuformulieren.

Wie fühlst du dich, wenn du daran denkst?

Gefühle machen da einen großen Unterschied. Gut ist es, wenn du im Gedanken an dein erreichtes Ziel eher etwas Positives fühlst. Etwa wie Freude, Aufregung, Neugier etc.. „Ohne Angst gibt es keinen Mut“ geh ruhig an den Rand deiner Komfortzone, nur solltest du dich nicht gestresst davon fühlen. Dann kann es passieren, dass du die Dinge, die du erreichen willst, vor dich herschiebst. Außerdem soll es ja auch Spaß machen. Es kann gut sein, dass du dich gestresst fühlst und trotzdem weißt, dass es das ist, was du willst oder brauchst. Keine Sorge, probiere aus, wie es sich anfühlt, wenn du dein Ziel etwas kleiner steckst, z.B. anstatt 3 mal die Woche 1 Stunde joggen gehen, lieber 2 mal die Woche 10 min. Oft macht es uns schon viel ruhiger und es ist um 100% besser kleine als gar keine Schritte zu machen.

Was hat dich bis jetzt angehalten es zu erreichen?

In mehreren Fällen schiebst du ein paar Sachen vor dich her? Falls das so ist, hilft es oftmals hinzuschauen, warum das so ist. Z.B. könnte es Angst, Stress oder die Sorge sein, verurteilt zu werden. Es können natürlich auch eine Menge anderer Gründe sein. Wenn du deinen weißt, kannst du dich besser selbst erkennen, wenn du zum Beispiel eine Ausrede suchst an deinem Ziel mit Disziplin zu arbeiten.

Was ist der schwerste Schritt für dich?

Aus der Mücke einen Elefanten zu machen, kennst du das von dir? Dass du denkst, dass es genau wegen diesem einen Hindernis nicht weiter geht? Beschäftige dich einmal genau mit diesem Schritt. Es sehr gut sein, dass dir auffällt, dass es doch gar nicht so unmachbar ist. Oder du bekommst eine Idee, wie du es dir leichter machen kannst.

Inwiefern kannst du dir Hilfe holen?

Mal ehrlich, tust du dir sicher einen großen Gefallen, wenn du alles auf eigene Faust herausfinden und schaffen willst? Kann es nicht so viel einfacher sein, wenn du nach Hilfe fragst? Für Manche ist das nicht so einfach, das eigene Ego mal beiseitezulegen und nach Hilfe zu fragen. Wenn du so empfindest: danach kannst du stolz auf dich sein über deinen eigenen Schatten gesprungen zu sein. Und wenn es dich keine Überwindung kostet, ist es auch gut. Helfen bringt uns als Menschen weiter.

Was ist der erste Schritt, den du gleich heute umsetzen wirst?

Nicht lange fackeln, egal wie klein der Schritt erscheint. Ins Tun kommen ist oft das Wichtigste. Setze dir mindestens 3 Meilensteine, die du auf dem Weg erreichen wirst, damit du schnell Erfolge sehen kannst und dein Ziel erreichbarer für dich wirkt. Dadurch hast du das Gefühl von Stolz und du bist motivierter weiter zu machen.

Wir können immer weiter lernen

1. Auf die erste Zeile schreibst du auf,
was du lernen möchtest.

2. Auf die anderen zwei:
Warum du es möchtest und wie du es lernen willst.

das möchte ich lernen

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Disziplin

ist, wenn du durchziehst, was du dir selbst vorgenommen hast. Ich halte das für wirklich wichtig. Wie sollst du sonst auf dich selbst vertrauen? Das wäre, als würdest du einem Freund vertrauen, der dir zum Beispiel immer sagt, er kommt zum Sport, pünktlich um eine bestimmte Uhrzeit. Dann erscheint er nicht, würdest du ihm Vertrauen schenken? So ist es bei dir selbst auch. Du musst dir beweisen, dass du auf dich zählen kannst.

Drehen wir das Beispiel mal um. Wenn dieser Freund dir etwas verspricht, weißt du, dass er es einhalten wird, egal was. Ob er gerade keine Lust oder Motivation hat, das ist egal. Vor diesem Freund wirst du wahrscheinlich deutlich mehr Respekt haben als vor einem anderen, der seine

Versprechen nicht einhält, nicht wahr?

Bei der Disziplin geht es darum, zu wissen wo du hinmöchtest, und dann - ohne erst darüber nachzudenken, ob du gerade Lust dazu hast oder nicht - Schritte zu tun, die dich dorthin bringen.

Was ist für dich Disziplin und wie setzt du sie in deinem Leben um?
