

Entwicklung einer Strategie für die Zukunft

Mentale Gesundheit und ein bewusstes Leben sind für viele Menschen heutzutage wichtige Themen.

Die nachfolgenden Fragen dienen dir, Klarheit zu erlangen, wie **du** dein Leben **positiv verändern kannst**.

Unser Gehirn braucht ein **konkretes Ziel**, an dem es sich festhalten kann, um die Botenstoffe auszuschütten, die uns **motivieren**.

Gerade zu Zeiten des Internets werden uns allerdings unendlich viele mögliche Ziele geboten. Zwischen all diesen Dingen Orientierung zu finden kann eine echte Herausforderung sein, wenn wir keinen Kompass haben.

Diese Orientierungslosigkeit kann dazu führen, dass wir antriebslos werden und den einfachsten Weg wählen, indem wir uns ablenken, z.B. mit Videospielen, Instagram, TikTok, YouTube, Netflix, Chips, Zucker.

Unser Leben wird dadurch nicht besser, aber leider kurzfristig einfacher.

So entsteht ein Teufelskreis, weil wir durch die Ablenkungen nie ernsthaft Dinge ausprobieren und dementsprechend überhaupt keine Idee entwickeln können, was wir wirklich wollen.

Du hast dich mit der Bearbeitung der folgenden Seiten **aktiv für dich selbst entschieden** und dich der wachsenden Anzahl an Menschen angeschlossen, für die persönliche Erfüllung ein zentrales Ziel ist.

Schreibe als erstes auf diesen Zettel deine **Gründe** dafür auf, dich mit **dir selbst** und **deinem Leben auseinanderzusetzen**:

1. Deine Vision

- Wie würde dein Leben aussehen, wenn es eine 10 von 10 wäre? Beschreibe unten dein Idealbild für die einzelnen Lebensbereiche (möglicherweise gibt es zwischen den Bereichen Überschneidungen, das ist okay, schreib die auch auf)

Beziehungen (Familie, Freunde, ...)

Karriere (Beruf, Selbstständigkeit, ...)

Persönliche Interessen / “Me-Time” (Hobbies, Freizeitbeschäftigungen, ...)

Gesundheit (Sport, Ernährung, ...)

2. Dein Status Quo

- Wie sieht dein Leben aktuell aus? Bewerte die einzelnen Bereiche auf einer Skala von 1-10

Beziehungen (Familie, Freunde, ...)

Karriere (Beruf, Selbstständigkeit, ...)

Persönliche Interessen / “Me-Time” (Hobbies, Freizeitbeschäftigungen, ...)

Gesundheit (Sport, Ernährung, ...)

Deine Vision ist eine 10 von 10. Wo liegt im Vergleich dein Status Quo? Zeichne ein.



3. Bestandsaufnahme

Deine Bewertung mag nicht durchweg positiv sein, aber wahrscheinlich funktionieren ein paar Dinge bereits.

Welche sind das? Schreibe auf:

Kurz Innehalten

Egal, was du eingezeichnet hast, das ist momentan dein Leben und das ist absolut in Ordnung so.

Wenn wir nicht akzeptieren können, wie unser Leben aussieht, dann bedeutet das, wir akzeptieren Teile von uns nicht. Wenn wir versuchen, diese Gefühle von uns wegzuhalten, bedeutet das, wir können uns damit nicht auseinandersetzen.

Das hindert uns dann daran, uns zu entwickeln. Unsere Lage verändert sich nicht, oder wird im Worst Case noch schlimmer.

Nimm dir eine Sekunde, deine Bewertung anzuschauen und zu akzeptieren. Betrachte deine Zahl und sag zu dir selbst:

„Hier stehe ich aktuell und das ist in Ordnung. Von hier aus mache ich mich auf den Weg.“

Atme 3-5 Mal bewusst ein und aus und wiederhole diese Worte innerlich. Versuche ihre Bedeutung mit jedem Einatmen in deinem Körper zu verteilen. Entspanne beim Ausatmen deinen Körper und versuche dabei, Akzeptanz zu spüren.

Wenn du damit fertig bist, gehe auf die nächste Seite.

4. Mein Leben in 5 Jahren

- Beschreibe, wie dein Leben in 5 Jahren aussieht, wenn die Dinge, die nicht funktionieren (z.B. schlechte Angewohnheiten) überhandnehmen

Beziehungen (Familie, Freunde, ...)

Karriere (Beruf, Selbstständigkeit, ...)

Persönliche Interessen / “Me-Time” (Hobbies, Freizeitbeschäftigungen, ...)

Gesundheit (Sport, Ernährung, ...)

Zeichne nun auf der Skala auf Seite 4 ein, wo du diese 5-Jahres-Perspektive einordnest

5. Priorisierung

Welcher Umstand oder welches Verhalten hätte den größten **negativen** Einfluss darauf, wie sich deine nächsten 5 Jahre entwickeln würden, wenn du nichts daran änderst?

Jetzt gerade steht dieser negative Einfluss einfach nur als Problem da. Der nächste Schritt ist, dieses Problem in eine Herausforderung umzuwandeln.

Überlege, welche mögliche Lektion für dich darin steckt, wenn du dich aktiv mit dem oben genannten Problem oder Verhalten auseinandersetzt, um es zu verändern:

Notiere nun, welche Widerstände dabei möglicherweise auftreten könnten und wie du mit diesen umgehen kannst.

6. Die Minivision

Wie würde dein aktuelles Leben aussehen, wenn es auf der Skala einen Punkt höher wäre, als du in Aufgabe 2 angegeben hast?

Welche Bereiche würden sich verändern und wie?

Was ist der kleinste mögliche Schritt, den du jetzt unternehmen kannst, um auf der Skala aus Aufgabe 2 einen Punkt höher zu kommen? (wenn es mehrere gibt, notiere alle).

Notiere außerdem für jeden Punkt mögliche Widerstände und, wie du mit diesen umgehen kannst.:

7. Zusammenfassung

Herzlichen Glückwunsch. Du hast jetzt im Gepäck

- Deine 10 von 10 Vision
- Deine persönliche Einschätzung der aktuellen Lage
- Dinge, die bereits funktionieren
- Deine 5-Jahres-Perspektive, wenn du nichts veränderst
- Einen priorisierten, wirksamen Hebel
- Den kleinsten möglichen Schritt, den du jetzt gehen kannst

Vielen Dank, für dein verantwortungsbewusstes Handeln. Du bist deinem Ich von gestern jetzt schon einen großen Schritt voraus.

Bevor du die letzte Aufgabe liest, möchte ich, dass du die Gelegenheit zum Ende nutzt, dir deine Antworten noch einmal in Ruhe durchzulesen und deine Gefühle dazu zu spüren. Halt sie nicht fest, sondern lass sie, wie vorher auch, durch deinen Körper fließen.

8. Die Entscheidung

Was du jetzt noch brauchst, ist eine Entscheidung.

Klarheit kommt in großen Teilen daher, Alternativen zu eliminieren. Du hast die zwei besten Alternativen für dich herauskristallisiert:

1. Den größten mittelfristigen Hebel in Form einer Herausforderung
2. Den kleinsten möglichen Schritt, den du gehen kannst

Jetzt lautet die Frage:

Möchtest du eine Entscheidung treffen und dein Leben positiv verändern?

Wenn ja, dann schreibe hier unten auf, was du als nächstes tust, unterzeichne das Dokument und mach dich daran, dein Leben zu verbessern. Du hast es in der Hand.

Vielen Dank nochmal. Wir alle tragen das Potenzial in uns, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Der erste Schritt ist immer Bewusstheit. Insofern hast du jetzt schon zu einer bewussteren und dadurch besseren Welt beigetragen.

Wenn du noch Fragen hast, mir Feedback geben möchtest, melde dich:

E-Mail: Christian.Knutzen@gmx.de

Telefon: +49 178 666 3795

Werde direkt einer meiner Kunden:

Terminbuchung: <https://calendar.app.google/DCtbgwEMovVxU95e6>