



eXpertize Your Life

Erfolgstagebuch

Felix Schulte

Entwurf 0.95

Einführung

Motivation

Vielleicht kennst Du den Spruch: “Wenn der Schüler bereit ist, tritt der Lehrer in Erscheinung.”

Ich behaupte zusätzlich: Wenn der Lehrer beim Schüler war und dieser bereit ist und die Erkenntnis umsetzen möchte, kann er ein passendes Werkzeug gut gebrauchen. Erst kommt der Schüler, dann der Lehrer, dann das Werkzeug.

Das hier ist das Werkzeug.

So benutzt Du das Tagebuch

Handschriftlich, laut vorlesen. Also ausdrucken (überspring das Cover beim drucken).

Das Tagebuch soll Dir helfen -- keine Last sein. Wenn Dir eine Übung nicht zusagt oder Du sie aus anderen Gründen nicht ausführen möchtest, mach sie nicht. Ohne schlechtes Gewissen.

Wenn Du von den 5 Zeilen an manchen Tage nur die Hälfte füllen kannst, ist das vollkommen ok. Lass die restlichen Linien frei. An anderen Tagen wird der Platz nicht ausreichen. Schreib dann einfach über den Rand :P

Fühlt es sich nach kurzer Eingewöhnungszeit dennoch wie ein Last an, kann es an zwei Dingen liegen: Deine Einstellung ihm gegenüber ist nicht optimal -- oder -- es ist doch einfach nicht das richtige Werkzeug für Dich.

Deine Einstellung könnte einer effektiven Nutzung genau dann im Wege stehen, wenn Du Dich *gezwungen* fühlst, es zu verwenden. Alles ist freiwillig. Du musst nichts. Dein Leben geht auch ohne weiter. Akzeptierst Du das Tagebuch als Hilfe, als Werkzeug, welches Dir seine Dienste anbietet, um Dein Leben zu pimpen (™), geht es leichter von der Hand und entfaltet so sein Potential (eigentlich entfaltet es *Dein* Potential :D).

Das Tagebuch ist in Wochen unterteilt. Solltest Du allerdings an einem Tag nicht dazu kommen, Einträge zu schreiben (sei es, dass Du keine Zeit hattest, Unterwegs warst, oder es schlicht vergessen oder keine Lust hattest), dann mach einfach einen Tag später weiter als sei nichts gewesen. Dadurch verschiebt sich dann die Woche entsprechend weiter nach hinten, aber das ist kein Problem. Deine Woche muss weder am Montag anfangen, noch muss sie immer am gleichen Tag anfangen. Beim Wochenbeginn und Wochenende Es geht einfach nur um einen Regelmäßigen Rhythmus, in dem Du einen Schritt zurück trittst, und von Weiter außen auf Dein Tun schaust.

Die “Big Three” der schöpferischen Kraft

Unterbewusstsein

Schöpferische Vorstellungskraft

Autosuggestion

Der Trick ist -- frei nach Napoleon Hill -- in Deinem Unterbewusstsein durch kontinuierliches “Gutes Zureden” neue hilfreiche Glaubenssätze zu verankern. Diese werden Dir daraufhin enorm helfen, sobald sie in Fleisch und Blut übergegangen sind -- also wirklich zu Deiner ur-eigenen Überzeugung geworden sind. Dieses Tagebuch ist genau das passende Werkzeug dazu :)

Autosuggestion funktioniert allerdings genau dann am besten, wenn die Antworten und das Wiederholen des Mantras mit Emotionen verbunden -- also vom Herzen kommt. Einfach nur pflicht-mäßig abhaken funktioniert nicht. Lass Dich wirklich auf die Antworten ein und verbinde Dich so stark wie möglich mit Deinem Gefühl zu diesen Antworten. Das ist wie Meditation, mal klappt es gut, mal weniger. Das ist ok.

Wenn Du gerade keine Lust oder Zeit hast verschieb oder lass es -- Deine Zeit ist zu schade, es einfach nur mechanisch auszufüllen.

Positives Denken

Um effektiv Dein Unterbewusstsein auf Erfolg zu programmieren, ist eine positive Geisteshaltung sehr förderlich. Zwar kann niemand durchweg positive Gedanken und Gefühlszustände haben (das auch gar nicht wünschenswert), doch können sowohl die Gedanken als auch die dadurch verursachten Gefühle trainiert werden. Das fühlt sich nicht einfach nur besser an, es macht Dich auch produktiver. Wenn Du mal eine schwere Aufgabe erledigen wolltest und zuvor etwas demotivierendes gehört oder gesehen hast, weißt Du genau, mit wie wenig Motivation und entsprechendem Resultat Du die Aufgabe angegangen bist.

Ich will nicht zu sehr in die Theorie absteigen – am Ende geht es sowieso ums *Machen* – aber wenn Du mehr zu Gefühlen und Gedanken wissen willst, beschäftige Dich mal mit buddhistischer Psychologie. (Oder mit den sich gerade groß im Kommen befindenden spirituellen Coaches (auch wenn diese, meiner Meinung nach, einfach die buddhistischen Lehren in ihren Worten wiedergeben; dadurch übersetzen sie die Konzepte in eine Sprache, die wir als westlich geprägte Menschen besser verstehen)).

Diese Tagebuch ist ein gutes Tool, in Deinem Geist positive Gedanken und Gefühle zu kultivieren: An jedem Tag wirst Du dazu angehalten, an Menschen, Dinge und Gegebenheiten zu denken, für die Du dankbar bist. Beschäftigst Du Dich damit, entsteht (mit etwas Übung) das Gefühl von Dankbarkeit.

Dankbarkeit ist im Buddhismus eines der wichtigsten wünschenswerten Gefühlszustände, weil sie zum einen relativ einfach "herzustellen" ist, zum anderen nimmt sie den kompletten Raum Deiner Gefühle ein, sodass negative Gefühle keine Chance haben.

Fühlst Du dennoch öfter Trauer, Zorn, Angst, Enttäuschung ist das nicht nur vollkommen okay, sondern sogar gut. Jedes Gefühl will gefühlt werden. Du hast im Grunde keine andere Wahl, denn Gefühle zu unterdrücken funktioniert nicht: Alles was Du unterdrückst oder bekämpfst, wird stärker und bricht irgendwann durch.

Also fühle Deinen Schmerz. Dann darfst Du ihn aber auch wieder loslassen und durch z.B. Dankbarkeit ersetzen. Das hört sich gut an – ist es auch. Es funktioniert wie ein Muskel: Du darfst ihn trainieren und Dich nach einiger Zeit über die Resultate freuen.

Eine weitere gute Möglichkeit, Deinen Geist zu trainieren, ist Meditation. Nimm Dir gleich vor, Meditation zur Gewohnheit zu machen. Dieses Tagebuch unterstützt Dich auch hierbei. Weiter Unten erfährst Du, wie.

Sport

Ich habe lange überlegt, ob ich *Sport* aufnehmen soll, da das Konzept des Tagebuchs eher auf geistiges und spirituelles Training setzt. Aber ich finde, Sport ist ein so hervorragendes Mittel, um sowohl das Rad ins Rollen zu bringen und in Schwung zu halten, etwas über sich zu lernen, etwas über das Leben zu lernen, seine Gesundheit zu fördern und dadurch letztendlich auch seinen Geist zu fördern. (Oder um einfach nur blendend auszusehen.)

Ich sehe das Leben sehr ganzheitlich, aber Sport ist für mich eine Wunderwaffe. Unter anderem deshalb, weil Du sehr schnell Fortschritte und Erfolge sehen kannst, weil Du komplett unabhängig bist und alles selbst in der Hand hast (maximale Selbstwirksamkeit), weil Sport das *Growth Mindset* Wort-wörtlich verkörpert (Du trainierst, Deine Muskeln wachsen), und auch, weil sich bildlich im Sprachgebrauch viel an Sport orientiert:

Ich habe oben die Dankbarkeitspraxis mit einem Muskel verglichen, weil jedem sofort klar ist, dass ein Muskel durch Training wächst. Dadurch kannst Du das praktisch erfahrene Wissen über Deine Physiologie direkt auf abstrakte Dinge wie Dankbarkeit oder Meditation übertragen.

Gleichzeitig sind unsere Erwartungen bei körperlichen Leistungen relativ realistisch: Niemand erwartet, nach zwei Besuchen im Fitnessstudio eine 100kg Hantel heben zu können oder nach einem Monat Joggen-gehen eine Marathon bewältigen zu können.

Gleichzeitig *weiß* jeder von uns, dass mit einer gewissen Dosis von Training bestimmte Ziele erreicht werden können. Die Wirkmechanismen sind intellektuell *bekannt* und werden intuitiv als wahr *erkannt*.

Beim Sport funktioniert Deine Intuition also sehr gut. Diese Erkenntnis kannst Du direkt auf Meditation übertragen: Dreimal auf den Atem zu konzentrieren macht Dich nicht zu Buddha :P.

Aber letztendlich funktioniert alles gleich: Du übst, Du wirst besser. Du übst kontinuierlich, Du wirst viel viel besser.

Solltest Du also keine gesundheitlichen Probleme haben, empfehle ich Dir, Sport zu treiben (frag in jedem Fall vorher Deinen Arzt (jaja, ich muss mich auch absichern ;))).

Zu den Übungen

Was ist Dein “Wow”-Ziel

Dream Big. Was hättest Du am liebsten, wenn Du es geschenkt bekommen würdest? Ohne, dass Du eine Gegenleistung erbringen müsstest. Oder welche Eigenschaft hättest Du gerne, wenn Du sie einfach im Schlaf bekommen würdest? Du kannst wählen, was Du willst. Aber Du hast nur eine Hand-voll Wünsche frei.

Es geht darum, herauszufinden, was Du Dir am meisten wünschst. Ohne dabei einen (vermeintlichen) “Realitätscheck” zu machen, der womöglich ziemlich negativ ausfallen würde. Nach dem Motto: “Das wird eh nix. Dafür müsste erst das und das passieren.”

Du musst nicht wissen, wie Du hinkommst. Du musst es nicht für möglich halten, diese Ziele zu erreichen.

Du sollst also ein Ziel, ein Ziel pro Lebensbereich oder einfach eine Hand-voll Ziele auswählen, für die Du – *wäre Dir der Erfolg zu 100% sicher* --alles andere stehen und liegen lassen würdest. (Keine Angst, das musst Du nicht; vielleicht hast Du es schon gemerkt: Das Motto hier ist “Nichts muss – alles kann”. Das gilt übrigens für alles im “echten” Leben.)

Wenn Du die Ziele konkret formulieren kannst -- mit vielen Details -- umso besser. Wenn nicht, auch nicht schlimm. Wir wollen erstmal die grobe Marschrichtung wissen. Wenn Du dabei Probleme hast, können Dir folgende Übungen auf Seite XX helfen.

Meine Wow Ziele sind:

Die Ziele schreibst Du ab jetzt jeden Morgen und jeden Abend in dieses Tagebuch. Damit Dein Unterbewusstsein zusätzlich maximal auf diese Ziele gepolt wird, gehört es ebenfalls zu dieser Übung, Deine Ziele jeden Abend im Bett nochmal laut auszusprechen. So empfiehlt es Napoleon Hill und ich halte das für sehr schlüssig. (Jaja, wenn Dein Partner oder Deine Kinder dabei sind, kann das ganz schön komisch rüber kommen. Dann lass es weg. Wäre halt auch nur das i-Tüpfelchen ;) (um perfektion geht es hier übrigens auch nicht)).

Was ist Dein “Next Level” Ziel

Jetzt werden wir etwas konkreter. Wir definieren Deinen nächsten Meilenstein auf dem Weg zum “Wow”-Ziel. Jede große Reise beginnt mit dem ersten Schritt - in Richtung Etappenziel. Sollte Dein Ziel “Weltherrschaft” heißen, kommt jetzt “Berlin erobern” (“First we taken Manhattan, then we take Berlin.”). Nein, Spaß beiseite, ist es Dein Wow-Ziel, ein

erfolgreicher Unternehmer in Branche XYZ zu werden, Du bist aber gerade Angestellter, könnte Dein “Next Level”-Ziel so lauten: “In den nächsten 6 Monaten (also bis zum x.x.202x) bin ich Teil-Selbständig.”. Das ist schon anspruchsvoll genug.

Ja ich weiß, es gibt Leute, die meinen, man müsste hinter sich Brücken abreißen und direkt All-In gehen. Mag sein, dass das auch hilft und für eeetwas mehr Motivation sorgt. Mit gewissen finanziellen Verpflichtungen kann sich das aber nicht jeder leisten, meiner Meinung nach. Und, solange Du trotzdem noch über genügend Motivation und Ausdauer verfügst, wirst Du auch mit der weniger kompromisslosen Strategie ankommen.

Mein nächstes Etappenziele habe ich bis zum _____ erreicht. Sie lauten:

Mantra

Such Dir ein Mantra aus, welches Dir gefällt und welches sich für die kraftvoll und zielführend anfühlt. Dieses Mantra wirst Du regelmäßig wiederholen.

Mein Mantra:

Gewohnheiten

Das Tagebuch unterstützt Dich auch, neue Gewohnheiten aufzubauen, wenn Du das möchtest. Du wählst entscheidest Dich für eine (z.B. “3 Tage die Woche für 10 Minuten meditieren”). Deine ist diese hier:

Und dann wiederholst Du sie jeden Tag und kannst die Checkbox abhaken, wenn Du sie umgesetzt hast (Diesmal ist es doch ein Abhak-Feature :D)

Hingucken

Wenn Du Dein Leben richtig unter Kontrolle bringen willst, musst Du hingucken. D.h. ehrlich jeden Lebensbereich anschauen und regelmäßige Kontrollen durchführen. Das hat nichts mit Kontrollzwang oder dergleichen zu tun. Wenn man regelmäßig seinen Kontostand überprüft, dann hat das nichts mit Erbsenzählerei zu tun – sondern, es nicht zu tun, ist einfach nur blöd. Es ist ein aktives Wegschauen.

Um regelmäßig den Wasserstand zu checken, gibt es im Tagebuch an mehreren Tage ein Erinnerung. Zum Beispiel die Post/die Rechnungen zu öffnen, auf die Waage zu schauen (auch wenn die Waage nur die halbe Wahrheit ist; aber wenn Du das eh auch denkst, weißt

Du sicherlich auch, warum. Wenn nicht, mach das Fitness Tagebuch :)), Deine Kontostände zu checken.

Wie immer gilt ja: Du musst nichts davon tun, wenn Du es nicht für wichtig hältst. Allerdings könntest Du Dich fragen, warum Du z.B. nicht regelmäßig Deinen Kontostand prüfen möchtest... Hast Du Angst vor dem, was Dich erwarten könnte? (So war das bei mir laaange Zeit... da habe ich lieber weggeschaut. Eine denkbar schlechte Strategie – sie ist nämlich ziemlich kontraproduktiv.)

Wochentermine checken

Körpergewicht überprüfen

Kontostände checken

Post öffnen

... und Zahlungs-Deadlines in den Kalender oder Todo Liste eintragen

Wochenaufgaben

Jede Woche eine. Such Dir beim ersten Durchlauf eine aus. Beim zweiten dann eine andere. Und so weiter.

- Mach was, was Du noch nie getan hast.
- Mach was, wovor Du Angst hast (siehe auch Komfort-Zonen-Aufgabe im Tagebuch).
- Schreib einen Brief an Deine Eltern.
- Ruf einen alten Freund an (Ja, genau den, an den Du gerade denkst!).

Tägliche Aufgabe

Visualisierung

Komfort Zone

Gut für den Planeten

Wichtig ist, sich erstmal die Frage zu stellen. Umsetzen ist dann natürlich der nächste Schritt. Aber, sich alleine die Frage wiederholt zu stellen, lenkt Deine Aufmerksamkeit auf dieses Thema und inspiriert Dich in diese Richtung. Sich wiederholt mit einem Thema zu beschäftigen, führt Dich automatisch näher an die Lösung heran.

Es darf auch eine Kleinigkeit sein. Mein Favorit: Mit dem Fahrrad zur Arbeit/Uni/Schule zu fahren. Fahrrad fahren ist gut für den Planeten, gute gegen das Verkehrschaos in Deiner Stadt, gut für den Geldbeutel, für die Gesundheit, für Deinen Geist (Dein Organismus wird

richtig wach, Du pumpst Blut mit Nährstoffen und viel Sauerstoff durch Deinen Körper). Du siehst, win-win-win-win-win (vllt fallen Dir ja noch mehrere *Win*-Punkte ein) :D
Dein zusätzlicher Win:

Beginn der Woche

Was ist die entscheidende Aufgabe diese Woche, um meinem Ziel näher zu kommen?

Was wäre das perfekte Ergebnis?

Wann willst Du das tun?

Was wäre außerdem wichtig?

PimpYourLife

Datum: _____, morgens

Meine neue Gewohnheit:

Wochentermine checken:

Ich bin dankbar für/weil...

Ich erreiche mein Ziel, weil ...

Meine "Wow"-Ziele sind:

Meine "Next Level"-Ziele (6 Monate, bis _____) sind:

Visualisiere das Erreichen Deines "Wow"-Ziels

- Wie fühlt es sich an?
- Wie sähe Dein Tag heute aus?
- Was sagt Dein Partner zu Dir, Deine Freunde, Deine Familie?
- Was tust Du Gutes mit dem "Gewinn" Deines Ziels?

Abends

Meine "Wow"-Ziele sind (im Bett nochmal laut aufsagen).

Gewohnheit ausgeführt

Die schönsten Erlebnisse heute waren:

Datum: _____, morgens

Körpergewicht feststellen: _____ kg

Ich bin dankbar für/weil...

Ich erreiche mein Ziel, weil ...

Meine "Wow"-Ziel sind:

Mein Ziel für die nächsten 6 Monate ist:

Schreibe Dein Mantra auf & wiederhole es laut 3x

Abends

<Wow Ziel>

Die schönsten Erlebnisse heute waren:

Datum: _____, morgens

Kontostände checken:

Ich bin dankbar für/weil...

Ich verdiene, mein Ziel zu erreichen, weil ...

Meine "Wow"-Ziel sind:

Mein Ziel für die nächsten 6 Monate ist:

In den nächsten 7 Tagen tute ich folgendes, um meine Komfort Zone zu verlassen:

Abends

<Wow Ziel>

Die schönsten Erlebnisse heute waren:

Datum: _____, morgens

Post geöffnet und Termine eingetragen:

Ich bin dankbar für/weil...

Ich erreiche mein Ziel, weil ...

Meine "Wow"-Ziel sind:

Mein Ziel für die nächsten 6 Monate ist:

Ich kann in den nächsten 7 Tagen folgendes für den Planeten/die Menschheit tun.

Abends

Mein Ziel für die nächsten 6 Monate ist:

Die schönsten Erlebnisse heute waren:

Datum: _____, morgens

Ich bin dankbar für/weil...

Ich verdiene, mein Ziel zu erreichen, weil ...

Meine "Wow"-Ziel sind:

Mein Ziel für die nächsten 6 Monate ist:

So kann ich einem wichtigen Menschen in den nächsten 7 Tagen eine Freude tun:

Abends

Mein Ziel für die nächsten 6 Monate ist:

Die schönsten Erlebnisse heute waren:

Datum: _____, morgens

Meine "Wow"-Ziel sind:

Ich bin dankbar für/weil...

Mein Ziel für die nächsten 6 Monate ist:

Ich erreiche mein Ziel, weil ...

Visualisiere das Erreichen Deines Ziels, je 1 Minute

- Wie fühlt es sich an?
- Wie sähe Dein Tag heute aus?
- Was sagt Dein Partner zu Dir, Deine Freunde, Deine Familie?

Abends

Mein Ziel für die nächsten 6 Monate ist:

Die schönsten Erlebnisse heute waren:

Datum: _____, morgens

Meine "Wow"-Ziel sind:

Ich bin dankbar für/weil...

Mein Ziel für die nächsten 6 Monate ist:

Ich verdiene, mein Ziel zu erreichen, weil ...

Schreibe Dein Mantra auf & wiederhole es laut 3x

Abends

Mein Ziel für die nächsten 6 Monate ist:

Die schönsten Erlebnisse heute waren:

Ende der Woche

Was waren Deine Erkenntnisse diese Woche?

Was war Dein größter Erfolg?

Was war verbesserungswürdig?

Danke und Tschüss

Es ist sooo schön, dass Du das hier ausgefüllt hast. Druck es Dir doch gleich nochmal für die nächste Woche aus!

Schreib mir doch mal, wie es Dir gefallen hat oder was ich besser machen kann, an feedback@mail.expertizeyourlife.com

Rock n Roll! :D

Dein
Felix

Ps: Solltest Du uns unterstützen wollen, findest Du einen Donate-Button auf unserer Homepage. :)

Felix Schulte
expertizeyourlife.com