GRENZENREICH

(Foto von mir)

Hi,

mein Name ist Dajana und ich bin die Gründerin von *Grenzenreich*. Wie schön, dass du deiner Neugierde nachgegangen bist und dich für meinen Download entschieden hast. Ich freue mich wirklich, dass ich dir auf diese Weise meine Arbeit vorstellen kann und natürlich stehe ich dir bei Fragen gerne persönlich zur Verfügung! Schaue doch mal in unseren monatlichen online-Gruppentreffen vorbei… es wäre mir eine Freude dich persönlich kennenzulernen und zugleich hättest du die Chance, zusätzlich von Anderen zu profitieren.

Zunächst möchte ich dir einen kurzen Überblick geben, was dich auf den nächsten Seiten erwartet. Du sollst das Gefühl bekommen, dass du am Anfang deiner Entwicklungsreise stehst und du stolz darauf sein kannst, den ersten Schritt bereits gegangen zu sein. Allein, dass du diese Zeilen liest, ist ein Zeichen deiner Bereitschaft, etwas zu verändern. Behalte dieses Gefühl bei und baue darauf auf. Sei geduldig mit dir, unterstütze dich selbst und überfordere dich nicht… Jede Veränderung und jede Entwicklung braucht Zeit, vor allem wenn sie nachhaltig sein soll.

Stelle dir dieses Workbook wie einen persönlichen Reiseführer vor. Du startest dabei hier und jetzt, du findest heraus, was deine aktuelle Lebenssituation ist und wo du stehst. Anhand von Fragen und Übungen wirst du dir aufschlussreiche Gedanken dazu machen, was dir wichtig ist und wo dich deine Reise hinführen soll und kann. Wichtig ist: Du kannst selber entscheiden, was dir leichtfällt und wie weit du gehen möchtest! Bestenfalls wirst du in diesem Prozess erkennen, wo deine Hürden liegen, was deine Grenzen und Limitationen sind und wie du sie für dich und andere erkennen und beschreiben kannst. Und bevor du dich versiehst, bist du mittendrin… du lebst, was du liebst, und du liebst, was du lebst!

Letztendlich ist es dann an dir zu entscheiden, wann du dein Reiseziel erreicht hast. Vielleicht hast du auf deinem Weg andere Lebensbereiche entdeckt, die du weiterentwickeln möchtest? Bist du wohlmöglich etwas abgekommen von deinem Weg und möchtest nun ein Einzelcoaching mit mir vereinbaren und gemeinsam eine Lösung finden? Oder du bist glücklich mit deinem Fortschritt und genießt den Moment.

Ganz gleich wie es kommt, bleib unvoreingenommen und genieße jeden Schritt… vertraue darauf, dass du dich in deinem eigenen Tempo ans Ziel bringen wirst.

Nun wünsche ich dir einen guten Start und hoffe, dass dich dieses Workbook auf einen Weg begleitet, der dich glücklicher und zufriedener macht. Melde dich gerne per Mail, auf Instagram oder in unseren Gruppentreffen und erzähle mir von deinen Fortschritten… ich möchte wirklich gerne mehr darüber erfahren!

Von Herzen,

deine Dajana

Lass uns beginnen!

In diesem ersten Schritt wird es um deine aktuelle Lebenssituation gehen. Kurzgefasst, wo stehst du gerade, was ist dir wichtig, wofür kannst du dankbar sein, was belastet dich gerade, was möchtest du ändern?

Das ist wichtig, damit du selbst ein konkretes Gefühl dafür bekommst, welche Bereiche in deinem Leben du verbessern möchtest und aus welchen Bereichen du Kraft und Motivation schöpfen kannst. Oftmals überraschen wir uns selbst, da wir durch diese bewussten Gedanken zu Erkenntnissen gelangen, die uns zwar „neu“ erscheinen, sie uns aber bereits seit langem ganz still und leise begleitet haben. Manchmal trauen wir uns auch nicht Gefühle und Gedanken zuzulassen. Wir vergraben sie und merken nicht mehr, wenn sie an unserer Oberfläche anklopfen.

In diesem ersten Schritt möchte ich dich dazu einladen, dir bewusst die Zeit für deine Gedanken zu nehmen. Erlaube dir jeden Gedanken, lasse ihn kommen und gehen und bewerte ihn zunächst nicht. Es geht hier „nur“ um eine Bestandsaufnahme, deine eigene Ist-Situation.

Besorge dir einen Stift, mit dem du gerne schreibst, vielleicht hast du bereits ein schönes Notizbuch oder bevorzugst einfach ein paar Blätter… alternativ habe ich dir hier auch Zeilen freigelassen, dann drucke dir die relevanten Seiten aus. So oder so halte dir deine Gedanken und Erkenntnisse schriftlich fest, damit du sie dir sprichwörtlich vor Augen führst, sie dir bewusst(er) werden und du dich von ihnen „lösen“ kannst. Damit entsteht Raum für Neues. Es ermöglicht dir, dich danach zu reflektieren und deine Reise zu einem späteren Zeitpunkt nochmals zu betrachten.

Ich habe dir drei Möglichkeiten herausgesucht, um deine aktuelle Lebenssituation zu betrachten. Je nach Präferenz und was besser zu dir passt, kannst du dir eine aussuchen oder alle bearbeiten.

1. Selbstreflexion deiner inneren Landkarte

Diese erste Variante bedarf den kürzesten Zeitaufwand und geht nicht zu sehr in die Tiefe. Sie ist eine gute Möglichkeit für dich, um einen Einstieg zu finden, dich mit deiner aktuellen Lebensphase auseinander zu setzen.

Stelle dir vor, du hältst eine Landkarte in der Hand – eine Karte deines Lebens. Sie zeigt Wege, Orte, vielleicht auch Umwege und unbekannte Gebiete. Diese Übung lädt dich ein, diese Karte in Ruhe zu betrachten – ohne etwas verändern zu müssen. Es geht nur um das Hinsehen, um das Wahrnehmen. Nimm dir dafür etwa 15–20 Minuten Zeit an einem Ort, an dem du ungestört bist. Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur dich und ein wenig Offenheit.

Ankommen – Den Blick auf die Karte richten

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe, wenn es sich für dich gut anfühlt, die Augen. Atme ein paar Mal ruhig ein und aus. Lass den Alltag einen Moment ruhen – und richte dann deinen inneren Blick auf dein Leben. Wie eine Landkarte, die du ausbreitest, um sie neugierig zu betrachten. Breite sie vor deinem inneren Auge aus.

Überblick verschaffen – Die große Karte deines Lebens

Stelle dir nun vor, du schaust aus der Vogelperspektive auf dein Leben: Welche großen Bereiche erkennst du auf deiner inneren Landkarte? Familie, Beruf, Gesundheit, Freundschaften, Freizeit, Partnerschaft, persönliche Entwicklung … benenne sie für dich still. Es geht nicht um Vollständigkeit – nur darum, was dir jetzt in den Sinn kommt. Schau dich um: Wo auf deiner Karte ist viel los? Wo herrscht vielleicht Leere oder Nebel?

Erkunden – Einen Bereich näher betrachten

Wähle nun einen dieser Lebensbereiche aus, der dich gerade besonders interessiert oder bewegt. Stelle dir vor, du zoomst näher heran – wie bei einer digitalen Karte, wenn du mit den Fingern näher heranrückst. Was siehst du dort? Wie sieht die Landschaft aus? Gibt es dort Ruhe oder Chaos, klare Wege oder Irrwege? Welche Gedanken oder Gefühle tauchen auf, wenn du dich dort umschaust? Beobachte einfach – ohne zu bewerten.

Wahrnehmen – Was zeigt sich dir?

Bleibe ein paar Minuten bei diesem Ort auf deiner Landkarte. Lass die Bilder, Gedanken oder Gefühle auftauchen, ohne sie festzuhalten. Du musst nichts lösen oder verändern. Stelle dir vor, du bist eine Reisende, die sich ein unbekanntes Gebiet anschaut – mit offenem Blick, freundlichem Interesse und innerer Ruhe.

Zurückzoomen – Die Karte wieder als Ganzes sehen

Löse dich nun langsam wieder von diesem einen Bereich. Zoome zurück, bis du die ganze Karte deines Lebens wieder vor dir siehst. Hat sich dein Blick auf die Karte verändert? Gibt es neue Wege, die dir aufgefallen sind? Vielleicht auch Orte, die du in Zukunft besuchen möchtest?

Abschluss – Ankommen im Hier und Jetzt

Spüre wieder bewusst deinen Atem. Nimm deinen Körper wahr, den Raum um dich herum. Wenn du magst, öffne langsam die Augen. Du kannst dir ein paar Notizen machen oder eine kleine Skizze deiner inneren Landkarte anfertigen – ganz intuitiv.

Hier sind ein paar Fragen, die dich dabei unterstützen können, deine Gefühle und Gedanken aus dieser Übung in einem ersten Schritt zu sortieren:

- Welche Bereiche in deinem Leben geben dir Ruhe (positiv) und welche beschäftigen/ belasten dich (negativ)?
- Ist dir ein bestimmtes Thema oder Problem während der Übung aufgefallen? Wenn ja, was ist es? Ist es neu oder dir bereits bekannt?
- Welche Gründe fallen dir für das Problem/ die Belastung ein? *„Ich fühle mich belastet, weil…“* Wann taucht das Problem auf? *„Immer dann, wenn…“*

Suche dir nun einen Lebensbereich aus, mit dem du in diesem Workbook fortfahren möchtest.

2. Die achtsame Vogelperspektive auf dein Lebensrad

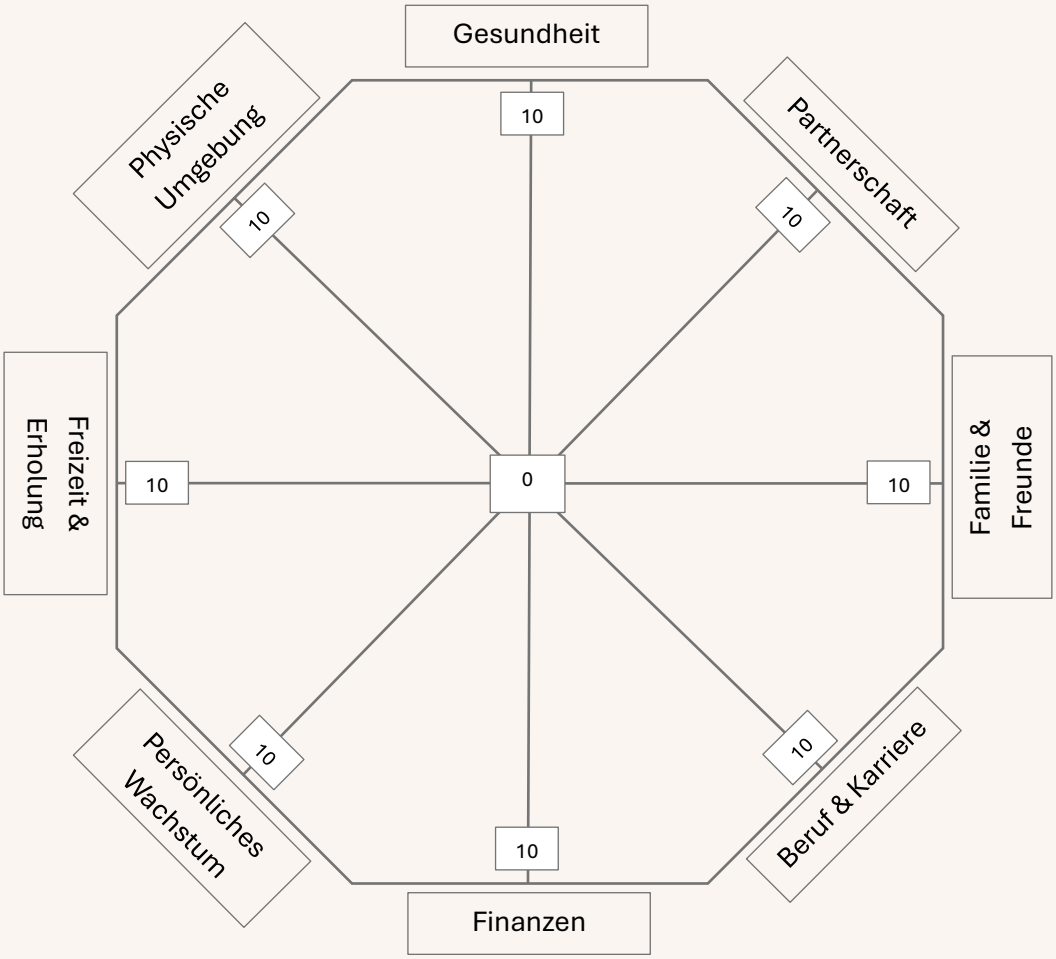
Das sogenannte „Lebensrad“ wurde in den 1960ern von Paul Meyer entwickelt und ist mittlerweile eine der bekanntesten Methoden in den Bereichen der Selbstwahrnehmung, -entwicklung und Motivation. Die Übung soll dir einen ganzheitlichen Blick auf dein Leben ermöglichen, egal in welcher Phase du gerade bist. Ich habe dir hier das Lebensrad und die dazu passenden Fragen hinzugefügt. In Anlehnung an die Variante aus meiner Ausbildung bei Jay Shetty. Ich habe gute Erfahrungen mit seiner Ausführung gemacht und es ist ein kleiner BONUS für dich, vom Lehrmeister direkt 😊

Suche dir einen Ort an dem du ungestört und konzentriert sein kannst. Nimm dir Zeit, um zur Ruhe zu kommen und versuche deine alltäglichen To-Do-Gedanken für diese Zeit „abzustellen“.

Du betrachtest deine verschiedenen Lebensbereiche. Zunächst bewertest du jeden Bereich nach aktueller Bedeutung und wie viel Zeit/Energie du ihm gerade widmest. Nutze eine Skala von 1 bis 10, wobei 1 für „sehr unzufrieden und keine Priorität“ und 10 für „sehr zufrieden und absolute Priorität“ steht. In einer zweiten Runde bewertest du sie nochmals nach demselben Prinzip, aber mit Blick auf die Zukunft. Die zweite Zahl spiegelt deinen Wunschzustand wider. Die aufgeführten Fragen dienen dir zur Reflexion und können dir behilflich sein, deine aktuelle Situation besser und realistischer einzuschätzen.

Am Ende hast du für jeden Bereich zwei Werte. Sie zeigen dir die Diskrepanz zwischen deinem „Hier und Jetzt“ und deiner angestrebten Zukunft. Zudem kannst du nun erkennen und nachfühlen, welcher Bereich für dich aktuell am wichtigsten ist. Notiere dir deine Gedanken und Erkenntnisse, sie werden dich auf dieser Reise begleiten und dir dabei helfen, dir ein Ziel zu

setzen, dass du auch wirklich verfolgen magst. Suche dir am Ende einen Bereich aus, mit dem du in diesem Workbook fortfahren möchtest.



1. Gesundheit

- Bist du zufrieden mit deiner Gesundheit? Das beinhaltet nicht nur dein Aussehen oder Gewicht, sondern auch deinen Energielevel.
- Hast du körperliche Beschwerden oder gesundheitliche, mentale Sorgen?
- Wie fühlst du dich die meiste Zeit?
- Welche Aspekte deiner Gesundheit sind dir besonders wichtig? Zum Beispiel: Sport, Ernährung, Stressbewältigung etc.



2. Partnerschaft

- Welche Bedeutung hat eine feste Partnerschaft für dich?
- Hast du eine neue oder feste Partnerschaft, auf die du bauen und der du vertrauen kannst?
- Hast du das Gefühl, dass du gesehen und gehört wirst?



3. Familie & Freunde

- Hast du Familie oder FreundInnen, die unterstützend, bedingungslos und vertrauenswürdig sind?
- In welchem Maß verbringst du deine Freizeit mit Familie und FreundInnen?

4. Beruf & Karriere

- Bringt dir dein Beruf Freude und Zufriedenheit?
- Ist es der Beruf, den du dir vorgestellt hast, oder würdest du lieber etwas anderes machen wollen und eine andere Karriere verfolgen?

5. Finanzen

- Reicht dein Einkommen aus, um alle deine Grundbedürfnisse und weiteren Wünsche zu erfüllen?
- Welche Gedanken tauchen auf, wenn du an deine aktuelle finanzielle Situation denkst?

6. Persönliches Wachstum

- In welchem Maß ist dir persönliches Wachstum wichtig?
- Welche Veränderungen wünschst du dir und was bist du bereit dafür zu tun?

7. Freizeit & Erholung

- Was machst du in deiner freien Zeit?
- Ist es dir wichtig, hier einer emotionalen und/oder körperlich sinnvollen Tätigkeit nachzugehen?
- Was hindert dich daran, deine freie Zeit genau richtig für dich zu gestalten?

8. Physische Umgebung

- Gibt dir dein physisches Umfeld ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Komfort?
- In welchem Maß fühlst du dich zu Hause und empfindest Freude an deiner Umgebung?

3. Mein Wochenbuch

Hast du bereits Erfahrung im Journaling und Tagebuch-führen? Wenn ja, kannst du diese dritte Möglichkeit darin berücksichtigen. Wenn nein, überhaupt kein Problem! Nutze die Gelegenheit eine Woche lang etwas Neues auszuprobieren und entscheide am Ende, ob es etwas Positives für dich war.

Es geht hierbei darum, dir einen Überblick zu verschaffen, die Aufgabe in kleine Schritte aufzuteilen. Vielleicht fühlst du dich überfordert, deine aktuelle Lebenssituation als Ganzes zu betrachten oder du kannst dein „Problem“ noch gar nicht richtig greifen? Nutze die Natur des Niederschreibens zu deinen Gunsten… lass deine Gedanken sich über den Zeitraum mehrerer Tage selbst entwickeln und entfalten. Suche dir einen stets gleichen Tageszeitpunkt zum Schreiben aus. Idealerweise einen, zu dem du entspannt und ungestört sein kannst. (Sollte es morgens sein, dann wandle meine Fragen bitte zu „gestern“ um 😉.)

Ich habe dir hier eine Vorlage erstellt. Allerdings kannst du dir deine Gedanken auch einfach so wie sie kommen, notieren und dich frei entfalten. In ganzen Sätzen, in Stichworten, als Sprachnotiz an dich selbst…

Am Ende der Woche betrachtest du deine Notizen, sammelst deine Gedanken und hoffentlich erkennst du dich darin mit ein wenig mehr Klarheit. Vielleicht ein Muster, das sich wiederholt oder Situationen, die immer wieder auftauchen. Lebensbereiche, in denen du glücklich bist und andere an denen du jetzt noch arbeiten möchtest. Suche dir am Ende einen Bereich aus, mit dem du in diesem Workbook fortfahren möchtest.

Nun wünsche ich dir eine erkenntnisreiche Woche mit vielen schönen Momenten für dich!

Datum:

Welche Gedanken kommen dir zu deiner aktuellen Lebenssituation?

Was ist heute vorgefallen, das dich an diese Lebensphase erinnert? Wie hast du darauf reagiert?

Gibt es etwas, das dir momentan fehlt?

Was möchtest du morgen gerne anders machen?

Woraus kannst du Kraft und positive Gedanken ziehen?

Gratulation, wenn du eine der vorangegangenen Aufgaben für dich ausreichend abgeschlossen hast! Das war sicherlich nicht ganz einfach und vielleicht kamen dir ein paar emotionale Gedanken. Ich hoffe, dass du jetzt trotzdem an einem Punkt bist, an dem du mehr Klarheit über deine aktuelle Lebenssituation hast. Dass du ein erstes Gespür dafür entwickelt hast, welche Themen dir wichtig sind, welche dich belasten und mit welchen du zufrieden bist. Hiermit kannst du dann in diesem Workbook weitermachen.

Ich möchte gerne den Zeitpunkt nutzen, um dich dafür zu sensibilisieren, dass eine bewusste Beschäftigung mit den eigenen Gedanken und Gefühlen durchaus belastend/ herausfordernd sein kann. Besonders, wenn du es vorher nicht gewöhnt warst und nun „neue“ Impulse wachgerüttelt werden. Das ist ganz normal und du bist nicht alleine damit. Solltest du den Wunsch haben, etwas mehr Unterstützung und Anleitung von mir zu bekommen, stehe ich dir persönlich gerne zur Verfügung und freue mich, wenn du dir einen Termin mit mir buchst. Alternativ kannst du dich auch an eine dir nahestehende Person für einen Austausch wenden, dir eine/n PsychotherapeutIn für eine Therapie suchen oder über die telefonische Seelsorge um Hilfe bitten. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, zum Beispiel über soziale Netzwerke, regionale aber auch bundesweite Angebote. Manchmal hilft auch schon ein guter Podcast zu deinem Thema, um sich nicht so alleine mit den Gedanken zu fühlen.

Selbstverständlich hoffe ich, dass du gut mit dem ersten Abschnitt klargekommen bist und die Reise für dich auf den nächsten Seiten weitergeht. Ich wünsche dir weiterhin viel Erfolg und aufschlussreiche Gedanken, die dich persönlich weiterbringen. Lass dich durch deine eigenen Bemühungen inspirieren, sei mutig und ehrlich mit dir selbst, vor allem sei stolz darauf, dass du dir Zeit für dich nimmst und dich als Priorität siehst, um etwas in deinem Leben zu verbessern. Du bist es (dir) wert!

Dankbarkeit, deine Werte und was ist dein „Warum“?

Lass mich kurz erklären, worum es in diesem nächsten Entwicklungsschritt deiner Reise geht. Du hast mit Hilfe einer bewussten Auseinandersetzung deiner aktuellen Situation, Bereiche in deinem Leben erkannt, die für dich unterschiedliche Bedeutungen haben. Manche machen dich glücklich, erfüllen dich mit Stolz und/oder geben deinem Leben einen Sinn. Richtig?

Genau diese Bereiche sind es, die dir Freude, Kraft und Bestätigung geben. Aus ihnen kannst du dir „Hilfe holen“, wenn dir deine Motivation nicht mehr ausreicht.

Zusätzlich sind sie ein Wegweiser dafür, was dir im Leben wichtig ist. Genauer gesagt, nach welchen Werten du lebst und vielleicht zukünftig leben möchtest.

In diesem nächsten Abschnitt soll es genau darum gehen. Was ist dir wichtig, welche Werte möchtest du leben und am allerwichtigsten… warum? Ohne die Antwort auf dein „Warum…?“, wird es dir schwerfallen, dich über einen längeren Zeitraum motiviert zu halten. So lange, bis du zu neuen Gewohnheiten gelangt bist und dein Verhalten nachhaltig geändert hast.

Es ist nur menschlich, dass wir zurück in unsere alten, bequemen Muster fallen. Uns sagen: „Ich schaffe das sowieso nicht, ich gebe mich einfach mit dem zufrieden, was ich bereits kann.“ Oder insgeheim glauben, dass wir nicht gut genug sind, um unser Ziel zu erreichen. Für wen oder was sollen wir das alles tun? Sind wir es uns wert?

Um deine Erfolgschancen zu erhöhen, werden wir in diesem nächsten Schritt also bestimmen, <u>WAS</u> dein Ziel ist und <u>WARUM</u> du es erreichen möchtest!

Die Übungen in Abschnitt 1 sollten dir ein deutlicheres Gefühl für deine aktuelle Situation gegeben haben und ich hoffe, es hat sich für dich ein Lebensbereich herausgestellt, den du für dich und den Zweck dieses Workbooks priorisieren magst. Vielleicht hast du auch bereits ein klares Ziel vor Augen? So oder so, kannst du diesen Abschnitt nutzen, ein Ziel für dich zu finden, das dir am Herzen liegt. Formuliere dir ein neues Ziel oder festige ein dir bereits bekanntes.

4. Wo möchtest du hin und was möchtest du erreichen?

Nimm dir einen ruhigen Moment und fokussiere deine Gedanken auf den Lebensbereich, den du weiterentwickeln möchtest. Schreibe dir spontane Gedanken und Wünsche auf, auch wenn sie dir albern oder unerreichbar zu sein scheinen. Sie sind ein Anhaltspunkt, ein Wegweiser. Kannst du deinen Wunschzustand bereits in klare Worte fassen?

Wenn nicht, sind hier ein paar Sätze, mit denen du weiterkommen kannst. Vervollständige sie intuitiv und in Beziehung zu dem Lebensbereich, an dem du arbeiten möchtest.

Merke dir aber, es geht in diesem Schritt noch nicht darum ein fertiges Ziel formulieren zu können, sondern vielmehr um die Vorstellung deiner Zukunft. Das, was du dir wünscht, was du anstreben möchtest.

Ich bin sehr ... _____

_____

Insgeheim wünsche ich mir, dass ... _____

_____

Meine größte Sorge dabei ist, ... _____

_____

Die meisten in meiner Situation ... _____

_____

Ich bereue, dass ..._____

_____

Ich werde ... _____

_____

Um mein Ziel zu erreichen, werde ich_____

_____

5. Was sind deine Werte?

Lass uns nun einen Blick darauf richten, welche Werte für dich und dein Leben wichtig sind. Als kleine Hilfestellung habe ich dir eine Liste mit den weitverbreitetsten Werten erstellt. Auch hier solltest du dir Zeit nehmen und Gedanken darüber machen, in welchem Kontext du „bewertest". Manches ist tief in uns verwurzelt und es macht keinen Unterschied, ob wir uns im Bereich Beziehungen oder Beruf befinden. Es ist uns einfach wichtig und wird vermutlich auch so bleiben. Andere Werte sind allerdings flexibler, ändern sich mit unseren Umständen und gewinnen/ verlieren an Bedeutung.

Abenteuer	Akzeptanz	Achtsamkeit	Aktivität	Anerkennung
Ansehen	Authentizität	Ausdauer	Balance	Begeisterung
Beharrlichkeit	Zugehörigkeit	Bescheidenheit	Beständigkeit	Bewusstsein
Dankbarkeit	Demut	Disziplin	Durchhaltevermögen	Eigenständigkeit
Ehrgeiz	Ehrlichkeit	Einfühlungsvermögen	Einfachheit	Einigkeit
Einsatzbereitschaft	Empathie	Entfaltung	Entschlossenheit	Erfolg
Fairness	Familie	Fantasie	Flexibilität	Frieden
Freiheit	Freundlichkeit	Freundschaft	Freude	Fürsorglichkeit
Gemeinschaft	Gelassenheit	Gerechtigkeit	Gesundheit	Großzügigkeit
Güte	Harmonie	Hoffnung	Humor	Individualität
Inspiration	Integrität	Intuition	Kreativität	Lebendigkeit
Liebe	Loyalität	Menschlichkeit	Mut	Neugier
Offenheit	Ordnung	Optimismus	Partnerschaft	Pünktlichkeit
Qualität	Rationalität	Realismus	Reflexion	Respekt
Rücksichtnahme	Ruhe	Sicherheit	Solidarität	Spiritualität
Spontaneität	Stabilität	Stärke	Struktur	Tapferkeit
Teamgeist	Toleranz	Tradition	Transparenz	Treue
Verantwortung	Vertrauen	Verlässlichkeit	Vernunft	Vielfalt
Vitalität	Wachstum	Weisheit	Weltoffenheit	Wertschätzung
Wille	Wohlstand	Würde	Zielstrebigkeit	Zufriedenheit

Es kann sein, dass die vorangegangene Tabelle deine persönlichen Werte nicht beinhaltet, somit vervollständige sie gerne in den leeren Feldern.

Als nächstes möchte ich dich bitten, deine Werte im jeweiligen Bezugsrahmen aufzuschreiben:

Die Werte, die mir grundsätzlich wichtig und bereichsübergreifend gültig sind, lauten wie folgt:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Die Werte, die mir speziell für den Lebensbereich _____ wichtig sind (trage hier den Bereich ein, den du dir in diesem Workbook erarbeitet hast), lauten wie folgt:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

P.S.: Es kann gut sein, dass du hier keine spezifischen Werte hast, sondern die obigen so wichtig für dich sind, dass du sie in jedem Lebensbereich anwenden kannst. Trage also nur so viele oder wenige ein, wie es dir gefällt... es ist sehr individuell!

Wow! Wenn du hier nach dieser Übung angekommen bist, hast du bereits einen ganz schön weiten und bedeutenden Weg hinter dich gebracht. Ich freue mich für dich und hoffe, dass du dir selbst ein stolzes Lächeln schenken kannst!

Halte einen Moment inne und sammle deine Gedanken, deine Eindrücke und deine Notizen. Was hast du bereits über dich gelernt? Welche Erkenntnis hat dich überrascht? Inwiefern spürst du jetzt mehr Klarheit?

Es ist jetzt nämlich so weit, dass du dir dein ganz persönliches Ziel formulierst. Nicht nur was du erreichen möchtest, sondern auch warum. Lass uns loslegen!

Wusstest du, dass Ziele klarer und besser erreichbar sind, wenn sie nach bestimmten Kriterien formuliert werden? Die heute weitverbreitete „SMART-Formel“ von George Doran wurde 1981 als ein Tool für die Zielsetzung in Bereichen wie Management und Personalentwicklung vorgeschlagen und seither weiterentwickelt. Vor allem wird sie auch im Coaching und in der Psychologie verwendet.

Die SMART-Formel hilft dir, ein Ziel so klar zu formulieren, dass du es wirklich erreichen kannst.

Spezifisch: Formuliere dein Ziel ganz konkret. Sei klar und eindeutig.

Statt: „Ich möchte gesünder leben.“ Besser: „Ich gehe zweimal pro Woche für 30 Minuten spazieren.“

Messbar**:** Überlege dir, woran du erkennen/ merken kannst, dass du dein Ziel erreicht hast. Wie kannst du es überprüfen?

„Ich habe 8 Spaziergänge in einem Monat gemacht.“

Attraktiv: Hier kommt dein Warum ins Spiel. Das Ziel soll sich für dich stimmig und lohnend anfühlen. Nur dann bleibst du dran. Frage dich: „Warum will ich das wirklich?“

Realistisch**:** Dein Ziel soll herausfordernd, aber machbar sein. Setze dir ein Ziel, das in deinem Alltag umsetzbar ist - lieber kleine Schritte, die wirklich funktionieren.

Jeden Morgen eine Stunde joggen gehen? Zum Start eher unrealistisch. Zweimal pro Woche spazieren gehen? Realistisch und machbar. Dein Ziel kann mit der Zeit angepasst und gesteigert werden.

Terminiert**:** Setze dir einen klaren Zeitrahmen.

„Bis Ende des Monats mache ich 8 Spaziergänge.“

Kurz gesagt: Ein SMARTes Ziel ist **klar, überprüfbar, lohnend, machbar und zeitlich festgelegt**.

Es ist so weit… Schreibe dein Ziel auf und prüfe jeden SMART-Punkt. Wenn alle fünf erfüllt sind, bist du startklar!

Beantworte direkt darunter die Frage: **„Warum ist mir dieses Ziel wirklich wichtig?“** Wenn die Antwort dich emotional berührt, dich von innen heraus motiviert – dann hast du dein echtes *Warum* gefunden.

Du kannst dir ebenfalls ausdrucksvolle Bilder hinzufügen, die für dein Ziel, deine Werte und deine Wünsche stehen. Bilder sagen mehr als tausend Worte und können dich mit Gefühlen dort abholen, wo du gerade bist.

6. **<u>Erstelle dir nun dein persönliches „Power-Board“, so wie es für dich richtig ist!</u>**

Mein Ziel:

Warum ist mir dieses Ziel *wirklich* wichtig?

Herzlichen Glückwunsch!

Wie fühlst du dich?

Ein klares Ziel mit Bedeutung sollte dir nun die Motivation geben, die du für den letzten Abschnitt in diesem Workbook und deine persönliche Reise darüber hinaus benötigst. Du solltest nun erkennen, warum dir dein Ziel wichtig ist, damit du auch in schwierigen Momenten dranbleiben kannst. Es wird Zeiten geben, in denen du dich fühlst, als würdest du stehenbleiben oder Rückschritte machen. Das ist normal und sollte dich nicht entmutigen! Hier helfen dir dein Power-Board und eine bewusste Erinnerung an dein *Warum*, wieder auf deinen Weg zurückzukehren und weiterzumachen.

Und zu alledem, ist dein Ziel bereits jetzt ein Teil deiner Selbstwahrnehmung. Wenn vielleicht auch nur ein kleiner… der Anfang ist gemacht! In diesem letzten Abschnitt wirst du daran arbeiten, nicht nur deine Handlungen nach deinem Ziel auszurichten, sondern auch deinen Glauben an dich. Dein inneres Bild von dir, deine Selbstwahrnehmung, wird sich positiv verändern und weiterentwickeln. Schritt für Schritt.

Es soll also darum gehen, dich weiter ins Handeln zu bringen. Du lebst bereits seit vielen Jahren mit denselben Gewohnheiten. Mit deinen Routinen, deinem Alltag, deinen (unbewussten) Glaubenssätzen, deiner täglichen Stimmung, deinem persönlichen Ausblick auf die Zukunft… All das und mehr nimmt Einfluss auf dein Verhalten und die Entscheidungen, die du triffst. Es ist wichtig, dass du für dich Veränderungen und die richtige Strategie findest, die dir dabei helfen, deine Gewohnheiten anzupassen und dir erlauben, eine neue Perspektive einzunehmen.

Auch hier habe ich dir wieder eine kleine Auswahl an Vorgehensweisen zusammengestellt, damit du dir das aussuchen kannst, was am besten zu dir und deinem Leben passt. Am aller wichtigsten ist… fange an und bleibe dran. Verliere nicht den Glauben an dich und deine Fähigkeiten und steigere langsam, aber sicher, was du bis jetzt erreicht hast. Fange klein an, gehe deinen Weg und gewinne an Sicherheit und Selbstvertrauen, um weiter voranzukommen. Suche dir eventuell jemanden deines Vertrauens, der/ die dir helfen kann, auf deinem Weg zu bleiben. Oft ist es hilfreich, dich mit einer Person „abzusprechen“ und somit Verbindlichkeiten zu schaffen, damit du im Handeln bleibst.

Ich wünsche dir viel Erfolg in diesem wichtigen Abschnitt! Wenn du bereit dazu bist, wirklich an dir zu arbeiten und deine Wünsche konsequent zu verfolgen, dann wird es dein Leben verändern und dich näher an das bringen, was dir wichtig ist.

7. Deine „To-Be Liste“

Wir kennen alle die klassische To-Do-Liste - eine Sammlung von Aufgaben, die wir erledigen „müssen“. Im Coaching nutzen wir jedoch etwas noch Wertvolleres: die To-Be-Liste.

Eine To-Be-Liste beschreibt nicht, was du tust, sondern wer du sein möchtest. Sie richtet den Fokus auf all das, was du dir für deine Zukunft wünschst. Sie stärkt deine Identität und innere Ausrichtung. Sie hilft dir, deine Ziele nicht nur im Außen, sondern auch im Inneren zu leben.

Nimm dir für die Erstellung dieser Liste Zeit und Ruhe. Je detaillierter und „lebendiger“ du dir dich als zukünftige Person vorstellen kannst, umso einfacher wirst du sie auch beschreiben können. Schließe vielleicht deine Augen und stelle dir dich an einem „perfekten“ Tag in der Zukunft vor. Wie sieht es aus, wie fühlt es sich an, wenn du erfolgreich dein Ziel erreicht hast und du mit Stolz und Zufrieden erfüllt bist?

Schreibe dir so genau wie möglich auf, was diese zukünftige Version von dir macht. Wie sieht ihr Tag vom Aufstehen bis zum Einschlafen aus? Was sind ihre Gewohnheiten, wie sorgt sie für sich selbst, wie sieht sie aus, was denkt sie über ihr Leben, was macht sie glücklich…?

Als nächstes sortierst du deine To-Be-Liste nach Schwierigkeit. Besser gesagt, wie schwierig oder leicht würde es dir heute fallen, jeden Punkt auf der Liste nachzuleben. Notiere dir den leichtesten zuerst. Zum Beispiel: „Sie steht morgens um 06:30 Uhr auf.“ „Sie schreibt sich vor dem Schlafengehen ihre Intention und die wichtigste Aufgabe für den nächsten Tag auf.“ Das Ziel ist, dass du mit einer Liste ausgestattet bist, die dir einen leichten Einstieg in deine Verhaltens- und Gewohnheitsänderungen ermöglicht.

Beginne nun mit der Umsetzung des ersten und leichtesten Punktes. Sei konsequent und beständig. Nur durch die regelmäßige und dauerhafte Anwendung einer neuen Gewohnheit, wirst du sie langfristig in dein „neues“ Leben und deinen Alltag integrieren können. Wenn dies so weit ist und du ein sicheres Gefühl hast, dann kannst du zum nächsten Punkt übergehen. Je schwieriger sie werden, umso mehr Bemühung(en) wird es deinerseits erfordern. Plane dein Vorgehen. Vielleicht musst du etwas Neues lernen, dir Wissen oder Hilfe einholen… egal, was es sein wird, mache dir immer wieder bewusst, dass Veränderung einen willentlichen Einsatz erfordert.

Sicherlich wird dir die nächste Übung eine Hilfe für die weitere Umsetzung sein und ich bin überzeugt davon, dass die beiden sich sehr gut ergänzen. Solltest du bereits eine klare Vorstellung davon haben, was deine einzelnen Handlungsschritte sein werden, so kannst du sie überspringen und einen Blick auf die letzte Übung werfen.

Du bist auf dem besten Weg dein Leben aktiv zu gestalten, mache weiter so und sei stolz auf dich!

8. Dein Ziel in konkrete Handlungsschritte herunterbrechen

Du hast bereits nach der SMART-Formel dein Ziel gesetzt. Nun solltest du dafür sorgen, dass du konkrete Handlungsschritte entwickelt hast, die dich in die richtige Richtung führen und dir die besten Chancen auf Erfolg geben. Wichtig dabei ist, dass du dein Ziel in machbare Schritte aufteilst und diese wieder in kleinere Teilziele gliederst.

Indem du dein Ziel in konkrete Handlungsschritte herunterbrichst, wird es greifbar und machbar. Große Vorhaben verlieren so ihren Schrecken, weil du sie in kleine, überschaubare Schritte verwandelst. Wichtig ist nunmehr, dass du für dich einen sinnvollen und realistischen Zeitrahmen festlegst, in dem du jeden Schritt erledigen wirst. Dies erhöht deine Erfolgschancen durch eine Art „Verbindlichkeit".

Ich habe dir hier ein Beispiel und eine Vorlage für deine eigenen Schritte zusammengestellt:

SMART-Ziel: „In den nächsten 6 Monaten integriere ich gesunde Routinen in meinen Alltag, indem ich mich 3-mal pro Woche 30 Minuten bewege und an 5 Tagen pro Woche zwei Portionen Gemüse esse, um mich energievoller und wohler zu fühlen."

Handlungsschritt	**Zeitrahmen**
1. Bewegung integrieren	
Wähle 2–3 Bewegungsarten, die dir Freude machen (z. B. Spaziergänge, Yoga, Radfahren, Tanzen)	Bis Mittwoch 26.08. In den nächsten zwei Tagen
Blocke feste Termine im Kalender (z. B. Montag, Mittwoch, Samstag je 30 Minuten)	Bis Freitag 28.08. Bis Ende der Woche
Lege deine Sportschuhe oder Matte sichtbar bereit	Jeden Abend davor
2. Ernährung bewusster gestalten	
Plane beim Wocheneinkauf mindestens 10 Portionen Gemüse ein (für 5 Tage je 2 Portionen)	Bis Donnerstag 27.08. Bis zum nächsten Einkauf
Bereite einfache Gemüse-Snacks vor (z. B. Paprika-Streifen, Gurke, Karotten)	Jeden Sonntag Abend

Handlungsschritt	Zeitrahmen

9. Tagesplaner nach dem Eisenhower-Prinzip

Sehr gut! Du hast es geschafft dein Ziel in deiner Zukunft zu visualisieren und die Schritte festzulegen, die es bedarf, um dem auch wirklich näher zu kommen. Wie fühlst du dich?

Ich möchte dir nun eine letzte Hilfestellung geben, mit dem Zweck, dass du dein neues Vorhaben auch bestmöglich in deinem Alltag unterbringen kannst und deine Erfolgschancen realistisch bleiben.

Das Eisenhower-Prinzip ist eine einfache Methode, um Aufgaben zu priorisieren. Es hilft dir zu entscheiden, was wirklich wichtig ist. Was kannst du heute tun, um deinem Ziel näher zu kommen?

Der Name stammt von dem ehemaligen US-Präsidenten Dwight D. Eisenhower, der gesagt haben soll: „Wichtige Dinge sind selten dringend, und dringende Dinge sind selten wichtig."

Du ordnest also deine Aufgaben nach Dringlichkeit (Zeitfaktor) und Wichtigkeit (Bedeutung für dein Ziel). Auf die Art bekommst du Klarheit, womit du deine Zeit füllen möchtest. Du erkennst was wirklich zählt und schaffst dir Raum für Dinge, die dich langfristig weiterbringen.

Schau dir die Tabelle mit Beispielen an und fülle danach die Vorlage für dich persönlich aus. Du kannst sie sowohl für deine Tages- als auch Wochenplanung nutzen.

Wichtig & dringend Sofort erledigen. z.B.: ein wichtiger Arzttermin	**Wichtig & nicht dringend** Planen. z.B.: Sport/ bewegen
Nicht wichtig & dringend Wenn möglich, an andere abgeben oder klare Grenzen setzen. z.B.: die Steuerunterlagen sortieren (fristgerecht)	**Nicht wichtig & nicht dringend** Stoppen oder „eliminieren" z.B.: Social Media Scrolling

Datum: _____

Wichtig & dringend (Sofort erledigen)	**Wichtig & nicht dringend** (Planen)
Nicht wichtig & dringend (Wenn möglich, an andere abgeben oder klare Grenzen setzen.)	**Nicht wichtig & nicht dringend** (Stoppen/ aufhören)

Moment mal… kannst du es glauben? Du bist hier auf der letzten Seite dieses Workbooks angekommen und hast dich auf eine intensive Reise eingelassen - vielleicht hast du schon Veränderungen gespürt und erste Erfolge gefeiert oder vielleicht fühlst du dich zurückgeworfen und zwischenzeitlich unmotiviert – beides ist vollkommen richtig. Veränderung ist kein Sprint, sondern ein Weg, der in kleinen Schritten gegangen wird. So oder so, wenn du dir die Zeit genommen hast dieses Workbook durchzuarbeiten, hast du etwas ganz Besonderes geleistet. Und zwar hast du dir Zeit für dich genommen, dich zu einer Priorität gemacht, auf deine Gedanken und dein Herz gehört und du bist dir selbst ein Stück nähergekommen. Du bist großartig! Genieße den Moment, genieße deinen Weg und mache das Beste daraus.

Auch wenn es zwischenzeitlich schwer sein wird, denn Schwierigkeiten sind ein natürlicher Teil dieses Prozesses. Manchmal wird dein Fortschritt innehalten oder du wirst Rückschritte erleben. Das bedeutet nicht, dass du gescheitert bist - sondern dass du dazu lernst. Das gehört zum Leben.

Vielleicht kannst du manche Hindernisse und Schwierigkeiten sogar vorhersehen? Frage dich: *Was könnte mir im Weg stehen? Wie kann ich mich selbst unterstützen, um trotzdem weiterzugehen?* Diese Reflexion kann dir helfen, Probleme früh zu erkennen und ihnen mit Klarheit und Gelassenheit zu begegnen.

Wenn du merkst, dass du Unterstützung brauchst - ob beim Dranbleiben, beim Überwinden von Blockaden oder beim Setzen neuer Grenzen - bin ich gerne als Coachin und Psychologin an deiner Seite. Gemeinsam können wir deine nächsten Schritte vertiefen und fest in deinem Alltag verankern. Und vergiss unsere Gruppentreffen nicht! Ich würde mich sehr freuen, dich dort zu sehen und von deiner Entwicklungsreise zu hören.

Und… falls es dir noch nicht selbst aufgefallen ist: Eine weitere Ressource solltest du hoffentlich in diesem Workbook zusätzlich gewonnen haben. Du hast dich auf eine Reise begeben, in der du neue Dinge gelernt und weiterentwickelt hast. Selbstreflexion, Perspektivenwechsel, Durchhaltevermögen, strukturierte Planung… habe ich etwas vergessen? Nicht schlecht, oder?

Das, was du hier geleistet hast, kannst du immer und immer wieder anwenden. Es wird dir hoffentlich ein Leben lang helfen, neue Ziele zu finden, an Problemen zu wachsen und mit einer erfüllten und glücklichen Haltung dir selbst und deinen Mitmenschen zu begegnen.

Gestalte dir aktiv die Zukunft, die du dir wünschst!

Von Herzen,

Deine Dajana

Dein Feedback zählt: Dieses Workbook lebt von Erfahrung. Deshalb freue ich mich sehr, wenn du mir Rückmeldung gibst. Welche Übungen haben dich besonders weitergebracht? Wo wünschst du dir noch mehr Klarheit, Tiefe oder Beispiele?

Dein Feedback hilft mir, dieses Workbook noch hilfreicher zu gestalten - für andere Frauen auf ihrer Reise. Schicke mir eine Mail an info@grenzenreich.de oder finde mich auf Instagram unter „grenzenreich“. Ich danke dir!