



LIEBLINGSLEBEN-CREATOR®

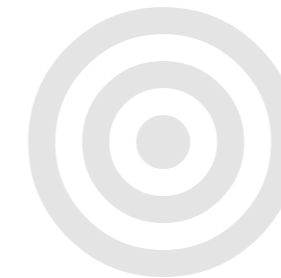
Lebenszufriedenheit checken & Fokusthema festlegen



Mein aktuelles Fokusthema



Mein Ziel zum Fokusthema



Darauf bin ich stolz



Dafür bin ich dankbar



Darauf freue ich mich



Meine einmaligen Schritte zum Ziel



Meine wiederholenden Schritte zum Ziel



Sonstige to-Do's / Ideen / Notizen





LIEBLINGSLEBEN-CREATOR®

Lebenszufriedenheit checken & Fokusthema festlegen

- Hol dir 12 kleine Spielsteinchen, Smarties, Linsen oder Kieselsteinchen.
- Stelle deine Zufriedenheit mit den Steinchen auf jeder Speiche ein (0 ganz innen in der Speiche = super unzufrieden; 10 ganz außen in der Speiche = super zufrieden) und justiere so lange nach, bis du dir sicher bist.
- Schreibe deine Werte zu den jeweiligen Speichen.
- Rechne alle Werte zusammen und teile die Summe durch 12. Das ist dein Durchschnittswert zu deiner Gesamtlebenszufriedenheit.
- Übertrage deinen Durchschnittswert in die Mitte des Sensors.
- Entscheide dich für ein Thema, das Du als erstes optimieren möchtest.

Tipp: Du kannst natürlich gerne mehrere Themen parallel anpacken, wir wissen aber aus Erfahrung - das bestätigt auch die Gehirnforschung, dass du schneller voran kommst, wenn du fokussiert ein Thema nach dem anderen bearbeitest. Viel Erfolg und Spaß dabei!

© DENKZEUGE®

Mein aktuelles Fokusthema

Trage hier dein Thema ein, das du optimieren möchtest!

Mein Ziel zum Fokusthema

Definiere hier dein Ziel zum Fokusthema. Wie ist der optimale Zustand in deinem Fokusthema, wenn du es auf den Wert „10“ stellen kannst?

Tipp: Sollte es dir schwer fallen, das Ziel zu definieren, überlege dir zuerst, was dich belastet und schreibe dann auf, was du dir „stattdessen“ wünschst. Wenn du Ziele zu weiteren Themen notieren willst, nutze am besten jeweils ein eigenes Blatt dafür.

Darauf bin ich stolz

Trage hier alles ein, worauf du stolz bist, wofür du dankbar bist und worauf du dich freust. Sei nicht sparsam dabei, denn jeder Eintrag wird dazu beitragen, dich glücklicher fühlen zu lassen.

Tipp: Notiere alles, was dir dazu einfällt und ergänze es dann Tag für Tag. Wenn du jeden Tag etwas aufschreibst, egal ob es etwas ganz Kleines oder auch mal etwas Großes ist, wird dein Gehirn regelrecht süchtig danach und treibt dich dazu an, jeden Tag etwas zu tun, dass du aufschreiben kannst. So kommt automatisch mehr und mehr Glück in dein Leben.

Meine einmaligen Schritte zum Ziel

Schreibe hier deine **einzelnen** Schritte zum Ziel auf und hake sie ab, wenn sie erledigt sind. Wichtig ist, dass du den 1. Schritt gleich in den ersten 24 Stunden gehst und dann jeden Tag neu überlegst, was du tun kannst.

Tipp: Überlege zuerst, was du tun müsstest, um das Thema zu verschlimmern und mache genau das Gegenteil.

Meine wiederholenden Schritte zum Ziel

Halte hier deine Aktionen fest, die du **wiederholend** durchführen willst, um blockierende Gewohnheiten und Glaubenssätze umzulenken, denn nur durch ständige Wiederholung und Dranbleiben kann es gelingen, hinderliche Gewohnheiten loszuwerden.

Tipp: Formuliere z. B. einen negativen Glaubenssatz in einen positiven um, mit dem du dich wohl fühlst, oder notiere eine Aktion, die du statt der blockierenden leicht Gewohnheit durchführen kannst.

Sonstige to-Do's / Ideen / Notizen

Hier kannst du deine sonstigen wichtigen Aufgaben, Ideen und andere wichtige Dingen notieren, damit sie nicht in Vergessenheit geraten.

Tipp: Vergesse nicht, hier auch schöne to Do's aufzuschreiben, wie zum Beispiel: „Abends eine Stunde Zeit nur für mich nehmen“ oder was immer dich glücklich macht. Und nimm dir ab und zu die eine oder andere Idee vor und spinne sie weiter, denn nur so kann aus einer Idee irgendwann etwas Großes werden.