

Erfolgsplan für die physische Dimension: Gesundheit – Fitness – Entspannung

Physische Erfüllung bedeutet, ein hohes Lebensenergie-Niveau zu haben, schmerzfrei und körperlich frei, also uneingeschränkt beweglich zu sein. Für mich ist dieser Zustand das Ergebnis von Ausgewogenheit und Entspannung. Ein Wechselspiel von Training und Erholung, von Anspannung und Entspannung führt zu diesem Gleichgewicht, ist die Voraussetzung für physische und psychische Gesundheit. Fühlst du dich schlapp und kraftlos oder körperlich gut bis stark? Sprühst du vor Kraft und Energie oder kämpfst du dich durch den Tag? Bewältigst du die körperlichen Anforderungen im Alltag eher schwerfällig, oder fallen sie dir leicht? Wie wichtig ist es für dich, physisch stark zu sein? Und vor allem: Was tust du aktiv dafür? Wie wohl fühlst du dich in deinem Körper?

Was ist deine Vision?

Mache dir jetzt Gedanken, wie du vielleicht in 5, in 10, in 20 oder 30 Jahren sein möchtest.

Woran wirst du erkennen, dass du deine Vision realisiert hast?

Welche inneren Bilder siehst du, die du vielleicht noch nicht auf dein Vision-Board gemalt oder als Collage auf dem Vision-Board gesammelt hast?

Was sind deine Ziele?

Woran wirst du erkennen, dass du dich täglich, Woche für Woche, der Realisierung deiner Vision näherst?

Formuliere deine Visionen in konkrete Ziele und Teilziele um. Das heißt, versehe die Realisierung der Visionen jeweils mit konkreten Zeitangaben, wann du die einzelnen Visionen verwirklicht haben möchtest. Wichtig ist: Begründe unbedingt, warum du dieses oder jenes Ziel erreichen möchtest. Welches Gefühl verbindest du mit dem Erreichen des Ziels?

Ein Beispiel für die Formulierung: Ich gehe dreimal die Woche 15 Minuten zum Krafttraining, damit ich im Winter endlich auch die schwarze Piste runterkomme.

Notiere genau für jedes einzelne Ziel und die Teilziele bis dorthin:

Was?

Bis wann?

Hindernisse strategisch ausräumen

Was wirst du tun, wenn es einmal nicht so läuft, wie du es dir vorgestellt hast? Schreibe auf, welche Möglichkeiten und/oder Alternativen es gibt, um deine selbst gesetzten Aufgaben für das Erreichen deiner Ziele zu erfüllen.

Wie kannst du deine Zeit besser einteilen, um deine Aufgaben, Trainingseinheiten, Rituale und Gewohnheiten in dein Leben zu integrieren? Kannst du manch' erste Schritte eventuell delegieren?

Aktivitäten: Was wirst du für dich tun?

Welche neuen Aktivitäten/Gewohnheiten wirst du in dein Leben bringen, die du gut und einfach kontrollieren kannst? Was sind neue Verhaltensweisen, die dich bei der Realisierung deiner Visionen unterstützen?

Hier ein paar Beispiele von mir:

- Ich schlafe mindestens sechs Stunden, nach Möglichkeit auch 7,5 Stunden.
- Jeden Morgen mache ich meine Prep-Übungen inklusive Sonnengruß.
- Ich esse primär Lebens-mittel, keine Tot-mittel.
- Ich mache jeden Tag möglichst einen Powernap nach dem Mittagessen.
- Ich trainiere an mindestens 6 Tagen die Woche etwa 1 Stunde abwechselnd Kraft und Ausdauer.
- Ich gehe regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen.
- Ich gönne mir einmal die Woche einen Saunagang oder eine Massage.

Notiere genau für jede einzelne Aktivität:

Was?

Bis wann?

Wie oft? (einmalig / täglich / wöchentlich / monatlich / jährlich)

Was sind deine Glaubenssätze/Überzeugungen/Vorannahmen?

Schreibe dir auf, welche Glaubenssätze und Assoziationen dir zu den Themen Gesundheit – Fitness – Entspannung einfallen -- ohne die Sätze zu bewerten. Notiere einfach nur, was dir als Erstes einfällt. Und überlege in einem zweiten Schritt: Welche von diesen Glaubenssätzen begrenzen dich, engen dich ein, limitieren dich? Durch welche positiven Glaubenssätze kannst du sie ersetzen?

Erfolgsplan für die mentale Dimension: Sinn-Geist -Beruf

Erfüllung im Beruf, mentale Kraft und Sinnhaftigkeit lassen mich bei der Arbeit und auch im privaten Leben in einen Flow kommen. Das Leben darf leicht sein. Das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun und sich ständig geistig und beruflich weiterentwickeln zu können, ist einzigartig. Mentale Kraft bedeutet für mich, meine Gedanken immer schneller und besser kontrollieren zu können.

Woran kannst du deine berufliche Erfüllung messen? Lebst du deine Berufung? Wie sieht für dich ein sinnerfülltes Leben aus? Kannst du deine Stärken und deine positiven Meta-Programme ausleben? Bildest du dich beruflich und persönlich ausreichend mit Literatur und Seminaren weiter?

Was ist deine Vision?

Mache dir jetzt Gedanken, wie du vielleicht in 5, in 10, in 20 oder 30 Jahren sein möchtest?

Woran wirst du erkennen, dass du deine Vision realisiert hast?

Welche inneren Bilder siehst du, die du vielleicht noch nicht auf dein Vision-Board gemalt oder als Collage auf dem Vision-Board gesammelt hast?

Was sind deine Ziele?

Woran wirst du erkennen, dass du dich täglich, Woche für Woche, der Realisierung deiner Vision näherst?

Formuliere deine Visionen in konkrete Ziele und Teilziele um. Das heißt, versehe die Realisierung der Visionen jeweils mit konkreten Zeitangaben, wann du die einzelnen Visionen verwirklicht haben möchtest. Wichtig ist: Begründe unbedingt, warum du dieses oder jenes Ziel erreichen möchtest. Welches Gefühl verbindest du mit dem Erreichen des Ziels?

Ein Beispiel für die Formulierung: Ich gönne mir jeden Morgen 15 Minuten Meditation vor dem Frühstück, um das Gefühl von Dankbarkeit und den Fokus auf das Wesentliche durch den Tag zu behalten.

Notiere genau für jedes einzelne Ziel und die Teilziele bis dorthin:

Was?

Bis wann?

Wie oft? (einmalig / täglich / wöchentlich / monatlich / jährlich)

Hindernisse strategisch ausräumen

Was wirst du tun, wenn es einmal nicht so läuft, wie du es dir vorgestellt hast? Schreibe auf, welche Möglichkeiten und/oder Alternativen es gibt, um deine selbst gesetzten Aufgaben für das Erreichen deiner Ziele zu erfüllen.

Wie kannst du deine Zeit besser einteilen, um deine Aufgaben/Trainingseinheiten/Rituale Gewohnheiten in dein Leben zu integrieren? Kannst du manche erste Schritte eventuell delegieren?

Aktivitäten: Was wirst du für dich tun?

Welche neuen Aktivitäten/Gewohnheiten wirst du in dein Leben bringen, die du gut und einfach kontrollieren kannst? Was sind neue Verhaltensweisen, die dich bei der Realisierung deiner Visionen unterstützen?

Hier ein paar Beispiele von mir: Hier ein paar Beispiele von mir:

- Ich lese oder höre jeden Tag mindestens 15 Minuten Fachliteratur, um mich weiterzubilden.
- Ich meditiere jeden Tag mindestens 10 Minuten, um meinen Geist zu fokussieren.
- Ich gönne mir jeden Tag eine Aktivität der Freude aus meiner Energie-Engel-Liste und integriere etwas, was mir guttut und mir gute Gefühle verschafft.
- Ich helfe jeden Tag einem oder mehreren Menschen, damit es ihm oder ihnen besser geht.
- Ich plane jeden Morgen meinen Tag und mache mir dabei meine Visionen und meine Ziele bewusst.
- Ich tue mindestens eine Sache, die mich oder mein Unternehmen beruflich voranbringt.

Notiere genau für jede einzelne Aktivität:

Was?

Bis wann?

Wie oft? (einmalig / täglich / wöchentlich / monatlich / jährlich)

Was sind deine Glaubenssätze/Überzeugungen/Vorannahmen?

Schreibe dir auf, welche Glaubenssätze und Assoziationen dir zu den Themen Sinn- Geist - Beruf einfallen -- ohne die Sätze zu bewerten. Notiere einfach nur, was dir als Erstes einfällt.

Und überlege in einem zweiten Schritt:

Welche von diesen Glaubenssätzen begrenzen dich, engen dich ein, limitieren dich? Durch welche positiven Glaubenssätze kannst du sie ersetzen?

Erfolgsplan für die emotionale Dimension: Partner-Freunde-Familie

Meine Familie ist gerade in Zeiten der Herausforderungen ein wichtiger Ruhepol in meinem Leben. Hier kann ich auftanken. Hier kann ich um Rat und Hilfe bitten. Freunde geben mir Halt und ehrliches Feedback. Sie inspirieren und fördern mich. Familie, Freunde und meine Lebenspartnerin geben mir Energie. Meine Partnerin ist mein wichtigster Sparring-Partner in meiner Persönlichkeitsentwicklung. In diesem Bereich bewege ich mich mit ihr in einer intimen Welt, die ich sonst mit keinem anderen teile.

Wie sind deine emotionalen Beziehungen? Nimmst du dir genügend Zeit für die in deinem Leben wichtigen Menschen? Bist du aktiv oder reaktiv bei der Wiederaufnahme von Kontakten? Rufst du deine Freunde regelmäßig an?

Was ist deine Vision?

Mache dir jetzt Gedanken, wie du vielleicht in 5, in 10, in 20 oder 30 Jahren sein möchtest?
Woran wirst du erkennen, dass du deine Vision realisiert hast?
Welche inneren Bilder siehst du, die du vielleicht noch nicht auf dein Vision-Board gemalt oder als Collage auf dem Vision-Board gesammelt hast?

Was sind deine Ziele?

Woran wirst du erkennen, dass du dich täglich, Woche für Woche, der Realisierung deiner Vision näherst?

Formuliere deine Visionen in konkrete Ziele und Teilziele um. Das heißt, versehe die Realisierung der Visionen jeweils mit konkreten Zeitangaben, wann du die einzelnen Visionen verwirklicht haben möchtest. Wichtig ist: Begründe unbedingt, warum du dieses oder jenes Ziel erreichen möchtest. Welches Gefühl verbindest du mit dem Erreichen des Ziels?

Ein Beispiel für die Formulierung: Ich verbringe, wenn ich nicht auf Reisen bin, mit meiner Partnerin 30 Minuten gemeinsam in der Natur und bespreche dabei die Dinge, die mich bewegen, um eine erfüllte und emotional nahe Beziehung zu führen.

Notiere genau für jedes einzelne Ziel und die Teilziele bis dorthin:

Was?

Bis wann?

Wie oft? (einmalig / täglich / wöchentlich / monatlich / jährlich)

Hindernisse strategisch ausräumen

Was wirst du tun, wenn es einmal nicht so läuft, wie du es dir vorgestellt hast? Schreibe auf, welche Möglichkeiten und/oder Alternativen es gibt, um deine selbst gesetzten Aufgaben für das Erreichen deiner Ziele zu erfüllen.

Wie kannst du deine Zeit besser einteilen, um deine Aufgaben/Trainingseinheiten/Rituale Gewohnheiten in dein Leben zu integrieren? Kannst du manche erste Schritte eventuell delegieren?

Aktivitäten: Was wirst du für dich tun?

Welche neuen Aktivitäten/Gewohnheiten wirst du in dein Leben bringen, die du gut und einfach kontrollieren kannst? Was sind neue Verhaltensweisen, die dich bei der Realisierung deiner Visionen unterstützen?

Hier ein paar Beispiele von mir:

- Ich verbringe täglich Zeit mit Menschen, die mir wichtig sind, sei es am Telefon, per Skype oder ganz real.
- Ich bespreche mit meiner Lebenspartnerin die Dinge, die an diesem Tag schön waren und plane mit ihr die Dinge, die wir noch erleben wollen.
- Ich überrasche meine Lebenspartnerin oder einen Freund mit einer kleinen Aufmerksamkeit, sei es eine Postkarte, ein Blumenstrauß oder ein spontaner Besuch.
Notiere genau für jede einzelne Aktivität:

Was?

Bis wann?

Wie oft? (einmalig / täglich / wöchentlich / monatlich / jährlich)

Schreibe dir auf, welche Glaubenssätze und Assoziationen dir zu den Themen Partner-Freunde-Familie einfallen -- ohne die Sätze zu bewerten. Notiere einfach nur, was dir als Erstes einfällt. Und überlege in einem zweiten Schritt:

Welche von diesen Glaubenssätzen begrenzen dich, engen dich ein, limitieren dich? Durch welche positiven Glaubenssätze kannst du sie ersetzen?

Erfolgsplan für die materielle Dimension: Wohltätigkeit-Konsum-Freizeit

Wohltätigkeit, Konsum und Freizeit ausüben und genießen zu können, bedeuten für mich materiell frei zu sein. Geld zu haben ermöglicht es mir, neue Erfahrungen sammeln zu können. Welches Verhältnis hast du zum Geld? Fühlst du dich reich beschenkt vom Leben? Oder empfindest du eher Mangel? Woran machst du Reichtum fest? Kümmerst du dich proaktiv um dein Geld? Wie viel Freizeit benötigst du? Gibst du gerne? Und was tust du, um diesen Planeten ein bisschen besser zu machen?

Was ist deine Vision?

Mache dir jetzt Gedanken, wie du vielleicht in 5, in 10, in 20 oder 30 Jahren sein möchtest? Woran wirst du erkennen, dass du deine Vision realisiert hast? Welche inneren Bilder siehst du, die du vielleicht noch nicht auf dein Vision-Board gemalt oder als Collage auf dem Vision-Board gesammelt hast?

Was sind deine Ziele?

Woran wirst du erkennen, dass du dich täglich, Woche für Woche, der Realisierung deiner Vision näherst?
Formuliere deine Visionen in konkrete Ziele und Teilziele um. Das heißt, versehe die

Realisierung der Visionen jeweils mit konkreten Zeitangaben, wann du die einzelnen Visionen verwirklicht haben möchtest. Wichtig ist: Begründe unbedingt, warum du dieses oder jenes Ziel erreichen möchtest. Welches Gefühl verbindest du mit dem Erreichen des Ziels?

Ein Beispiel für die Formulierung: Ich schaue mir täglich meine Finanztabelle an, um meine notwendigen Aktivitäten daraus abzuleiten, damit ich in 15 Jahren meine Vision von der absoluten finanziellen Freiheit realisiert habe und meine Zeit nicht mehr gegen Geld zu tauschen brauche -- es sei denn, ich habe Lust dazu.

Notiere genau für jedes einzelne Ziel und die Teilziele bis dorthin:

Was?

Bis wann?

Wie oft? (einmalig / täglich / wöchentlich / monatlich / jährlich)

Was wirst du tun, wenn es einmal nicht so läuft, wie du es dir vorgestellt hast? Schreibe auf, welche Möglichkeiten und/oder Alternativen es gibt, um deine selbst gesetzten Aufgaben für das Erreichen deiner Ziele zu erfüllen.

Wie kannst du deine Zeit besser einteilen, um deine Aufgaben/Trainingseinheiten/Rituale Gewohnheiten in dein Leben zu integrieren? Kannst du manche erste Schritte eventuell delegieren?

Aktivitäten: Was wirst du für dich tun?

Welche neuen Aktivitäten/Gewohnheiten wirst du in dein Leben bringen, die du gut und einfach kontrollieren kannst? Was sind neue Verhaltensweisen, die dich bei der Realisierung deiner Visionen unterstützen?

- Ich beschäftige mich jeden Tag mindestens 10 Minuten mit meiner finanziellen Situation, sei es, dass ich meine Finanzplanung und Ausgaben aktualisiere oder mir den Aktienstand anschau.
- Ich höre mindestens einmal pro Woche eine Tonaufzeichnung mit einer Trance zum Thema Reichtum.
- Ich gönne mir jeden Tag meinen Sport, eine andere Aktivität, die mir Freude macht, oder Zeit in der Natur.
- Ich investiere 10 Prozent meiner Zeit und meines Geldes in wohltätige Zwecke, sei es, dass ich bei 100 verkauften Vortrags- und Seminartagen entsprechend 10 Tage an Universitäten und Schulen gratis einen Vortrag halte oder entsprechend viel von meinem Gewinn an eine Stiftung meiner Wahl spende.
- Ich habe täglich meine Zielplanung vor Augen, um zu überprüfen, wo ich noch aktiv werden darf, um mein Jahresziel zu erreichen.

Notiere genau für jede einzelne Aktivität:

Was?

Bis wann?

Wie oft? (einmalig / täglich / wöchentlich / monatlich / jährlich)

Was sind deine Glaubenssätze/Überzeugungen/Vorannahmen?

Schreibe dir auf, welche Glaubenssätze und Assoziationen dir zu den Themen Wohltätigkeit-Konsum-Freizeit einfallen -- ohne die Sätze zu bewerten. Notiere einfach nur, was dir als Erstes einfällt. Und überlege in einem zweiten Schritt:

Welche von diesen Glaubenssätzen begrenzen dich, engen dich ein, limitieren dich? Durch welche positiven Glaubenssätze kannst du sie ersetzen?

STERZENBACH GmbH

Kurfürstendamm 193 H | 10707 Berlin | Deutschland
Service-Hotline: 0800 - 47666463

Web: www.slatco-sterzenbach.com, E-Mail: office@slatco-sterzenbach.com