



DIE GLÜCKS-GEWÖHNUNG



Dankbarkeit und Fokus

DAS GRAS IST GRÜNER

WO MAN IHM WASSER GIBT.

Neil Barringham

# DIE ERFOLGSLUPE

## Notiere deine Erfolge

Bei aller Zielstrebigkeit- manchmal tut es richtig gut, sich bereits Erreichtes vor Augen zu führen. Schließlich sind viele deiner Errungenschaften deine Ziele von gestern! ;)

Notiere deine großen und kleinen Erfolge und genieße das gute Gefühl, schon ganz schön viel geschafft zu haben.

BEZIEHUNGEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

UNI/ARBEIT

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

FREIZEIT

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

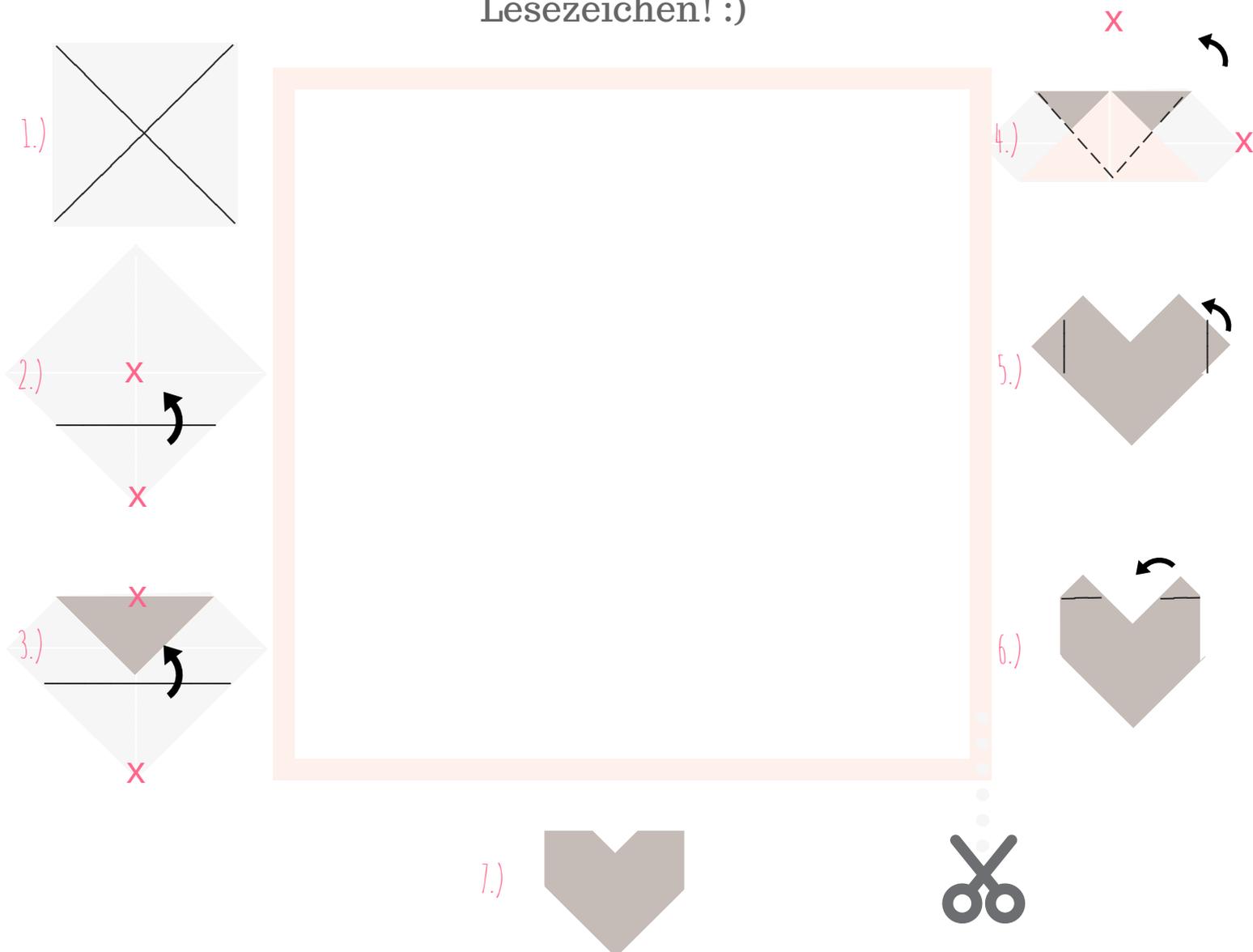


# EIN HERZ FÜR ALL DAS GUTE

## Bastele dir eine Erinnerungshilfe :)

Weißt du eigentlich, was dich gerade so richtig glücklich macht? Manchmal passiert es, dass wir diese Dinge aus dem Blick verlieren, wenn wir an unseren Zielen arbeiten. Hier kommt deine kleine Erinnerungshilfe für den Alltag!

Falte das ausgeschnittene Papier nach Anleitung und notiere auf der Vorderseite mindestens drei Dinge, die dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Dann an den Kühlschrank oder an die Schreibtischlampe pinnen. Eignet sich auch prima als Lesezeichen! :)





# DIE GRÜBEL-FALLE



**Achtsamkeit**

FREUDE IST GENAU DAS,  
WAS JETZT GESCHIEHT –

**ABZÜGLICH UNSERER MEINUNG DARÜBER.**

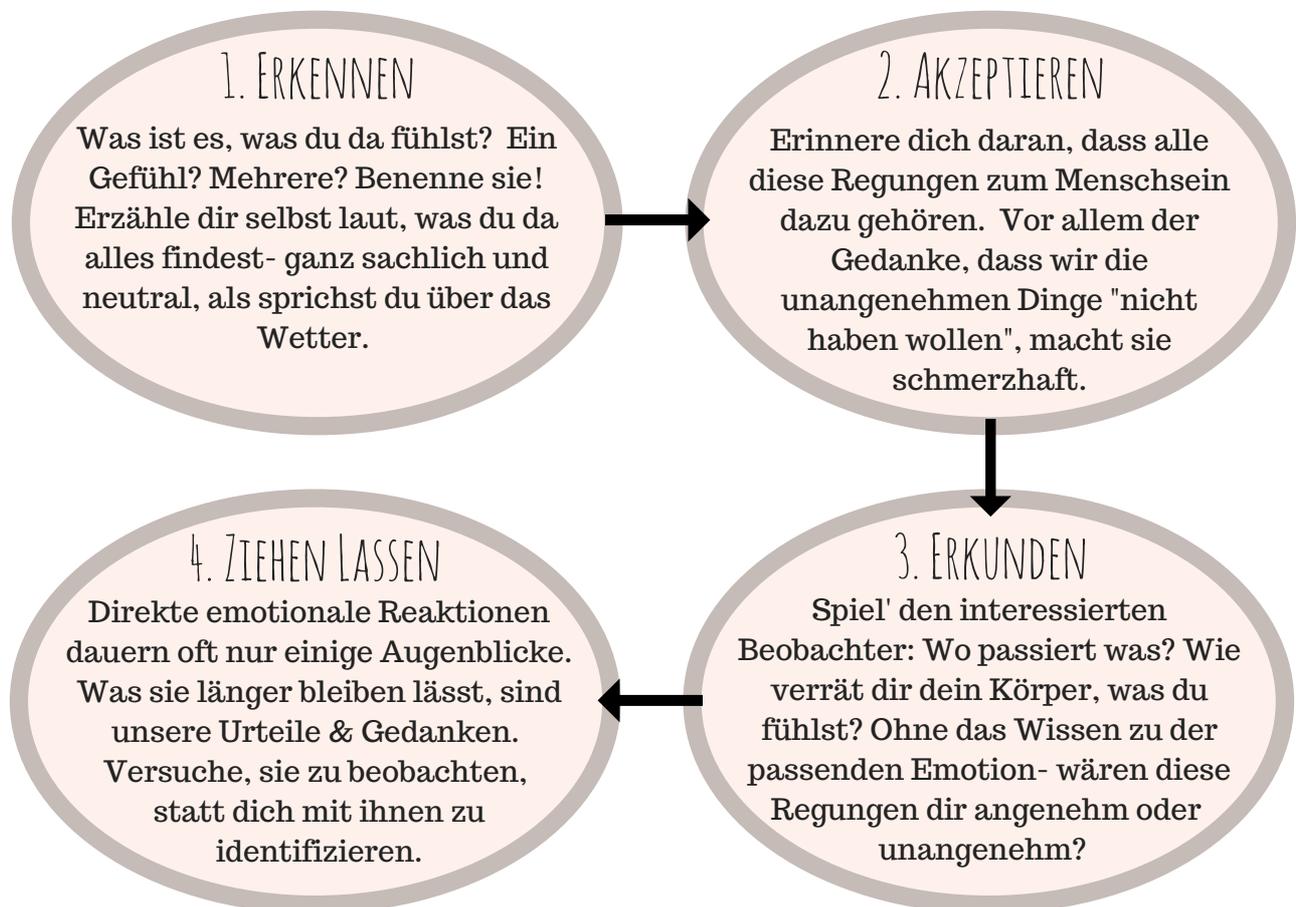
**Charlotte Joko Beck**

# DER EMOTIONS-KNIFF

## Begegne deinen Emotionen

Gerade bei einem Grübel-Überschuss können dir Übungen aus der Achtsamkeitsmeditation dabei helfen, deine Gedanken wieder mehr auf das Hier und Jetzt zu richten.

Übe dich darin, deine inneren Zustände und Emotionen wahrzunehmen- ohne sie zu bewerten.

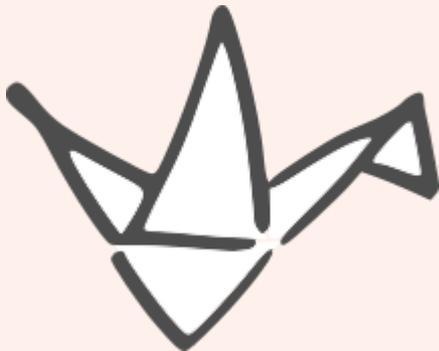


# DEIN ATEM-ANKER

## Entspanne dich durchs Atmen

Atme langsam und tief durch die Nase ein. Dann entspannt und ungefähr doppelt so lange durch den Mund wieder aus, wie du eingeatmet hast.

Kombiniere diese Übung mit einer sogenannten "Anker-Geste", indem du dir eine kleine Bewegung ausdenkst, die du unauffällig mit dem bewussten Atmen zusammen ausführen kannst. Du kannst zum Beispiel beim Atmen deine Hand auf dein Herz legen. Oder du führst Ringfinger und Daumen zu einem kleinen Kreis zusammen. Sei kreativ! :)



Deine selbstgewählte Anker-Geste kannst du im Alltag benutzen, um dich selbst ein wenig auszutricksen. Dein grübelndes Gehirn kann sich manchmal nämlich recht quer stellen, wenn du es in einer seiner Lieblingsbeschäftigungen unterbrechen willst - und will von Atemübungen nichts wissen ;)

Wenn du hingegen deine Atemübung immer wieder mit deiner Anker-Geste zusammen ausführst, baut dein Gehirn eine automatische Verbindung zwischen den beiden. Wenn du dich dann selbst beim Grübeln ertappst, kann dir das Ausführen deiner Anker-Geste dabei helfen, dich direkt ins bewusstere Atmen zu schleusen- und dich damit ins Hier & Jetzt zurück zu bringen. Probiere es aus!

MP3-Dateien zum Download und mehr Infos zum Beispiel auf

<https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126>  
(Zugriff: Januar 2018)

# DEIN WENN-DANN-PLAN

## Plane deine Anti-Grübel Notfall-Strategie

Gerade die Tendenz, dir viele Sorgen um die Zukunft zu machen, kann auch zu Teilen eine Gewohnheit sein. Fasse einen Plan, wie du diese Gewohnheit durchbrichst!

Überleg' dir, welches Verhalten du ausführen möchtest, wenn du dich in einem Sorgenkreis verstrickst.

Wenn...

Dann!

Beispiel:

Wenn ich merke, dass mich die Zukunftsangst lähmt,

dann stehe ich auf und erledige eine kleine Tätigkeit im Haushalt.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Identifiziere dafür dein größtes Hindernis auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit und Präsenz. Sind es Zukunftsängste? Grübelschleifen? Planst du für hundert Szenarien? Mache dieses Hindernis zu deinem "Wenn-Ereignis"- und nur das. Plane dann eine konkrete Handlung (im Innen oder im Außen), die dir dabei hilft, diesem Hindernis die Stirn zu bieten. **Nimm' dir nicht zu viel auf einmal vor** :)



# DAS HERDEN-PROBLEM



Selbst(er)kenntnis

FREIHEIT BEDEUTET, DASS  
MAN NICHT UNBEDINGT  
ALLES SO MACHEN MUSS

WIE ANDERE MENSCHEN.

Astrid Lindgren

# DEIN LIEBLINGS-LEBEN

## Wie sieht dein Wunsch-Leben aus?

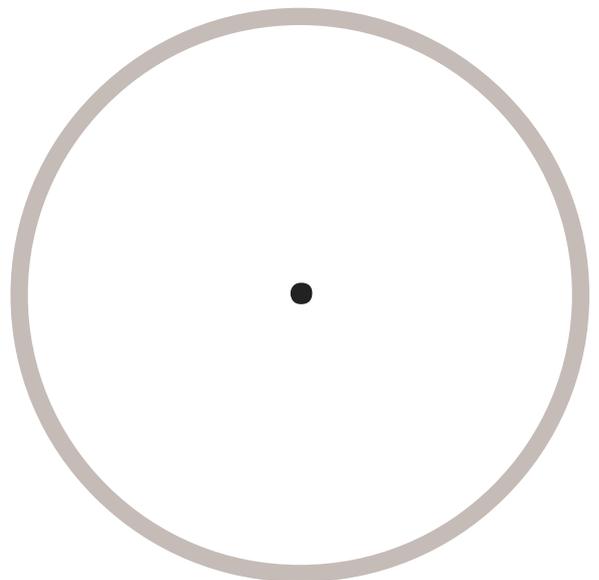
Wie sieht dein Leben aktuell aus? Und wie würde es aussehen, wenn du frei entscheiden könntest, was darin wie viel Raum einnehmen würde?

Gibt es Unterschiede? Wenn ja- was könntest du tun, um dich deinem idealen Leben ein Stück anzunähern?

Plane in kleinen Schritten!

Notiere alle Lebensbereiche, die a.) in deinem aktuellen und b.) in deinem idealen Leben vorkommen. Ordne jedem Lebensbereich eine Farbe zu. Teile die Kreise in Tortenstücke, die jeweils einen deiner Lebensbereiche repräsentieren.

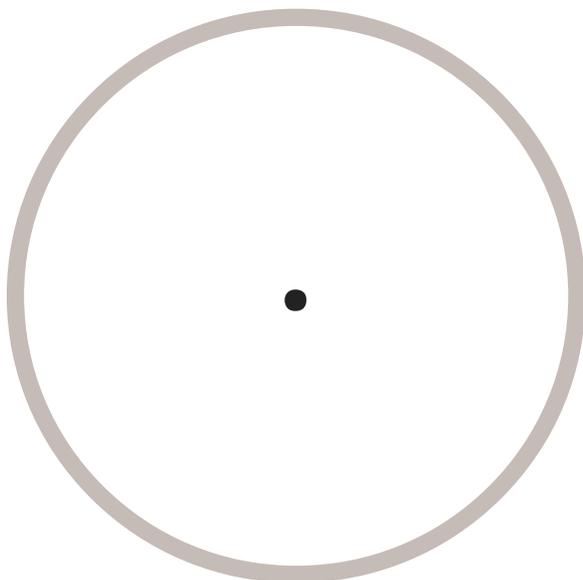
a.)



DEIN AKTUELLES LEBEN

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

b.)



DEIN WUNSCH-LEBEN

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Male die Stücke in der passenden Farbe so groß, dass sie in Kreis a.) ungefähr den Umfang abbilden, den der jeweilige Lebensbereich auch tatsächlich in deinem Leben einnimmt.

In Kreis b.) sollten sie die Größe haben, die dem gewünschten Umfang des Lebensbereiches in deinem Wunsch-Leben entspricht.

# DEINE ZIELE. DEINE ZIELE?

## Untersuche, ob deine Ziele wirklich zu dir gehören

Wenn du schlicht keine Lust hast, irgendetwas für die nächsten Schritte zum Ziel zu tun... Dann darfst du dir auch einfach mal die Frage stellen, ob du dieses Ziel wirklich erreichen willst!

Prüfe sorgfältig, ob es vielleicht andere Menschen sind, die sich von dir wünschen, dass du bestimmte Ziele erreichst. Lass' dir dafür Zeit, um sorgfältig in dich hinein zu spüren.

1.)

Erstelle eine Liste von Zielen, an denen du schon längere Zeit arbeitest, die du aber noch nicht erreicht hast. Vergebe Punkte von 1 – 6, je nachdem, wie wichtig **dir** ein Ziel ist.

PKT.

2.)

Male die Sternchen von den Zielen aus, die deine eigenen sind!



_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3.)

Übertrage jetzt die Ziele, die von dir sind **und** die du mindestens mit einer „4“ bewertet hast. Sind die übrigen vielleicht Ziele, von denen du dich getrost verabschieden kannst?

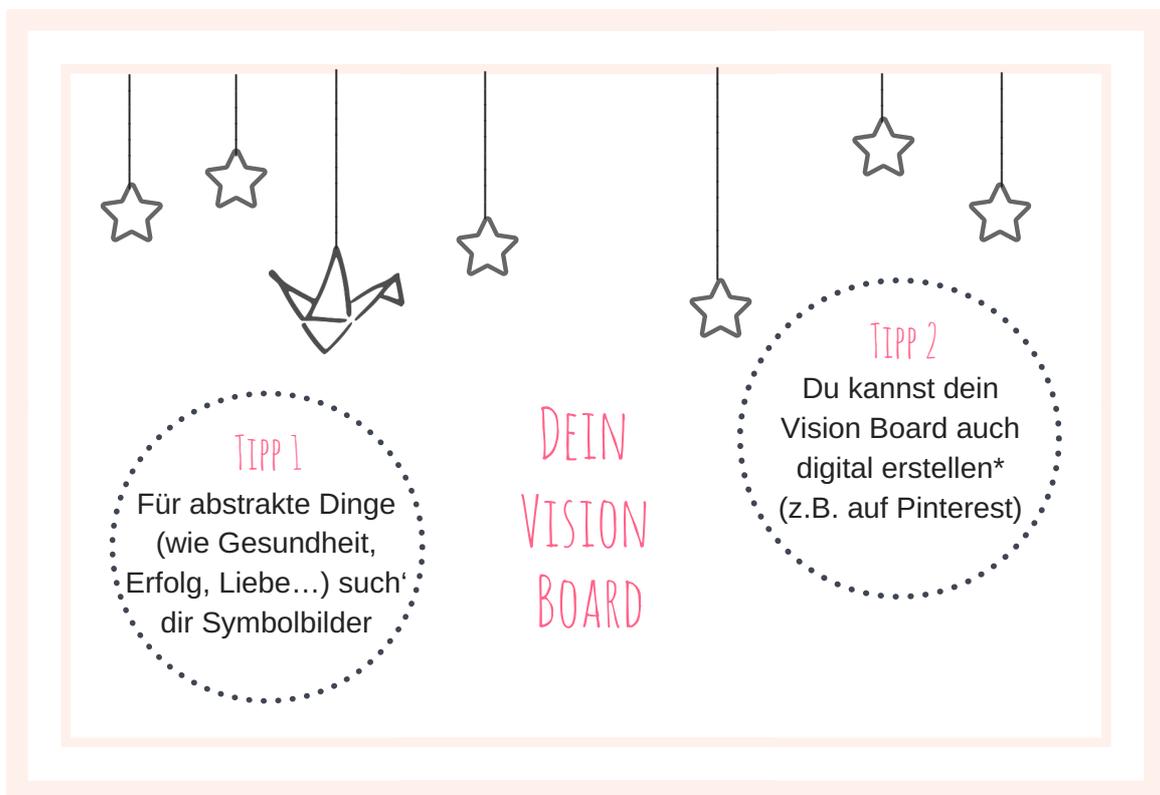
_____
_____
_____
_____

# VISION BOARD

## Werde kreativ und tank' Motivation

Ein Vision Board ist eine Collage aus Bildern und Worten, in der du Bilder und Worte für dein Wunschleben festhältst.

Du kannst entweder einfach drauf loslegen und dich inspirieren lassen- oder erst einmal in einer Liste sammeln, welche Dinge du auf jeden Fall in der Collage deines Lieblingslebens sehen willst.



Auf jeden Fall am wichtigsten: hab' Spaß! Tob' dich aus und suche dir auch ruhig verrückte oder ungewöhnliche Ideen und Bilder aus. Gerade diese Dinge aktivieren dein Gehirn besonders!

Am Ende musst du die Collage nur noch an einem Ort aufhängen oder abspeichern, wo du sie oft siehst. Vielleicht im Flur an der Haustür, neben dem Küchentisch oder als Bildschirmhintergrund?

\* did you go digital? Tagge dein Vision Board auf Instagram oder Pinterest mit #zuckerundgold !