



Ziele klar im Fokus

"Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun, und andere Ergebnisse zu erwarten."
(Albert Einstein)

Noch wahnsinniger ist es, nicht ab und zu einfach inne zu halten und darüber nachzudenken, was man so in den vergangenen Monaten getan hat. 95% aller Dinge, die wir tagsüber tun, laufen unreflektiert automatisch. Zum Glück können wir im Gegensatz zu anderen Lebewesen aussteigen und über uns selbst nachzudenken.

Viele Menschen wundern sich, dass sich in ihrem Leben nichts ändert, obwohl sie sich das doch so sehr wünschen. **Eine (von mehreren!) Ursache(n) ist die fehlende Selbstreflektion, der Blick in den Rückspiegel.** Hierzu mehr:

Lebensbereiche

Die Frage: "Welche Lebensbereiche gibt es?" wird weltweit anders beantwortet. Ich finde die folgende Aufteilung in drei große Bereiche sehr gut.

1.) Bereich eins ist der Bereich in dem ich mit mir selbst in Beziehung stehe.

GEIST – KÖRPER - SEIN

2.) Bereich zwei ist der Bereich in dem in Beziehung zu Menschen stehe.

FAMILIE – FREUNDE

3.) Bereich drei ist der Bereich, in den ich meine Lebensenergie/Arbeitsenergie einbringe und aus der ich auch Energie in Form von Geld ziehe.

BERUF - FINANZEN

Merke: Da eine Selbstreflektion in Form eines „Rückblicks“ auf das vergangene Jahr oder einen bestimmten Zeitraum eine sehr komplexe Sache bedeuten kann, macht es Sinn sich die entsprechenden Bereiche getrennt anzuschauen.

Aufgabe 1: Stelle Dir die folgende Frage: Was habe ich erlebt und was will ich beibehalten, mehr davon tun, nicht mehr tun, endlich tun? Notiere die Ergebnisse dahinter!

Bereich 1: Mensch

GEIST: Erweiterung des geistigen Horizonts – Selbstreflektion

beibehalten:

mehr davon tun:

nicht mehr tun:

endlich tun:

KÖRPER: Bewegung – Ernährung – Entspannung

beibehalten:

mehr davon tun:

nicht mehr tun:

endlich tun:

SEIN: Sinn - Haltung – Spiritualität

beibehalten:

mehr davon tun:

nicht mehr tun:

endlich tun:

Bereich 2: Familie und Freunde

Familie: Zeit für Partner und Kinder (Quality Time)

beibehalten:

mehr davon tun:

nicht mehr tun:

endlich tun:

Familie: Zeit für Eltern und Geschwister (Quality Time)

beibehalten:

mehr davon tun:

nicht mehr tun:

endlich tun:

Freunde: Quality Time

beibehalten:

mehr davon tun:

nicht mehr tun:

endlich tun:

Bereich 3: Job und Finanzen

Beruf: Erfüllung und Fokus

beibehalten:

mehr davon tun:

nicht mehr tun:

endlich tun:

Finanzen: Lebensunterhalt – Sparen – Investitionen

beibehalten:

mehr davon tun:

nicht mehr tun:

endlich tun:

Lass Dir ruhig ein paar Tage Zeit mit dieser Aufgabe.

Den meisten Menschen ist es oft nicht auf Anhieb bewusst, was ihnen nicht gefällt und vor allem auch was ihnen gut gefällt.

Tipp:

Nimm Dir doch innerhalb einer Woche lang jeden Tag einen Lebensbereich vor!

Wenn Du Deinen Status Quo ermittelt hast, dann siehst Du klarer.

Du wirst Dich schon um einiges entspannter fühlen, weil Du nun siehst, wo Dir die Steine im Weg liegen.

Nimm das Thema ernst. Es ist schließlich Dein Leben. Alle erfolgreichen Menschen tun es.

Dann tu Du es auch, wenn Du selbstbestimmter leben willst.

Es lohnt sich, das kann ich Dir aus eigener Erfahrung zurufen.

Zusammenfassende Erkenntnisse aus deiner aktuellen Lebensbetrachtung

Was wurde dir klar? Notiere dir dies hier.

Bereich 1: Mensch

Bereich 2: Freunde und Familie

Bereich 3: Job und Finanzen

Dein Plan für die nächsten 12 Monate

Was willst Du Stück für Stück in Deinem Leben anders / besser machen. Schaffe Dir ein Zielbild mit einem entsprechenden Gefühl.

Bereich 1: Mensch

Bereich 2: Freunde und Familie

Bereich 3: Job und Finanzen

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt

Konzentriere Dich in der Umsetzung bitte immer nur auf einen Bereich. Die meisten nehmen sich viel zu viel ein einmal vor.

Entweder Du tust das in einem Rhythmus von 7, 14 Tagen oder gar einem Monat.

Vielleicht fängst Du an zu meditieren, vielleicht wirst Du mit deinem Partner einen fernsehfreien Abend einführen, oder eine verbindlichen Termin mit einem alten Freund vereinbaren, den Du schon so lange nicht mehr gesehen hast.

Führe Tagebuch darüber, wie sich Dein Leben verändert, schreibe auf, was Dich von der Umsetzung abhält und nehme dieses Workbook ein Mal pro Woche zur Hand.

Merke: Die Zeit die du dir nimmst, ist die Zeit, die dir etwas bringt!

Ich wünsche Dir größten Erfolg deine ideale Work- Life- Kombination zu finden und freue mich, mit meiner Arbeit einen Beitrag geleistet zu haben dich ein Stück weiter gebracht zu haben.

The logo for 'Flow' is written in a blue, cursive, handwritten style. The letters are connected and fluid, with a small registered trademark symbol (®) at the end.

©Dein Bewegungsflow