

# Dein Wochenplan

## ÜBUNG:

.....

Ich experimentiere mit dieser Übung

vom ..... bis zum .....

So möchte ich mich jeden Tag selbst daran erinnern, diese Übung in meinen Alltag zu integrieren (Post-it, Symbol, Postkarte am Kühlschrank, Zettel unterm Kopfkissen o. Ä.):

.....

.....

Das wünsche ich mir von dieser Übung:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Mein 2. Tag mit Übung** .....

So hat mir der 2. Tag mit dieser Übung gefallen, auf einer Skala von 1 (gar nicht gut) bis 10 (extrem gut):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

So fühle ich mich heute durch diese Übung:

- unverändert     zuversichtlich
- motiviert     begeistert     glücklich
- gespannt auf die nächsten Tage     überrascht

Sonstiges: .....

Notiere hier deine Erfahrungen, die du am 2. Tag mit dieser Übung gemacht hast:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Mein 3. Tag mit Übung** .....

So hat mir der 3. Tag mit dieser Übung gefallen, auf einer Skala von 1 (gar nicht gut) bis 10 (extrem gut):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

So fühle ich mich heute durch diese Übung:

- unverändert     zuversichtlich
- motiviert     begeistert     glücklich
- gespannt auf die nächsten Tage     überrascht

Sonstiges: .....

Notiere hier deine Erfahrungen, die du am 3. Tag mit dieser Übung gemacht hast:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Mein 4. Tag mit Übung** .....

So hat mir der 4. Tag mit dieser Übung gefallen, auf einer Skala von 1 (gar nicht gut) bis 10 (extrem gut):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

So fühle ich mich heute durch diese Übung:

- unverändert     zuversichtlich
- motiviert     begeistert     glücklich
- gespannt auf die nächsten Tage     überrascht

Sonstiges: .....

Notiere hier deine Erfahrungen, die du am 4. Tag mit dieser Übung gemacht hast:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Mein 5. Tag mit Übung** .....

So hat mir der 5. Tag mit dieser Übung gefallen, auf einer Skala von 1 (gar nicht gut) bis 10 (extrem gut):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

So fühle ich mich heute durch diese Übung:

- unverändert     zuversichtlich
- motiviert     begeistert     glücklich
- gespannt auf die nächsten Tage     überrascht

Sonstiges: .....

Notiere hier deine Erfahrungen, die du am 5. Tag mit dieser Übung gemacht hast:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Mein 6. Tag mit Übung** .....

So hat mir der 6. Tag mit dieser Übung gefallen, auf einer Skala von 1 (gar nicht gut) bis 10 (extrem gut):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

So fühle ich mich heute durch diese Übung:

- unverändert     zuversichtlich
- motiviert     begeistert     glücklich
- gespannt auf die nächsten Tage     überrascht

Sonstiges: .....

Notiere hier deine Erfahrungen, die du am 6. Tag mit dieser Übung gemacht hast:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





**Reflexion zur Übung** .....

So hat mir die Übung insgesamt gefallen, auf einer Skala von 1 (gar nicht gut) bis 10 (extrem gut):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Das hat mir an dieser Übung gefallen:

.....  
.....  
.....  
.....

Das hat mir an der Übung nicht gefallen:

.....  
.....  
.....  
.....

Das habe ich an der Übung verändert:

.....  
.....  
.....

Diese Übung tut mir gut:

ja  nein

Ich möchte diese Übung in mein Leben integrieren:

ja  nein

Sonstige Notizen:

.....  
.....  
.....  
.....

So, nun hast du eine Übung eine Woche lang ausprobiert. Sicherlich hast du einige neue Erfahrungen sammeln können.

Vielleicht möchtest du hier noch einmal die wichtigsten Erkenntnisse, Botschaften und Impulse notieren, die dich in dieser Woche erreicht haben. Vielleicht hast du durch die Übung eine Erkenntnis gewonnen, die sehr wichtig und hilfreich für dich ist. Oder bist du mit einem bestimmten Gefühl konfrontiert worden, das du lange nicht mehr gespürt hast?

Was auch immer du in dieser ersten Woche durch diese Übung erlebt oder erfahren hast, schreibe es auf, reflektiere, spüre hinein, und erkenne es an.

Auf der folgenden Seite hast du Platz, all das, was dir bzgl. der ersten Woche auf dem Herzen liegt, noch einmal festzuhalten.

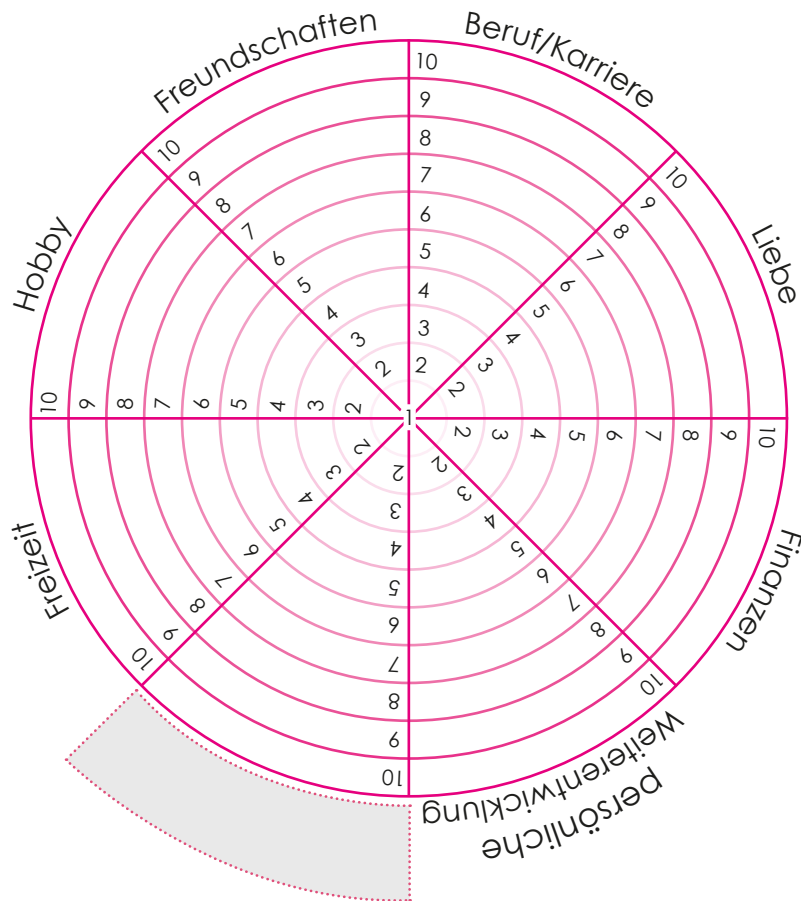
Du kannst, wenn du möchtest, richtig kreativ werden. Du kannst Farben benutzen, die deine Gefühle widerspiegeln. Du kannst Symbole zeichnen, die dir in den Sinn kommen. Und du kannst deine Zeilen verzieren und gestalten. Es gibt absolut keine Grenzen. ♥

**Meine wichtigsten und berührendsten Erkenntnisse und Botschaften aus der ersten Woche:**

# ARBEITSMATERIAL:

## Dein Lebensrad

(zu Übung 19: »Balance auf dem Tanz-Seil«)



### ANLEITUNG:

In dem Lebensrad findest du verschiedene Lebensbereiche. Spüre einmal in dich hinein, wie erfüllt du dich in den verschiedenen Bereichen fühlst. 0 steht für »ich fühle mich in diesem Lebensbereich überhaupt nicht erfüllt«, und 10 steht für »ich fühle mich in diesem Lebensbereich so erfüllt, besser könnte es nicht sein«.

Wenn es dir schwerfällt, eine konkrete Zahl zu bestimmen, dann orientiere dich an der 5. Die 5 steht für das Mittelmaß. Fühlst du dich mehr als »mittelmäßig« erfüllt? Dann wäre eine Zahl über 5 passend. Andernfalls wähle eine Zahl unter 5. So kannst du dich langsam an eine für dich stimmige Zahl herantasten. Alternativ wähle die erste Zahl, die dir spontan in den Sinn kommt. Du kannst bei dieser Übung nichts falsch machen.

Wenn du für alle Lebensbereiche eine Zahl markiert hast, verbinde die Markierungen miteinander. So entsteht ein neuer »Kreis« mit Ecken und Kanten. Du kannst nun an deinem Lebensrad ablesen, wie erfüllt sich dein Leben bereits anfühlt und wie viel Potenzial nach oben vorhanden ist. Und genau da wollen wir ansetzen.

Ziel ist es, die Bereiche deines Lebens, die eine geringe Punktzahl erhalten haben, so umzugestalten, dass sich dein Leben einfach runder und erfüllter anfühlt. Wenn du dein persönliches Lebensrad ausgefüllt hast, dann schau dir die Bereiche an, die noch ordentlich Luft nach oben haben. Und genau mit diesen arbeitest du nach dem folgenden Beispiel:

**Beispiel:**

Lebensbereich: **Freundschaften**

aktuelle Punktzahl: **4**

Wie möchte ich mich fühlen?

**Geborgen in einem sozialen Netz**

*Was kann ich tun, um innerhalb der nächsten Wochen eine höhere Punktzahl, also eine höhere Zufriedenheit, zu erreichen? Was kann ich selbst ganz aktiv tun, um in diesem Bereich mein Glück zu schmieden und mich so zu fühlen, wie ich mich fühlen möchte?*

Idee 1: **Martina anrufen und sie unterstützen**

Idee 2: **Mit Sandra einen Kaffee trinken**

Idee 3: **Holger ein kleines Geburtstagspräsent vorbeibringen**

Idee 4: **Mit Maria gemeinsam frühstücken**

Idee 5: **Einem Sportverein beitreten und neue Leute kennenlernen**

Jetzt bist du dran: Notiere die Lebensbereiche, an denen du jetzt ganz aktiv arbeiten möchtest, und sammle Ideen, die dann natürlich auch von dir umgesetzt werden wollen. (Wichtig ist, dass du ins TUN kommst, nur dann wirst du Erfolge erzielen können.)

Und dann schau in zwei, drei oder vier Monaten noch einmal auf dein Lebensrad, und richte es neu aus.

Du wirst sehen, dass das großen Einfluss auf dein Wohlbefinden und somit auch auf deine Verbindung zu dir selbst und zum Universum hat.

Viele Freude dabei! Los gehts.

Lebensbereich: .....

aktuelle Punktzahl: .....

Wie möchte ich mich fühlen?

.....

.....

*Was kann ich tun, um innerhalb der nächsten Wochen eine höhere Punktzahl, also eine höhere Zufriedenheit, zu erreichen?*

Was kann ich selbst ganz aktiv tun, um in diesem Bereich mein Glück zu schmieden und mich so zu fühlen, wie ich mich fühlen möchte?

Idee 1: .....

.....

Idee 2: .....

.....

Idee 3: .....

.....

Idee 4: .....

.....

Idee 5: .....

.....

Sonstige Bemerkungen: .....

.....