

WACHSTUMS MENSCH

Das ultimative Arbeitsbuch für
JUGENDLICHE



POTENTIALO®
Neues Denken für Wachstumsmenschen

VORWORT

Was träumst du denn, was du werden willst?

Im Ernst. Hast du schon einmal darüber nachgedacht? Vielleicht hast du das und du hast bereits eine klare Vision. Oder vielleicht auch nicht, was auch in Ordnung ist.

Wenn man darüber nachdenkt was man tun oder erreichen will, ist es viel wahrscheinlicher, dass man das Leben lebt, das man leben will – nämlich sein Traumleben.

Du wirst auf diese Weise viel eher großartige Freundschaften und Beziehungen haben, tun, was du tun willst, an Orte gehen, an die du gehen willst, Dinge besitzen, die du haben willst.

Es braucht nur ein wenig Zeit und Mut zu träumen, zu planen und sogar aufzuschreiben.

Und dann, natürlich, diese Dinge zu tun.

Es gibt eine Sache, die dir helfen kann. Es ist deine Denkweise. Siehst du, dein Verstand ist sehr mächtig. Die Art und Weise, wie du über dich selbst und die Welt um dich herum denkst, kann einen Unterschied machen, ob du dorthin kommst, wo du hinmöchtest, oder

nicht. Also riskiere es - nimm dir Zeit zum Träumen und denke über dein Leben jetzt und in der Zukunft nach. Es kann wild und abenteuerlich sein, oder ruhig - ganz wie du es willst - es liegt an dir.

Also, ob du bereits eine klare Vision hast oder noch nicht die großen Dinge visualisiert hast, die du im Leben tun wirst, - es ist hier und jetzt genau der richtige Punkt, um anzufangen!



INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 1 - Entdecke die Kraft deines Geistes

Checke deine Denkweise

Manage deine Gedanken und Gefühle

Arbeitsblatt zu: Kapitel 1

Sprich nett zu Dir selbst

Pro-Tipp

Arbeitsblätter zu: Kapitel 1

Kreativ-Ding: Kapitel 1

Diskussion: Kapitel 1

Kapitel 2 - Erkunde Dich

Sieh dich selbst als Sonderanfertigung

Verfolge neue Ideen und Interessen

Diskussion: Kapitel 2

Kapitel 3 - Gestalte Dein Leben

Sidestep: Routinen

Träume dein Leben!

Kreativ-Ding: Kapitel 3

Lebensliste

Pro-Tipp

Kreativ-Ding: Kapitel 3

Mache den Unterschied

Kreativ-Ding: Kapitel 3

Diskussion: Kapitel 3

Sidestep: 1

Kapitel 4 - Setze deine Träume um

Ziele setzen

Arbeitsblätter zu: Kapitel 4

Erfolgreich feiern

Pro-Tipp

Teile deine Energie ein

Lass dir von anderen helfen

Pro-Tipp

Sidestep Gewohnheiten

Diskussion: Kapitel 4

Kapitel 5 - Dein persönlicher Schlüssel zum Erfolg

Gib niemals auf

Aufhören oder weitermachen?

Wenn dir gerade alles zu viel ist

Pro-Tipp

Bringe es zu Ende

Dinge, die du selbst bestimmen kannst

Arbeitsblatt zu: Kapitel 5

Brief an dein jüngeres Selbst

Mit Fehlern richtig umgehen

Arbeitsblatt zu: Kapitel 5

Sidestep: 2

Diskussion: Kapitel 5

Nachwort

Über die Verfasserin

© 2019 Sabine Gessenich

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Das Kopieren der Arbeitsblätter für die Arbeit mit Kindern ist erwünscht. 😊

Design & Illustration: Martin Kolbenschlager

KAPITEL 1 – ENTDECKE DIE KRAFT DEINES GEISTES



*"Hier lernst du,
WIE WORTE
deine Denkweise
BEEINFLUSSEN."*

CHECKE DEINE DENKWEISE

Alles im Leben beginnt mit deiner Denkweise, also die Art und Weise, wie du über dich selbst und die Welt um dich herum denkst. Das ist die Grundlage für deinen Erfolg und dein Glück. Eine positive Denkweise kann dir helfen, erfolgreich und selbstbewusst zu werden und ein großes Leben zu führen. Eine negative Denkweise kann dich daran hindern, deine Ziele zu erreichen und dich unglücklich machen. Glaube daran, dass du deine Denkweise jederzeit ändern kannst.

Hast du jemals gedacht, "Ich bin nicht gut genug " oder "Ich werde das nie schaffen?" Diese Art von Gedanken lassen uns normalerweise unmotiviert, niedergeschlagen und gestresst erscheinen. Es ist völlig normal, manchmal so zu denken. Wenn wir jedoch die meiste Zeit so denken, können diese Gedanken uns daran hindern, das Leben zu erschaffen, das wir wollen.

Und was heißt das nun?

Untersuchungen zeigen, dass erfolgreiche Menschen häufiger andere Arten von Gedanken haben. Wenn du in ihre Köpfe eindringen würdest, würdest du so etwas wie "Ich kann alles erreichen!" und "Ich liebe diese Herausforderung!" hören.

Diese Art von Gedanken entsprechen einer positiven Denkweise und machen uns erfolgreich. Indem wir so denken, bilden wir starke positive Überzeugungen über uns selbst, die uns helfen, unsere Träume zu erreichen und uns unaufhaltsam zu machen.

MANAGE DEINE GEDANKEN UND GEFÜHLE

Es ist natürlich und gesund, ein breites Spektrum an Gedanken und Gefühlen zu erleben, auch weniger angenehme wie Enttäuschung, Traurigkeit oder Schuldgefühle. Es gibt keine falschen Gedanken - einige Gedanken dienen dir allerdings einfach nicht so gut wie andere.

Du kannst das Leben deiner Träume leben, indem du dein Gehirn neu verdrahtest.

Dein Gehirn ist sehr stark! Du kannst dein Gehirn mit deinen Gedanken und Erfahrungen neu verknüpfen, so dass es dir helfen kann, das Leben zu leben, das du willst:

- ▶ GRÖßERE ERFOLGE
- ▶ POSITIVE FREUNDSCHAFTEN UND BEZIEHUNGEN
- ▶ TRAUMKARRIERE
- ▶ UND NOCH MEHR KÖRPERPOWER

WIE?

Das menschliche Gehirn hat die erstaunliche Fähigkeit, sich zu verändern und anzupassen, indem es Verbindungen zwischen seinen Zellen (Neuronen) bildet und beseitigt. Die Herstellung einer neuen neuronalen Verbindung zwischen Gehirnzellen ist wie der Bau einer Brücke, um eine Schlucht zu überqueren.

Wenn du das erste Mal die Schlucht überquerst, erfordert das viel Mühe. Die erste Etappe ist die härteste. Du beginnst, eine Brücke über die Schlucht zu bauen, die es dir in Zukunft sehr leicht machen wird, sie zu überqueren. Ebenso.... wenn du einen wiederkehrenden Gedanken denkst oder etwas immer wieder praktizierst, baut und stärkt dein Gehirn neue Brücken. Du kannst entscheiden, welche Brücken du bauen oder abbrechen willst.

*"Lass uns sehen,
welche Art von
GEDANKEN
am häufigsten
in deinem **KOPF**
auftauchen."*

ARBEITSBLATT ZU: KAPITEL 1

ENTDECKE DIE KRAFT DEINES GEISTES – TEIL 1

DU SAGST IM ALLGEMEINEN NEGATIVE DINGE ÜBER DICH SELBST.

- ☐ Niemals
- ☐ Selten
- ☐ Manchmal
- ☐ Häufig

DU HAST ES SCHWER, IN DEN MEISTEN SITUATIONEN POSITIVE DINGE ZU FINDEN.

- ☐ Niemals
- ☐ Selten
- ☐ Manchmal
- ☐ Häufig

DU DENKST, DASS DEIN GEGENWÄRTIGER LEBENSSTIL DEINEN ERFOLG EINSCHRÄNKEN WIRD.

- ☐ Niemals
- ☐ Selten
- ☐ Manchmal
- ☐ Häufig

FÜR DICH GIBT ES NICHTS SPANNENDES, WORAUF MAN SICH IN ZUKUNFT FREUEN KANN.

- ☐ Niemals
- ☐ Selten
- ☐ Manchmal
- ☐ Häufig

DU GLAUBST, DASS DU NICHT WIRKLICH ÄNDERN KANNST, WIE INTELLIGENT DU BIST.

- ☐ Niemals
- ☐ Selten
- ☐ Manchmal
- ☐ Häufig

Vergib nun folgende Punktzahl und zähle zusammen:

Niemals	1 Punkt
Selten	2 Punkte
Manchmal	3 Punkte
Häufig	4 Punkte

5-10 Punkte:

Du hast eine ziemlich positive Einstellung!

16-20 Punkte:

Deine Gedanken und deine Denkweise könnten dich zurückhalten.

21-25 Punkte:

Deine negativen Gedanken bringen dich wirklich runter – aber das kannst du ändern!



SPRICH NETT ZU DIR SELBST

Dein Gehirn ist ein Supercomputer und dein Selbstgespräch ist das Programm, das er ausführt.

Dein Gehirn, dein Körper und deine Denkweise werden stark von der Qualität deines Sprechens und deiner Glaubenssätze beeinflusst. Die Dinge, die du zu dir selbst sagst und wie du dich selbst fühlst, haben eine große Wirkung und sind unglaublich kraftvoll.

Positives Selbstgespräch ist freundlich, unterstützend und bejahend. Es klingt so: "Ich mache Fortschritte", oder "Ich werde es weiter versuchen".

Positives Selbstgespräch:

▶ **STÄRKT DAS SELBSTVERTRAUEN**

▶ **HILFT DIR, IM SPORT ERFOLGREICH ZU SEIN**

▶ **HILFT, ZIELE ZU ERREICHEN**

▶ **BRINGT DICH DURCH HERAUSFORDERNDE ZEITEN**

Negatives Selbstgespräch ist unfreundlich, kritisch und beunruhigend. Es kann so klingen: "Ich bin es nicht wert" oder "Meine Meinung spielt keine Rolle".

Unsere wiederkehrenden Gedanken und Selbstgespräche bilden unsere Überzeugungen und Denkweisen. Zum Beispiel kann eine Person denken, dass ihre Intelligenz, Talente und Fähigkeiten nicht signifikant verbessert werden können. Forscher nennen diese Denkweise eine „eingeschränkte Denkweise“.

BEISPIELE:

„Ich bin kein Mathegenie.“

„Meine Intelligenz, meine Talente und Fähigkeiten sind festgelegt.“

„Ich bin keine geborene Athletin.“

„Ich bin nicht gut genug.“

„Ich bin nicht kreativ.“

Alternativ kann man auch daran glauben, dass wir unsere Intelligenz, unsere Talente und Fähigkeiten mit Mühe, richtigen Strategien, Hilfe von anderen usw. entwickeln. Forscher nennen diese Denkweise eine „Wachstumsdenkweise“.

BEISPIELE:

„Ich kann Mathe lernen.“

„Ich kann meine Intelligenz, Talente und Fähigkeiten entwickeln.“

„Ich kann meine kreativen Fähigkeiten entwickeln.“

„Ich kann mit Übung großartige Ergebnisse erzielen.“

PRO-TIPP:

Sprich in der Gegenwart

(Beispiel: "Ich bin gut in Mathe").

Sprich nicht in absoluten Worten

(verwende niemals "immer" und "nie").

Mach es einfach

(benutze kurze, kraftvolle Sätze).

Mach es lebendig

(sag es laut, steh auf, mache eine Geste dazu).

Visualisiere die Aussage

(sieh dich selbst in einer Situation in der Zukunft, in der Du das Ziel erreicht hast).

ARBEITSBLATT ZU: KAPITEL 1

ENTDECKE DIE KRAFT DEINES GEISTES – TEIL 2

WACHSTUMSMENSCH ODER EINGESCHRÄNKTE DENKWEISE?

Ich habe dir viel über den Unterschied von eingeschränkter Denkweise im Gegensatz zu einer Wachstumsdenkweise beschrieben. Prüfe hier, ob dir der Unterschied zwischen eingeschränkter Denkweise und Wachstumsdenkweise klar ist.

„Ich mache bestimmt einen Fehler“

„Wenn ich einen Fehler mache, werde ich daraus lernen und besser werden“

„Ich brauche etwas Feedback und Hilfe von anderen“

„Das ist gut genug“

„Das ist zu einfach“

WACHSTUMS
MENSCH

EINGE-
SCHRÄNKTE
DENKWEISE



ARBEITSBLATT ZU: KAPITEL 1

BEISPIELE FÜR POSITIVE AFFIRMATIONEN:

Ich gehe meinen Träumen nach
Ich glaube an mich
Ich liebe es zu lernen
Stark
groß
übe
lernen
glaube
arbeite
träumen
mutig
Meine Ideen sind einzigartig
Ich bin mutig, es zu versuchen
verbessern
fähig
kreativ
Geliebt
belastbar
Lustig
Ich tue mein Bestes
einzigartig
Mittführend
Liebend
Bestes
Ehrgeizig
lerne
liebe
Ich trainiere mein Gehirn
Ich bin belastbar
Ich bin ein Problemlöser
Geliebt & Liebend
Problemlöser
Erfolge
heiter
probieren
Unerfahrt
versuchen
besser
Ich kann große Dinge erreichen
Ich bin künstlerisch
Ich arbeite hart
Ich lerne aus Misserfolgen
Ich probiere neue Dinge aus
Ich kann mich
immer verbessern
gebe Gehirn erreichen
Ich heitere mich auf
Ich gebe nicht auf
Ich bin glücklich

ARBEITSBLATT ZU: KAPITEL 1

ENTDECKE DIE KRAFT DEINES GEISTES – TEIL 3

POSITIVE AFFIRMATIONEN.

Übe, positive Affirmationen für dich selbst zu schaffen. Vervollständige die folgenden Sätze und schreibe deine eigenen in die leeren Felder. Wenn du nicht mehr weiterkommst, schaue dir die vorherige Seite an, um dich zu inspirieren.



ICH KANN

ICH LIEBE

ICH GLAUBE

ICH BIN GUT IN

ICH BIN



ARBEITSBLATT ZU: KAPITEL 1

ENTDECKE DIE KRAFT DEINES GEISTES – TEIL 4

POSITIVES MANTRA.

Wähle eine der positiven Aussagen, die du auf der vorherigen Seite geschrieben hast, und mache sie zu **deinem Mantra** (ein Mantra ist eine Aussage, die du häufig wiederholst). Wiederhole es immer wieder, bis du es wirklich glaubst. Es mag anfangs schwierig sein, aber denke daran, dass du eine neue Brücke zwischen den Gehirnzellen baust, also ist Wiederholung wichtig!

1. NOTIERE HIER DEIN EIGENES UND **POSITIVES MANTRA**:

2. VISUALISIERE HIER DEIN **POSITIVES MANTRA**:

KREATIV-DING: KAPITEL 1

ENTDECKE DIE KRAFT DEINES GEISTES

SEI KREATIV.

Stell dir vor, du würdest gebeten, eine App zu entwickeln, die andere über die immense Kraft ihres Gehirns zum Lernen, Wachsen und Anpassen lehrt. Was würde die App tun? Zum Beispiel könnte sie den Nutzern helfen, ihr Gehirn zu trainieren, indem sie interessante Rätsel lösen. Oder es könnte ein unvergessliches Spiel sein.

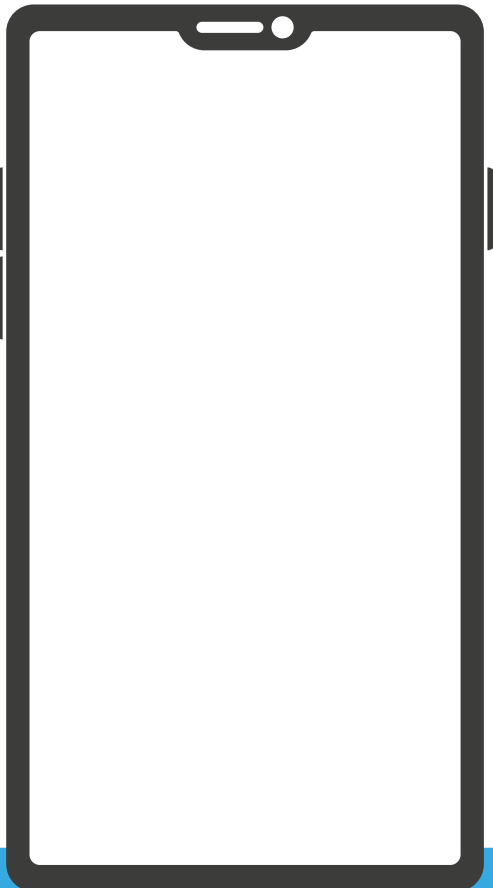
1. ERSTELLE EIN KONZEPT FÜR EINE APP, DIE DU SELBST NUTZEN WÜRDEST.

NAME DER APP:

SCHILDERE IN WENIGEN WÖRTEN, WORUM ES BEI DEINER APP GEHT:

FÜR WEN IST DIE APP GEDACHT?

2. ENTWICKLE EINE BILDSCHIRMSKIZZE FÜR DEINE APP, UM ZU ZEIGEN, WIE SIE AUSSEHEN WÜRD:



DISKUSSION: KAPITEL 1

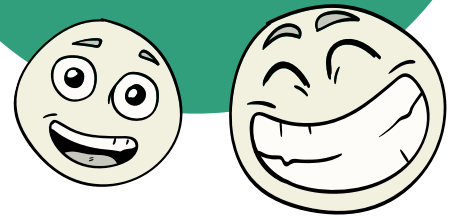
ENTDECKE DIE KRAFT DEINES GEISTES

WAS GELERNT?

Prüfe, ob du bezüglich der **Bedeutung von Worten** neue **Erkenntnisse** gewonnen hast. Wie könntest du diese in deinem Alltag anwenden?

KAPITEL 2 – ERKUNDE DICH

*"Hier erfährst du
MEHR ÜBER
deine wahren
INTERESSEN"*



Hast du dich jemals gefragt, wodurch man überhaupt eine negative Selbsteinschätzung bekommt?

Die meisten Überzeugungen werden von der Welt um dich herum erworben: Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst, Filme und Videos, die du dir ansiehst, Musik, die du hörst, usw. Die Nachrichten, die du ständig von außen erhältst, werden in deinem Gehirn fest verdrahtet und zu deinen Überzeugun-

gen. Dein Denken wird stark von den fünf Menschen und Dingen beeinflusst, mit denen du die meiste Zeit verbringst.

Schreibe Menschen und Dinge auf (z.B. Videospiele und soziale Apps) mit denen du die meiste Zeit verbringst. Markiere auf jeder Skala, ob die Botschaften, die du von ihnen erhältst, meist negativ (z.B. Beschwerden und Gerüchte) oder positiv (z.B. Ermutigung und Zuneigung) sind.

MENSCHEN UND DINGE, MIT DENEN ICH DIE MEISTE ZEIT VERBRINGE

Wir können nicht immer Menschen vermeiden, die sich beschweren oder uns niedermachen.

Aber:

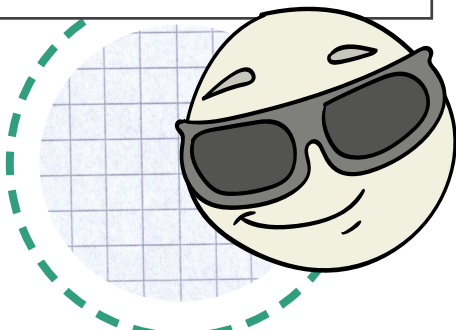
Einen guten Mentor oder eine gute Mentorin zu haben, kann den Unterschied ausmachen. Diese Person kann dir helfen, eine schwierige Frage zu beantworten. Er/sie kann Ratschläge in schwierigen Situationen geben, dir helfen, wenn du festsitzt, gestresst bist, dich alleine fühlst oder einfach jemanden brauchst, mit dem du reden kannst. Ein großer Mentor / eine große Mentorin ist ein Mensch, der dich herausfordert, eine positive Einstellung hat, dich respektiert, erfahrener ist, dich zu Antworten führt, verfügbar ist, konstruktives Feedback gibt, deinen Erfolg fördert und dich unterstützt.

Wer könnte dein Mentor sein? Schreibe die Namen der Menschen auf, die du bewunderst und zu denen du aufblickst. Dies können Menschen in deinem täglichen Leben oder eine Koryphäe sein, der du auf den sozialen Medien folgst. Warum schaust du zu dieser Person auf? Wenn du ihr eine Frage stellen könntest, was wäre das?

MEIN VORBILD IST

ICH BEWUNDERE IHN / SIE, WEIL

ICH WÜRDTE VON DIESER PERSON GERNE WISSEN



Lass uns sehen, in welchen Bereichen du bereits auf 'Wachstumskurs' bist

Wenn ich an meine Konzentrationsfähigkeit denke

- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich eingeschränkt
- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich auf Wachstum ausgerichtet

Wenn ich an meine Freundschaften / Beziehungen denke

- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich eingeschränkt
- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich auf Wachstum ausgerichtet

Wenn ich an meine Lesefähigkeiten denke

- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich eingeschränkt
- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich auf Wachstum ausgerichtet

Wenn ich an meine Mathematischen Fähigkeiten denke

- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich eingeschränkt
- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich auf Wachstum ausgerichtet

Wenn ich an mein gesamtes schulisches Potential denke

- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich eingeschränkt
- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich auf Wachstum ausgerichtet

Wenn ich an meine Leistung im Sport denke

- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich eingeschränkt
- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich auf Wachstum ausgerichtet

Wenn ich an mein Erscheinungsbild und Aussehen denke

- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich eingeschränkt
- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich auf Wachstum ausgerichtet

Wenn ich an meinen Charakter denke

- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich eingeschränkt
- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich auf Wachstum ausgerichtet

Wenn ich an meine künstlerischen Fähigkeiten denke

- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich eingeschränkt
- ☐ ist meine Denkweise hauptsächlich auf Wachstum ausgerichtet

SIEH DICH SELBST ALS SONDERANFERTIGUNG

Erforsche dich: Deine Interessen zu entdecken und was du gerne tust, ist ein lebenslanger Prozess und zahlt sich in hohem Maße aus. Beginne mit den Dingen, auf die du neugierig bist. Denke darüber nach, was du am liebsten tust. Du kannst dir auch verschiedene Jobs vorstellen, die du ausprobieren möchtest, oder über die Weltprobleme nachdenken, an denen du arbeiten möchtest.

Tauche dann in deine Interessen ein und erforsche sie weiter. Das Erkennen und Entwickeln deiner Interessen werden dir helfen, dir Ziele zu setzen und von dem Leben zu träumen, das du haben willst.

Es gibt so viele wunderbare einzigartige Dinge in dir - du musst sie nur finden. Diejenigen, die ihre Persönlichkeit aus ihrer eigenen individuellen Einzigartigkeit erschaffen und nicht versuchen,

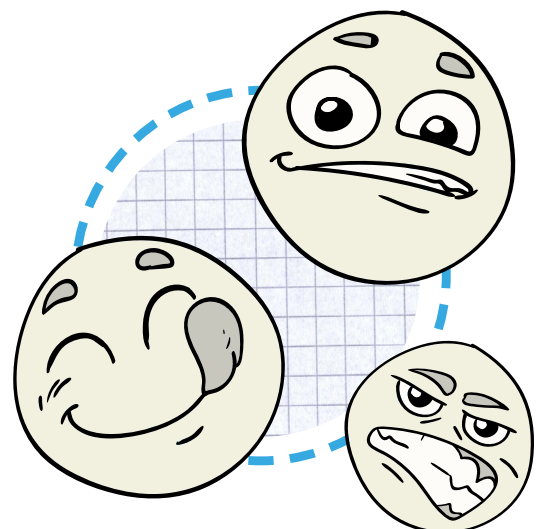
sich in ihre Umgebung einzufügen, lieben sich nicht nur selbst, sondern fordern auch andere auf, dasselbe zu tun.

Sie verstehen, dass Anderssein ein Geschenk ist - es ist eine wunderbare Sache. Stell dir vor, sie hätten sich in die Menge eingepasst. Stell dir vor, du würdest dich total dem Mainstream anpassen. Wir würden nicht dein wahres Ich kennen. Und es gibt nur ein einziges Du. Wer du bist, ist zu 150% gut genug.

Tatsächlich ist es erstaunlich. Selbst wenn du das Gefühl hast, dass du einen anderen Weg gehst als andere - begrüße es. Du bist ein Abenteurer in deinem eigenen Leben, also fühle dich nie so, als müsstest du dem Plan von anderen folgen.

Deine Einzigartigkeit ist dein größtes Geschenk. Zeige sie, liebe sie, teile sie!

Du kannst viel über dich selbst lernen, indem du auf das achtest, worauf du neugierig bist: Medizin, Kunst, Programmierung, Vlogging, Robotik oder etwas anderes. Schreibe alle Dinge auf, an denen du interessiert bist. Was macht dir am meisten Spaß? Ist es, Kunst zu schaffen, Projekte mit anderen Menschen zu machen oder vielleicht zu schreiben?



Prüfe, was du gerne tust:

- ☐ Inspirieren
- ☐ Unterhalten
- ☐ Führung übernehmen
- ☐ Forschung betreiben
- ☐ Dekorieren
- ☐ Bauen
- ☐ Hilfe geben
- ☐ Lesen
- ☐ Reisen
- ☐ Gespräch führen
- ☐ Konkurrieren
- ☐ Excel benutzen
- ☐ Menschen überraschen
- ☐ Schreiben
- ☐ Dingen Ausdruck verleihen
- ☐ Hören
- ☐ Lernen
- ☐ Gewinnen
- ☐ Tanzen
- ☐ Ermutigen
- ☐ Planen
- ☐ Spielen
- ☐ Erreichen
- ☐ Verbinden
- ☐ Erstellen
- ☐ Zeichnen
- ☐ Einfluss haben
- ☐ Doodeln
- ☐ Herausforderungen meistern
- ☐ Ausführen
- ☐ Zusammenarbeiten
- ☐ Singen
- ☐ Erkunden

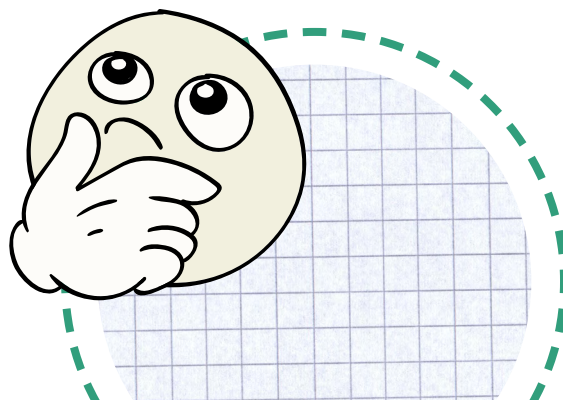
Notiere dir nun alle für dich wichtigen Wörter und ergänze deine eigenen, die nicht aufgeführt sind. Bespreche das gegebenenfalls mit Gleichaltrigen deines Vertrauens.

Zum Beispiel "Ich möchte inspirieren, erschaffen, verbinden und wirken".

Ich möchte

Nachdem du deine Liste mit möglichen Vorlieben angeschaut hast, frage ich dich: Kannst du irgendwelche Muster finden? Gibt es irgendwelche Muster in den Dingen, die du gerne tust?

Zum Beispiel kannst du Dinge tun, die andere Menschen einbeziehen (z.B. unterhalten, inspirieren, geben), oder vielleicht bevorzugst du Dinge selbst zu tun (z.B. Singen, Lesen, Lernen). Oder vielleicht gefällt es dir, etwas mit den Händen zu machen, wie z.B. zu bauen und zu erschaffen. Wenn du dir unsicher bist, bitte jemand anderen, einen Blick auf deine Liste zu werfen und dir zu helfen, deine bevorzugten Muster zu finden.



Markiere die Kästchen für die entsprechenden Dinge, die du gerne machst:

Ich mag es, Dinge mit anderen Menschen zu machen (z.B. zusammenarbeiten, lehren).

☐ Ja ☐ Nein ☐ Vielleicht

Ich ziehe es vor, Dinge selbst zu erledigen (z.B. Recherchen, Lesen, etc.).

☐ Ja ☐ Nein ☐ Vielleicht

Ich mag es, Dinge mit meinen Händen zu erschaffen (z.B. Bauen, Zeichnen).

☐ Ja ☐ Nein ☐ Vielleicht

Ich lerne gerne die Welt kennen (z.B. Reisen, Erkunden).

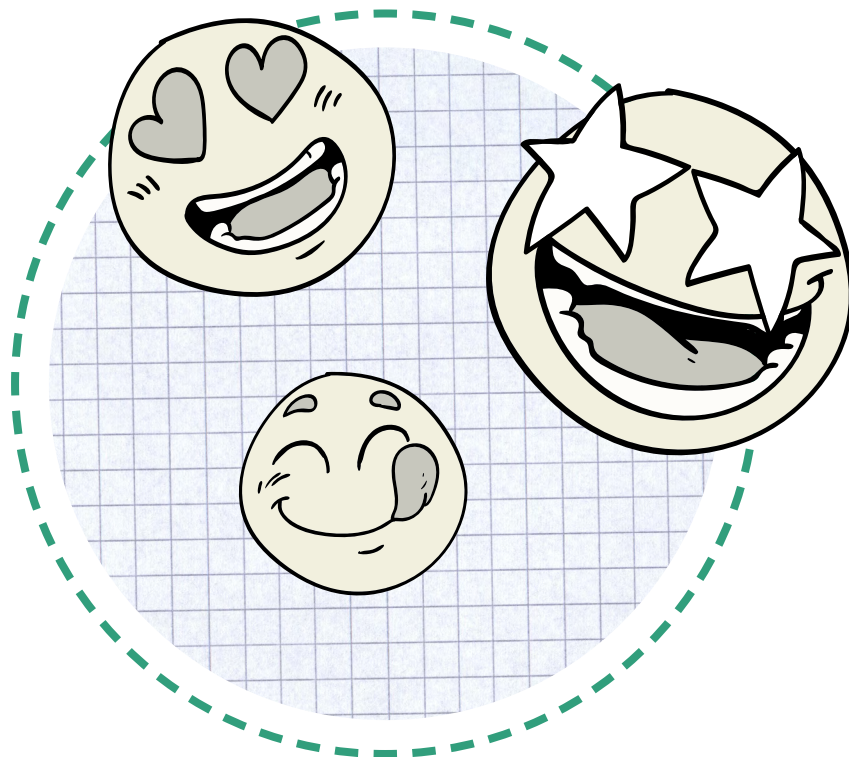
☐ Ja ☐ Nein ☐ Vielleicht

VERFOLGE NEUE IDEEN UND INTERESSEN

Das Interesse an einer Sache kann dich zu etwas anderem führen! Sobald du Dinge entdeckt hast, die dich interessieren, kannst du diese Interessen weiter erforschen. Das könnte dich zu faszinierenderen Aktivitäten und Themen führen.

Hier sind einige Beispiele:

- ▶ **DEIN INTERESSE AM ZEICHNEN KANN DICH ZU GRAFIKDESIGN, COMICBUCHILLUSTRATIONEN ODER MODEDESIGN FÜHREN.**
- ▶ **DEIN INTERESSE AM REDEN KANN DICH ZUR GEMEINDEARBEIT, MODERATION EINER TALK-SHOW ODER UNTERRICHTEN FÜHREN.**
- ▶ **DEIN INTERESSE AM SPORT KANN DAZU FÜHREN, DASS DU TRAINIERST, OLYMPIATEILNEHMER WIRST ODER EIN EIGENES FITNESSSTUDIO GRÜNDEST.**



Wenn du viele verschiedene Aktivitäten ausprobierst, erfährst du, was dir gefällt und was du nicht gerne tust. Dieses Wissen ist wichtig für dich, um einen interessanten und lohnenden Weg im Leben zu finden.

Stelle dir vor, du könntest 5 beliebige Jobs für jeweils drei Monate ausprobieren.

Das könntest du sein:

- ▶ **EINE START-UP GRÜNDERIN - EIN START-UP-GRÜNDER**
- ▶ **EIN MEERESBIOLOGE - EINE MEERESBIOLOGIN**
- ▶ **EINE VIDEOSPIEL-DESIGNERIN - EIN VIDEOSPIEL-DESIGNER**
- ▶ **EINE INTERNETDESIGNERIN - EIN INTERNETDESIGNER**
- ▶ **EIN ARZT - EINE ÄRZTIN**

Recherchiere im Internet über die Jobs der Zukunft (zum Beispiel unter <https://www.weforum.org/forum-careers>) und schreibe sie auf:

„Fünf Jobs der Zukunft, die ich ausprobieren möchte“



Welcher interessiert dich am meisten?

--

FRAG RUHIG AUCH MAL ANDERE

Eine gute Möglichkeit, mehr über sich selbst zu erfahren, ist, andere zu fragen. Zum Beispiel kannst du Leute interviewen, die dich am besten kennen und sie über dich selbst befragen. Schreibe dir die Namen der Menschen auf, die dich gut kennen und wähle zwei Personen aus, denen du in einem persönlichen Gespräch die folgenden Fragen stellen möchtest:

- ▶ **WAS SIND MEINE BEIDEN GRÖSSTEN STÄRKEN?**
- ▶ **WENN ICH MEINE EIGENE SHOW HÄTTE, WURUM WÜRD ES DANN GEHEN?**
- ▶ **WAS DENKST DU, WAS ICH IN 10 JAHREN MACHE?**

Und - wie siehst du dich selbst?
Was trifft auf dich zu?

- ☐ Meine Ideen sind einzigartig.
- ☐ Ich gebe nicht auf.
- ☐ Ich trainiere mein Gehirn.
- ☐ Ich bin belastbar.
- ☐ Ich kann große Dinge erreichen.
- ☐ Ich lerne aus Misserfolgen.
- ☐ Ich bin künstlerisch.
- ☐ Ich bin fähig.
- ☐ Ich liebe es zu lernen.
- ☐ Ich motiviere mich von innen heraus.
- ☐ Ich kann mich immer verbessern.
- ☐ Ich tue mein Bestes.
- ☐ Ich bin ein Problemlöser.
- ☐ Ich übe, um besser zu werden.
- ☐ Ich probiere neue Sachen aus.
- ☐ Ich bin mutig, Dinge zu versuchen.

WAS GELERNT?

Wie fühlt es sich an, wenn du dir gestattest, ganz bei **dir selbst** zu bleiben?

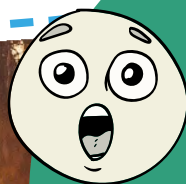
Wie reagiert **deine Umwelt** darauf?

In welchen Punkten fühlst du dich noch unsicher und brauchst Unterstützung?

KAPITEL 3 – GESTALTE DEIN LEBEN



"Hier darfst
DU
ganz
kreativ sein"



SIDESTEP: ROUTINEN

Hast du eine tägliche Routine (jeden Morgen zur gleichen Zeit aufwachen, einen festen Zeitplan für die Mahlzeiten, Hausarbeiten, Bewegung und all die Dinge, die du tun musst?).

Forscher haben festgestellt, dass eine Routine zahlreiche Vorteile bietet. Zum Beispiel kann es dir helfen, Stress zu bewältigen, produktiver zu sein und mehr Zeit für Dinge zu haben, die du gerne tust.

Was ist dein Tagesablauf? Beschreibe deinen typischen Tag.

Wenn du keine Routine hast, beschreibe, wie sie aussehen könnte.

Am Morgen

Am Mittag

Am Abend

TRÄUME DEIN LEBEN!

Hier kannst du deiner Fantasie völlig freien Lauf lassen, während du von deiner Zukunft und deinem idealen Leben träumst.

Stell dir vor, es gibt absolut keine Grenzen, was du in deinem Leben werden oder tun kannst! Du kannst dir alles ausdenken, was du sein willst – eine weltverändernde Person, ein(e) Olympionike, ein YouTube-Star, eine Regierungsperson...und es muss nicht nur eine Sache sein. Du kannst dir einen Ort ausdenken, an den du gehen möchtest - jede Stadt oder Gemeinde, in der du leben möchtest. Deine Träume sind nur durch deine Vorstellungskraft begrenzt. Also, wie würde dein Traumleben aussehen?

„Jemand hat mir etwas erzählt, das mich nicht loslässt: Du musst dir dein Leben vorstellen und dann rückwärts gehen. Ich lebe schon eine Weile nach diesem Motto, also sehe ich, wo ich hingehöre. Und jetzt versuche ich nur noch, da hochzukommen.“ **Bruno Mars (Sänger)**

Deine Version des Erfolgs kann einzigartig sein, so wie du es auch bist. Wenn wir über unsere Ziele und die Zukunft nachdenken, ist es wichtig zu definieren, was Erfolg für uns persönlich bedeutet.

Manchmal werden wir abgelenkt, indem wir anderen erfolgreichen Menschen folgen und denken, dass, wenn wir nur das hätten, was sie hatten, auch wir erfolgreich wären.

Die Realität ist, dass wir alle eine unterschiedliche Vorstellung davon haben, was Erfolg bedeutet, je nach Persönlichkeit, Hintergrund, Umfeld und so weiter. Zu definieren, was Erfolg für dich bedeutet, ist einer der wichtigsten Schritte, um ein Leben zu schaffen, das

dich wirklich glücklich macht. Wenn du deine persönliche Version des Erfolgs erreichst, hast du wirklich gewonnen.

▶ WIE SIEHT ERFOLG AUS?

▶ WIE DEFINIERT MAN ERFOLG?

▶ WAS BEDEUTET ERFOLG FÜR DICH?

Übrigens: Du kannst mehr als eine Definition haben.

- ☐ Schul-Abschluss machen
- ☐ Leben in der Großstadt
- ☐ anderen helfen
- ☐ abenteuerlustig sein
- ☐ der / die Beste in einer bestimmten Sache sein
- ☐ die Welt verändern
- ☐ Arzt / Ärztin sein
- ☐ organisiert sein
- ☐ sich geliebt fühlen
- ☐ Spitzenleistungen anstreben
- ☐ lernen, wie man programmiert
- ☐ Dinge zu haben, die man will
- ☐ eine Wohnung mieten
- ☐ viele Freunde haben
- ☐ freundlich sein
- ☐ Gegenstände herstellen
- ☐ unabhängig sein
- ☐ auf dem Land leben
- ☐ beliebt sein
- ☐ sich sicher fühlen
- ☐ einen Job finden
- ☐ reich sein
- ☐ eine große Familie haben
- ☐
- ☐
- ☐

KREATIV-DING: KAPITEL 3

GESTALTE DEIN LEBEN – TEIL 1.1

FINDE DICH.

Hast du jemals darüber nachgedacht, einen **YouTube-Kanal** zu erstellen? Einen **YouTube-Kanal** zu haben ist eine großartige Möglichkeit, deine **Interessen und Leidenschaften** zu erkunden und mit der Welt zu teilen. Wenn du deine eigene Videoshow hättest, worum würde es dann gehen? **Erstelle einen Namen, entscheide dich für das Thema und den Typ und erstelle eine Liste der möglichen Themen deiner ersten 3 Videos.**

1. CHANNEL-NAME:

--

2. WURUM ES BEI DEINEM CHANNEL GEHT:

(Jeder YouTube-Star braucht ein professionelles Banner, das dem Stil seines Kanals entspricht. Verwende zum Beispiel Word Templates, um zwei Varianten deines Channel-Banners zu erstellen. Probiere verschiedene Stile (clean, busy, bold, etc.) und Farben aus.)

3. MÖGLICHE THEMEN:

THEMA 1
THEMA 2
THEMA 3

KREATIV-DING: KAPITEL 3

GESTALTE DEIN LEBEN – TEIL 1.2

4. PLANE DEIN ERSTES VIDEO:

Worum geht es dabei?

Entscheide dich für die Länge des Videos:

Wähle Musik aus, die du verwenden möchtest:

Schreibe einen Entwurf für dein Video. (Was du sagen und zeigen wirst)

Besorge dir die notwendigen Sachen und fange an zu filmen!
Mache mit und nimm dein erstes Video auf!

Grundlegende Dinge, die du brauchst:

- ☒ **EIN TELEFON MIT EINER KAMERA ODER EINE HANDKAMERA**
- ☒ **EIN MIKROFON FÜR EINE BESSERE KLANGQUALITÄT**
- ☒ **EIN STATIV (BESONDERS WENN DU ANLEITUNGSVIDEOS DREHST)**
- ☒ **EIN EINFACHES VIDEOBEARBEITUNGSPROGRAMM FÜR DIE POSTPRODUKTION, INSBESONDERE WENN DU MUSIK EINBINDEN WILLST (DU KANNST KOSTENLOSE PROGRAMME WIE MICROSOFT MOVIE MAKER ODER IMOVIE VERWENDEN)**

LEBENSLISTE

Eines regnerischen Nachmittags setzte sich ein begeisterter 15-jähriger Junge namens John Goddard an seinen Küchentisch, nahm einen Papierblock und schrieb. "Meine Lebensliste". Unter dieser Überschrift notierte er 127 Ziele. Viele seiner Ziele waren herausfordernde Abenteuer wie das Besteigen der großen Berge der Welt, das Erkunden der längsten Flüsse der Welt und das Steuern des schnellsten Flugzeugs der Welt. Aber er schrieb auch andere Arten von Zielen auf, wie eine Familie zu haben, Musik zu komponieren und zu unterrichten. John lebte ein aufregendes Leben voller Abenteuer, Erfahrungen und Herausforderungen. Er hatte viele Ziele zu erreichen und nahm sie sehr ernst.

"Als ich fünfzehn war", sagte er einmal, "schienen sich alle Erwachsenen, die ich kannte, zu beschweren." Oh, wenn ich nur dies oder jenes getan hätte. Wenn ich mein Leben besser geplant hätte, wäre es ein Leben voller Aufregung, Spaß und Wissen geworden."

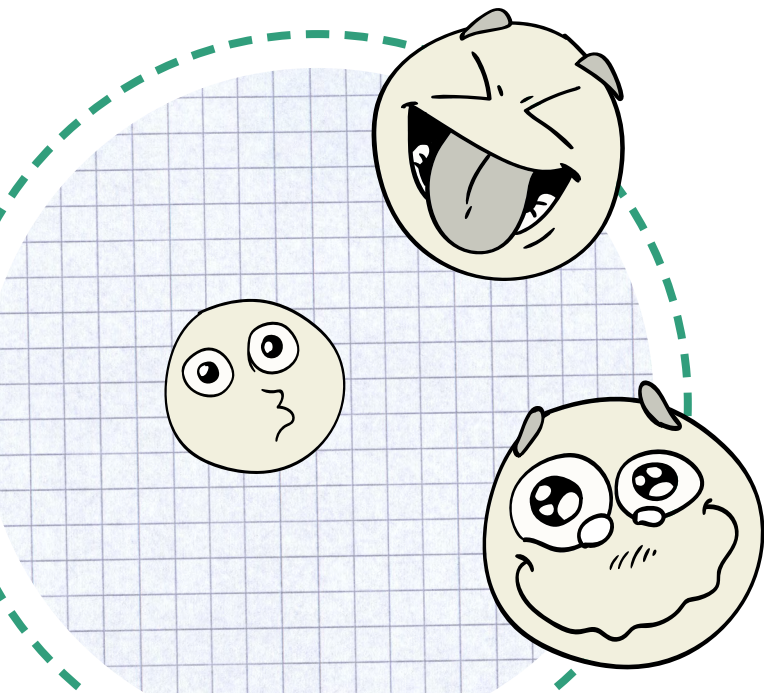
John erreichte 109 seiner Ziele und wird deshalb "der moderne Indiana Jones" genannt.

Ein paar Dinge aus John Goddards Lebensliste:

- ☐ zu Fuß und mit dem Boot durch den Grand Canyon reisen.
- ☐ Polospiel lernen
- ☐ Musik komponieren
- ☐ die Bedienung von Flugzeug, Motorrad, Traktor, Surfbrett, Gewehr, Pistole, Kanu, Mikroskop, Fußball, Basketball, Pfeil und Bogen, Lasso und Bumerang lernen
- ☐ in fünf Minuten eine Meile (1,6 km) laufen.
- ☐ eigenes Teleskop bauen
- ☐ ein eigenes Buch schreiben
- ☐ Heiraten und Kinder bekommen
- ☐ einen College-Kurs unterrichten
- ☐ 50 Wörter pro Minute tippen
- ☐ Flöte und Geige spielen
- ☐ mit einem U-Boot tauchen
- ☐ Dracheneidechsen studieren
- ☐ die Welt umrunden
- ☐ ein Filmstudio besuchen
- ☐ Wasser- und Schneeskifahren lernen
- ☐ Jujitsu lernen
- ☐ einen Artikel veröffentlichen
- ☐ in einem Luftschiff, Ballon und Segelflugzeug fliegen

(Quelle: <https://www.johngoddard.info/bio.htm>)

Markiere mit **x** alle Begriffe auf **Johns Lebensliste**, die du auch erreichen willst.



Erstelle jetzt deine eigene Auswahlliste (oder Lebensliste) und schreibe alles auf, was du tun oder werden willst. Konzentriere dich auf Erfahrungen (Reisen, etwas lernen, etwas tun, bestimmte Menschen treffen, etc.) und nicht auf Dinge, denn das ist es, was unser Leben voller und befriedigender macht. Sowohl große als auch kleine Erfahrungen zählen!

Zögere nicht, Ideen von anderen Leuten zu übernehmen, aber denk daran: Diese Liste gehört dir.

Abenteuer und Spaß:

Reisen:

Andere (Lernen, Familie, etc.):



PRO-TIPP:

Mache ein Foto von dieser Liste, damit du sie jederzeit einsehen kannst. Denke daran, jedes Mal zu feiern, wenn du einen Punkt aus deiner Liste umsetzt.

IN DER ZUKUNFT.

Stelle dir vor, die nächsten **zehn Jahre** sind vergangen und waren die besten Jahre deines Lebens! Du bist zehn Jahre älter und lebst **dein Traumleben**.

Wie würde dein typischer Tag aussehen? Zeichne oder schreibe detailliert, was du siehst, vom Aufwachen bis zum Einschlafen. Trage die Tageszeit in die Wecker ein.

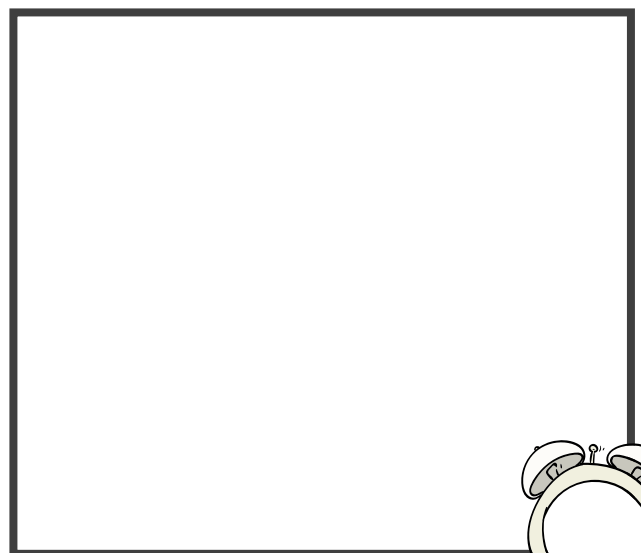
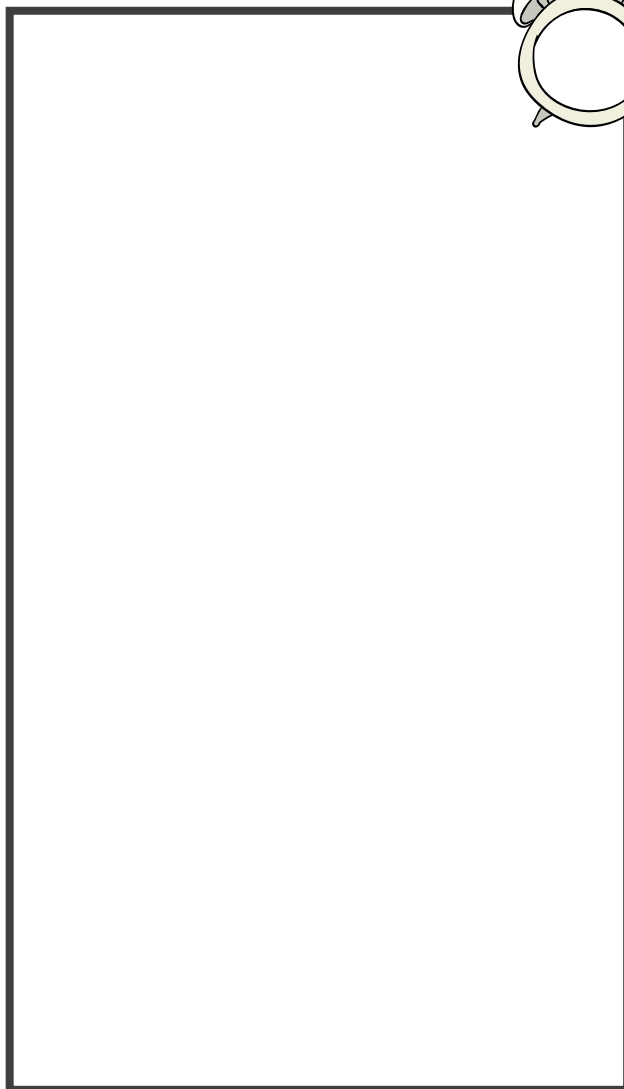
- ▶ **WAS ISST DU ZUM FRÜHSTÜCK?**
- ▶ **WIE UND MIT WEM VERBRINGST DU DEINE ZEIT?**
- ▶ **WAS TUST DU, UM DIE WELT ZU BEEINFLUSSEN?**

Es ist dein Traum - er kann so groß und wild oder überschaubar und ruhig sein, wie du willst.



KREATIV-DING: KAPITEL 3

GESTALTE DEIN LEBEN - TEIL 2.2



Du hast gerade einen perfekten Tag in deinem Traumleben beschrieben - in zehn Jahren.

Nun, lass uns weitermachen.

Wer bist du geworden? Was hast du erreicht? Was ist mit deinen Beziehungen, deiner Gesundheit und den Dingen, die du zum Spaß machst?

Beschreibe, was du tust:

In 10 Jahren

Beschreibe, wie du dich fühlst:

In 10 Jahren

Beschreibe deine Freundschaften und Beziehungen:

In 10 Jahren

Zähle die von dir erworbenen Fähigkeiten auf:

In 10 Jahren

Nenne Dinge, die du erreicht hast:

In 10 Jahren

Beschreibe Sachen, die du aus Spaß tust:

In 10 Jahren

Denke jetzt an die Person, die du in 10 Jahren sein willst. Kreise oder unterstreiche auf der nächsten Seite die Eigenschaften, die man dir in Zukunft zuordnen wird. Schreibe deine eigenen Ideen dazu.

Nenne einen Menschen, der dich inspiriert oder dem du ähnlich sein willst.

Mein Vorbild ist:

Warum hast du dich für diese Person entschieden?

Diese Person ist mein Vorbild, weil...

DIE PERSON, DIE ICH IN 10 JAHREN SEIN WILL:

☐ **originell** tolerant ☐ abenteuerlustig ☐
MUTIG ☐ ☐ **GROSSZÜGIG** ☐ beliebt
hilfreich ☐ ☐ **FRIEDLICH** ☐ beeindruckend
verantwortlich ☐ ☐ lebenswert
ACHTSAM ☐ ☐ WEISE AUSSERGEWÖHNLICH ☐
☐ **INTELLIGENT** ☐ NEUGIERIG
☐ **ENTSCHEIDEND** **gesund** ☐
RUHIG ☐ organisiert ☐ optimistisch ☐
sicher ☐ ☐ romantisch ☐ **gesellig**
fleißig arbeitend ☐ **liebend** ☐ ☐ **praktisch**
selbstbewusst ☐ **KÜHN** ☐ ☐ *fokussiert*
leidenschaftlich ☐ **erhrgeizig** ☐



Stelle dir vor, du wärst zu einer Wohltätigkeitsshow eingeladen worden und hast 100.000 Euro für eine großartige Leistung gewonnen. Denke daran - wir befinden uns 10 Jahre in der Zukunft.

Vielleicht hast du ein Buch geschrieben, das das Leben der Menschen verändert hat oder irgendetwas erfunden. Oder vielleicht hast du eine Auszeichnung für deinen Mut erhalten. Beantworte die Fragen des Showmasters unten, um dem Publikum von deiner Leistung zu erzählen.

Erzähl uns, was du getan hast, um diese Auszeichnung zu erhalten:

Ich habe...

Was hat dich motiviert, dies zu erreichen?

Meine Motivation

Obwohl du mit der Auszeichnung viel Geld erhalten hast, gibt es einen Haken: Du kannst es nicht für dich selbst ausgeben. Du musst das Geld verwenden, um jemandem in Not zu helfen, etwas Sinnvolles zu machen oder jemandem zu helfen, seine Träume zu verwirklichen. Wie würdest du das Geld ausgeben?

Zeichne unten einen Comic, der dieses Szenario illustriert. Füge einen Dialog hinzu, der aufzeigt, wie groß die Veränderung ist, die du bewirkt hast.

Erstelle dein Traumboard!

Eine großartige Möglichkeit, sich deine Zukunft auszudenken, ist die Schaffung eines Traum- (oder Visions-)Boards. Es ist ein Ort, an dem du Bilder sammelst, die deine Träume repräsentieren.

Ein Visionsboard hilft dir, deine Träume, Pläne und Ziele klar und deutlich zu definieren. Es kann als Inspiration und Motivation dienen. Du kannst ein Traumboard für jeden Zeitraum erstellen, einen Monat im Jahr oder 5 Jahre in der Zukunft. Die meisten Leute machen eine Übersicht, die wie eine Collage aussieht, aber es kann auch aus Skizzen und Wörtern zusammengesetzt sein.

Und wenn es einmal fertig ist, kannst du es in dein Schlaf- oder Wohnzimmer hängen - im Wesentlichen überall dort, wo du eine Menge Zeit verbringst.



DEIN EIGENES TRAUMBOARD.

Du kannst ein physisches Traumboard erstellen, indem du einen Fotokarton in Postergröße benutzt und Fotos, Zeichnungen, Zitate und andere Bilder anheftest oder klebst.

Du kannst auch ein digitales Traumboard erstellen. Suche nach Bildern von Orten, die du besuchen möchtest, Dingen, die du tun möchtest, Menschen,

die du treffen möchtest, usw.... Organisiere die Bilder und Zitate mit einem kostenlosen Tool wie Trello oder Notes.

Skizziere oder zeichne dein Traumboard hier. Benutze Wörter, Zeichnungen, Zitate, etc. - alles, was deine Träume über dein zukünftiges Leben visuell repräsentiert.

"Wenn du an etwas Großartiges glauben kannst, dann kannst du etwas Großartiges erreichen." Katy Perry (Sängerin)

MACHE DEN UNTERSCHIED

Das Geheimnis, um glücklicher zu werden

Normalerweise träumen wir von Dingen, die unser eigenes Leben besser machen würden. Du kannst jedoch aus einer anderen Perspektive über deine Träume und deine Zukunft nachdenken, nämlich, wie die Dinge, die du tust und die Person, die du wirst, anderen helfen und die Welt zu einem besseren Ort machen werden.

Warum du das tun solltest? Die Forschung in Neurowissenschaften und Psychologie zeigt, dass man selbst glücklicher werden kann, wenn man anderen hilft. Du wirst auch eher motiviert bleiben, wenn der Traum oder das Ziel, auf das du hinarbeitest, anderen Menschen und der Welt um dich herum zugutekommt.

Die Helfer hoch im Kurs

Psychologen haben einen typischen Zustand der Euphorie identifiziert, der von denjenigen berichtet wird, die sich damit beschäftigen, anderen zu helfen. Sie nennen es "Helfer-Hoch" und es basiert auf der Theorie, dass das Geben Endorphine im Gehirn produziert.

Derselbe Traum, andere Perspektive:

► EIN "ICH"-TRAUM:

Ich möchte Ingenieur werden.

► EIN WELTTRAUM:

Ich möchte coole Produkte entwickeln, die das Leben anderer Menschen einfacher machen.

Denke jetzt an einen deiner größten Träume

Schreibe eine Ich-Version deines Traums auf (was du erreichen möchtest):

Ich möchte...

Schreibe eine Weltversion deines Traums auf (wie das was du erreichen möchtest anderen Menschen zugutekommt):

Ich möchte...

damit...

"In Zeiten der Verzweiflung, glaubst du vielleicht dem Zyniker der sagt, dass eine Person keinen Unterschied machen kann und es gibt Zeiten, in denen es kaum möglich ist, den eigenen Einfluss zu erkennen. Bitte denke stets daran, dass niemand im Voraus das Endergebnis seiner Bemühungen kennt."

Evan Spiegel – Gründer von Snapchat

DEINE IDEE.

Manchmal scheint es, dass eine Person keinen Unterschied machen kann. Aber denk daran: alle Erfindungen und Bewegungen der Welt begannen mit der Idee **einer** Person.

Um die Welt zu verändern, braucht man keine grandiosen Ideen. Vertraue darauf, dass deine Ideen einzigartig und bedeutsam sind.

Hast du eine Idee, welche die Welt verbessern könnte? Vielleicht ist es eine neue App, die ein Problem löst oder eine Erfindung, um das Leben der Menschen besser zu machen.

Schreibe es auf und/oder skizziere es hier:

Ich möchte...

ALLES BEHALTEN?

Wie gut gelingt dir deine persönliche Definition von Erfolg? Wenn da so ein kleines Männchen auf deiner Schulter sitzt und sagt "Ja aber...", dann versuche ab heute einmal aus der Zukunft

auf deine jetzige Situation zu blicken. Stelle dir dich selbst in 5 oder 10 Jahren vor. **Wo bist du da? Mit wem bist du da? Durch welche deiner Stärken bist du dorthin gekommen?**

ZUKUNFT VORAUS!

Wie alt wirst du in 50 Jahren sein? Und was glaubst du, wie die Welt dann aussehen wird? Hier sind einige Fragen, die sich Wissenschaftler und Forscher über die Zukunft der Welt stellen. Schreibe auf, was du denkst.

Werden Menschen überall im Sonnensystem jenseits der Erde leben?

Welche Rolle können die Roboter spielen? Sehen sie wie Menschen oder Maschinen aus?

Werden die Menschen an Orte reisen, wie sie es heute tun, oder werden sie die virtuelle Realität nutzen, um die Orte zu sehen, die sie besuchen wollen?

Wie werden die Menschen in Zukunft ihre Freizeit verbringen?

Das nächste Kapitel gibt dir Werkzeuge und Strategien, um deine Träume in die Realität umzusetzen!



KAPITEL 4 – SETZE DEINE TRÄUME UM

**"Hier
kannst du
ins Tun
kommen"**

ZIELE SETZEN

Erstaunliche Dinge können passieren, wenn man anfängt, seinen Träumen zu folgen. Dein Leben kann mit Abenteuer, Spaß und Spannung gefüllt sein! Es mag auch unerwartete Wendungen nehmen, aber sie können faszinierende und unvergessliche Herausforderungen sein.

Und was noch wichtiger ist, wenn du deinen Träumen folgst und an deinen Zielen arbeitest, wirst du dich auch ändern! Du wirst mutiger, anpassungsfähiger und widerstandsfähiger.

Du wirst eine Person werden, die andere zum Träumen und Erleben inspiriert!

"There will be obstacles. There will be doubters. There will be mistakes. But with hard work... THERE ARE NO LIMITS." [Michael Phelps \(Schwimmer\)](#)

Im vorherigen Kapitel hast du dir das Leben vorgestellt, das du haben willst, und du hast deine Wunschliste erstellt.

Um deine Träume in die Realität umzusetzen, musst du sie jetzt in eine Reihe von Zielen verwandeln.

Wie? Mache eine Liste von dem, was du erreichen musst und was passieren muss, bevor du anfängst, deinen Traum zu leben.

Breche diese Liste der Aufgaben in eine Reihe von Schritten auf, fast so, als ob du eine Treppe zu deinem Traum hinaufsteigen würdest.

Träume sind wie ein Grundriss, der dir die Vorstellung gibt, wohin du gehen willst.

Ziele sind das Mittel, um deinen Plan zum Leben zu erwecken. Sie sind die Helfer, die dir bei der Verwirklichung deiner Träume helfen.

Träumen - Vorstellen – Weiterverfolgen



Stell dir zwei verschiedene Arten von Menschen vor...

Die erste Person hat keine Ziele. Sie treibt ziellos im Meer des Lebens und wird von den Wellen an Orte verschleppt, wo sie überhaupt nicht hinwollte. Schließlich wird sie bequem und unmotiviert, und ihr Leben wird langweilig und vorhersehbar.

Die zweite Person setzt sich ihre Ziele und arbeitet hart daran. Sie bewegt sich auf das von ihr gewählte Ziel zu. Ob schnell und stürmisch oder langsam und stetig, es spielt keine Rolle. Sie verfolgt ihr Ziel entschlossen. Diese Person wird widerstandsfähig, mutig und unaufhaltsam. Ihr Leben ist zielstrebig, abenteuerlustig und interessant. Sie erreicht vielleicht nicht genau das Ziel, aber sie wird sicherlich in die richtige Richtung gehen!

Welche Art von Person möchtest du sein?

„Was du durch das Erreichen deiner Ziele bekommst, ist nicht so wichtig wie das, was du durch das Erreichen deiner Ziele wirst.“ Zig Ziglar (Autor und Speaker)

Setzen wir uns jetzt ein paar Ziele!

Folge dem Prozess hier und sieh dir das Beispiel auf der nächsten Seite an. Du hast zwei Vorlagen (die folgenden zwei Seiten), um Ziele und Aktionen für deine großen Träume zu erstellen.

1. NOTIERE DEINEN TRAUM OBEN AUF DER TREPPE (WÄHLE EINEN ODER MEHRERE AUS DEM VORHERIGEN KAPITEL).

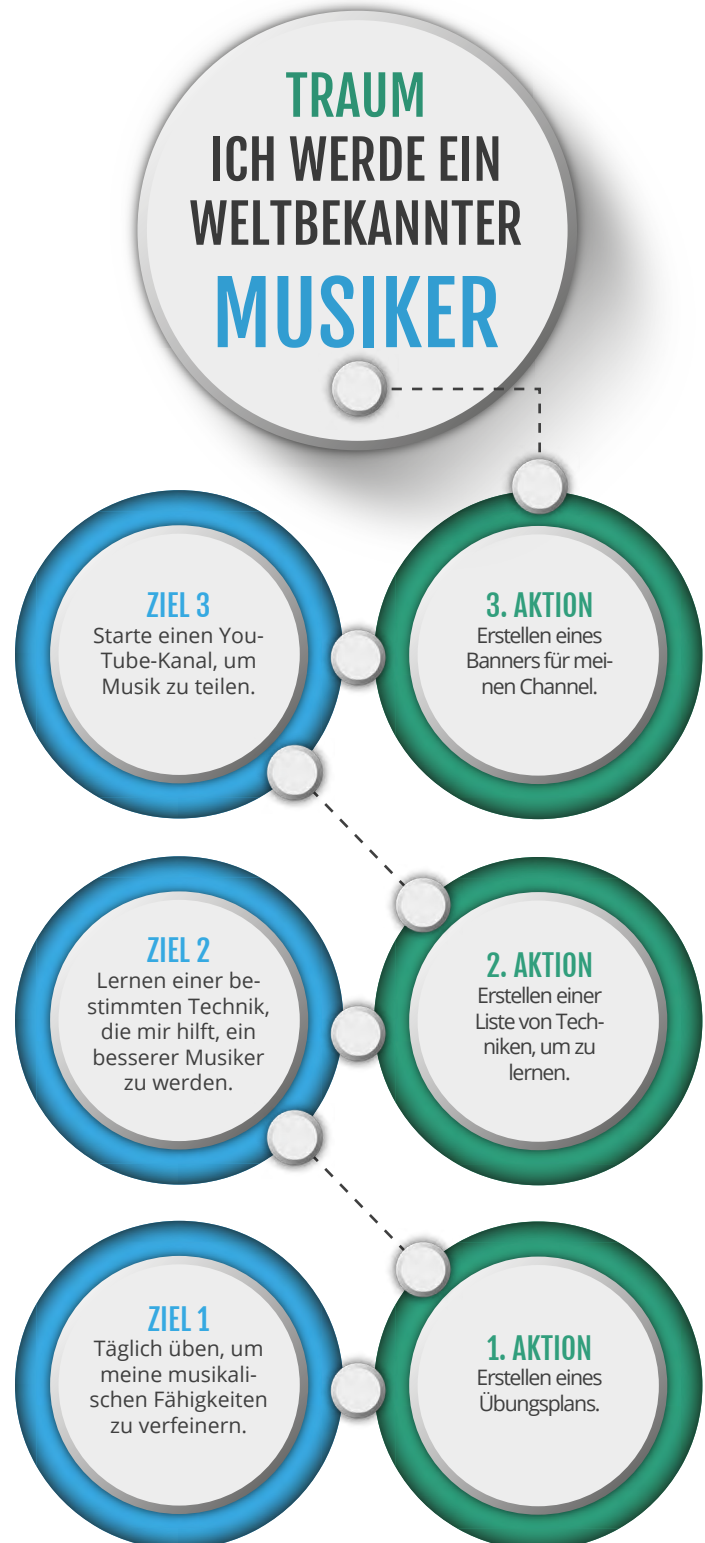
2. NOTIERE DIR DEIN ERSTES ZIEL GANZ UNTEN AUF DER TREPPE. DIES IST DER ERSTE SCHRITT ZU DEINEM TRAUM. NOTIERE DIR DEINE ERSTE AKTION FÜR DEIN ERSTES ZIEL.

3. ERSTELLE DEIN ZWEITES ZIEL UND DIE ERSTE AKTION DARAUFHIN.

4. ERSTELLE DEIN DRITTES ZIEL UND DIE ERSTE AKTION DARAUF.

...UND SO WEITER!

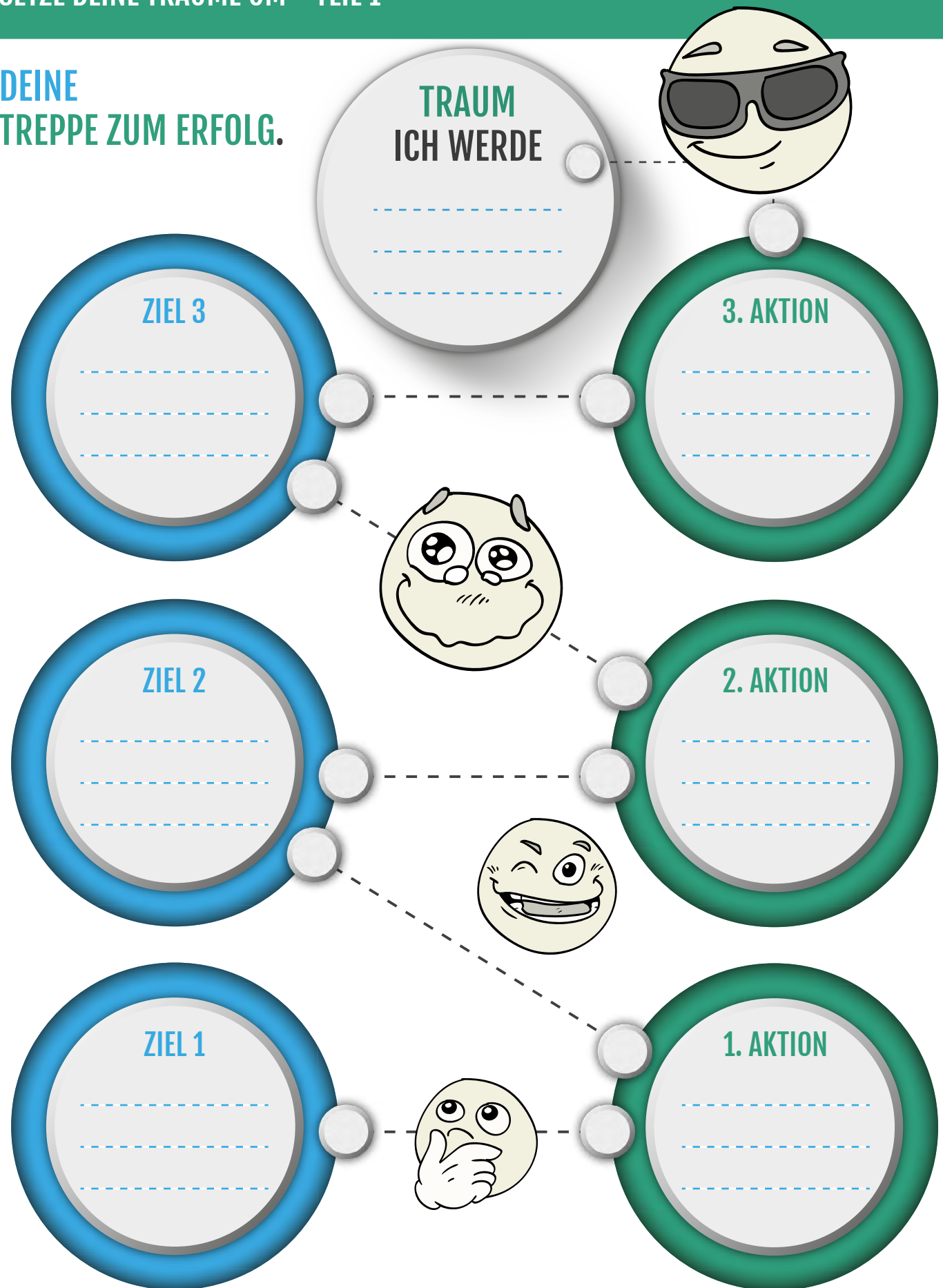
Du kannst mehr oder weniger als drei Ziele haben, wenn du willst. Es liegt an dir.



ARBEITSBLATT ZU: KAPITEL 4

SETZE DEINE TRÄUME UM – TEIL 1

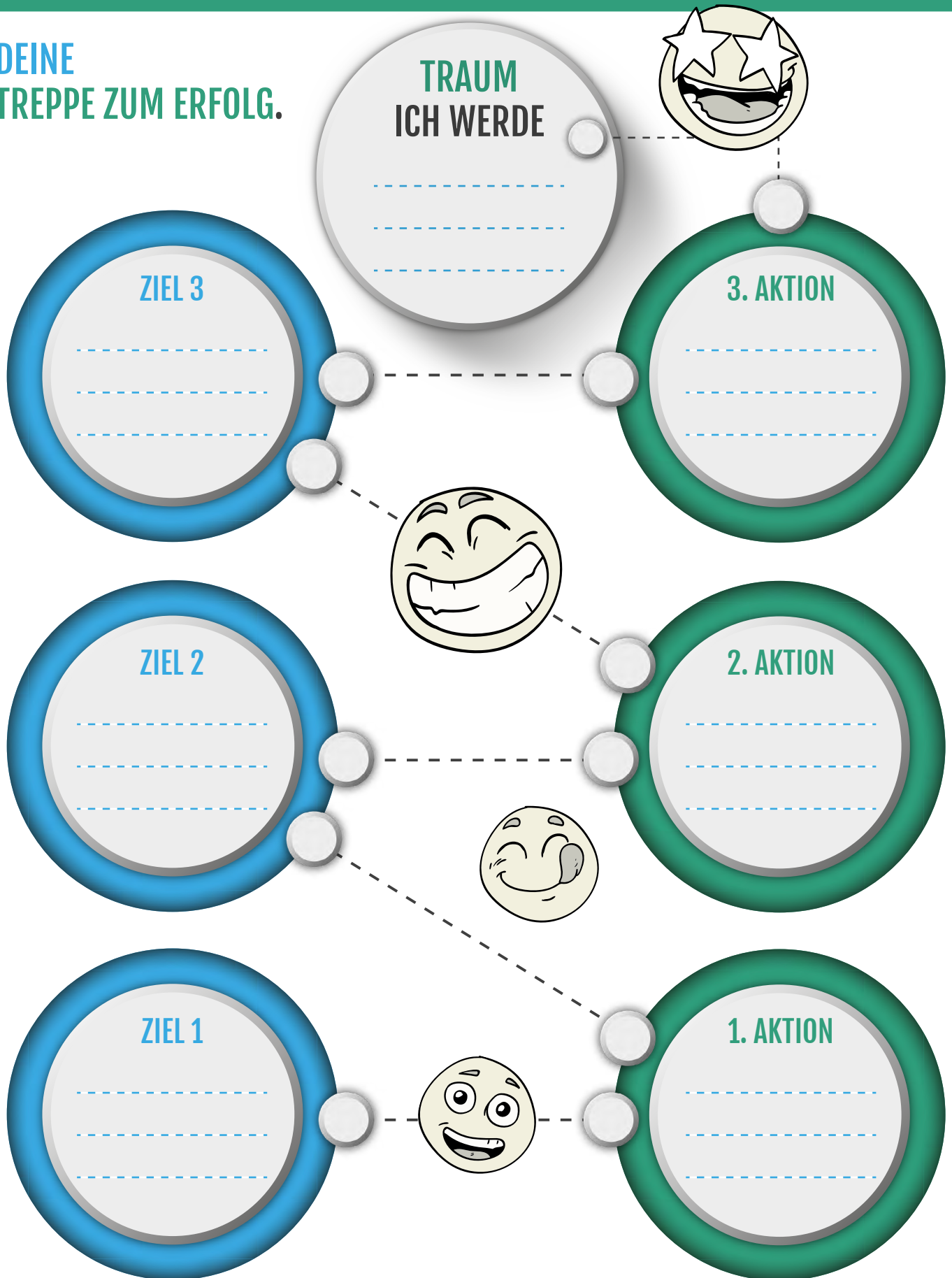
DEINE TREPPE ZUM ERFOLG.



ARBEITSBLATT ZU: KAPITEL 4

SETZE DEINE TRÄUME UM – TEIL 2

DEINE
TREPPE ZUM ERFOLG.



Je spezifischer deine Ziele sind, desto besser sind deine Chancen, sie zu erreichen. Also lass uns jetzt mehr Klarheit in deine Ziele bringen. Nimm dein erstes Ziel von der vorherigen Seite und füge weitere Details hinzu.

Notiere das Ziel hier:

Bis wann möchtest du es erreichen (ein ungefähres Datum)?

Ich erreiche mein Ziel am

Woher weißt du, dass du es erreicht hast?

Ich habe das Ziel erreicht, wenn

Was hast du bereits getan, um dein Ziel zu erreichen?

Um das Ziel zu erreichen, habe ich bisher

Du kannst deine Chancen verbessern, deine Ziele zu erreichen, indem du dir zukünftige Hindernisse vorstellst und wie du sie überwinden kannst.

Lass uns darüber nachdenken, was dich daran hindern könnte, das Ziel zu erreichen, über das du auf der vorherigen Seite geschrieben hast.

Was sind zwei mögliche Gründe, warum du aufgeben könntest? Zum Beispiel könntest du dich abgelenkt fühlen und anfangen, zu zögern. Um dies zu überwinden, könntest du eine bestimmte Zeit in deinem Zeitplan einplanen, um an diesem Ziel zu arbeiten

Der erste Grund:

Ich könnte aufgeben, weil

Was kannst du tun, um diese Herausforderung zu meistern?

Ich kann

Der zweite Grund:

Ich könnte aufgeben, weil

Was kannst du tun, um diese Herausforderung zu meistern?

Ich kann

Bevor du dein Ziel aufgibst, weil du meinst, irgendeine Herausforderung nicht meistern zu können, sieh dir die Ideen im nächsten Kapitel an!

Jetzt hast du viele Ziele definiert, deren Erreichen dich deinem Traum näherbringt.

Du kannst mit der Verfolgung deiner Ziele mit einem einfachen Tool wie dem unten beginnen.

Alternativ kannst du auch eine Tabellenkalkulation erstellen oder deine Ziele in den Notizen-Bereich deines Telefons schreiben.

Du kannst auch eine App finden, um deine Ziele zu verfolgen. Einige produktive Anwendungen wie Evernote können auf so viele Arten genutzt werden, dass man zum Beispiel Ziele festlegen und verfolgen kann.



"There will be obstacles. There will be doubters. There will be mistakes. But with hard work... THERE ARE NO LIMITS." [Michael Phelps](#)

Deine Träume oder großen Ziele	Breche sie herunter (in kleinere Ziele oder Aktionen)	Fälligkeitsdatum	Erledigt
1.	1.		☐
	2.		☐
	3.		☐
	4.		☐
2.	1.		☐
	2.		☐
	3.		☐
	4.		☐
3.	1.		☐
	2.		☐
	3.		☐
	4.		☐

ERFOLGREICH FEIERN

Tipp: Sammle Glasmomente!

Egal wie groß dein Traum auch sein mag, es ist wichtig, kleine Gewinne zu feiern, die dich näher an ihn heranbringen! Es kann einen großen Unterschied machen, wie du über deine Fortschritte denkst und wird dir helfen, motiviert zu bleiben.

Gestalte ein Glas mit Schlitz Deckel (auch „Jar of awesome“ genannt), um deine Erfolge und kleinen Gewinne im Auge zu behalten und zu feiern.

Schritt 1: Suche ein leeres Glas (wenn du kein Glas findest, kannst du jeden kleinen Behälter verwenden)

Schritt 2: Erstelle ein Label. Du kannst ein kleines Stück Papier ("Post It Note") verwenden und es an das Glas kleben.

Schritt 3: Wenn du ein Ziel erreichst oder einen kleinen Gewinn hast, schreibe es auf ein Stück Papier und lege es in das Glas.

Wenn du zu deinem Glas ein Papier hinzufügst, feiere diesen Moment und denke darüber nach, wie du diesen Fortschritt erreicht hast.

Alternativ kannst du auch ein Erfolgstagebuch erstellen. Benutze ein Notizbuch oder ein leeres Tagebuch, in welchem du deine Erfolge und Leistungen auflisten kannst.... selbst die kleinsten!

PRO-TIPP:

Jedes Mal, wenn du dich unmotiviert oder entmutigt fühlst, lies die Gewinne aus deinem Glas oder Erfolgstagebuch nach. Das hilft dir, weiter zu machen.

Notiere dir zwei aktuelle Erfolge oder Ziele, die du erreicht hast auf einen Zettel. Sie gehen direkt in dein 'Jar of awesome'.

Entwickle deine Fähigkeiten

Du kannst dich auf der Leiter nach oben hangeln, indem du neue Fähigkeiten erlernst.

Wenn du die Fähigkeiten erwirbst, die du brauchst, um dein Ziel zu erreichen, explodieren deine Erfolgchancen! Betrachte deine Fähigkeiten als ein Katapult, das dich dorthin bringen kann, wo du sein willst.

Also... Welche Fähigkeiten brauchst du, um deine Ziele zu erreichen und deine Träume zu verwirklichen?

Kreuze die Skills an, die du bereits hast, und die, die du lernen musst, um die Ziele zu erreichen, an denen du gerade arbeitest.



Die Qualitäten, die ich brauche, um produktiver zu sein:

- ☐ meine Zeit effektiv managen
- ☐ Setzen und Verfolgen von Zielen
- ☐ Planung (mein Tag, mein Projekt)
- ☐ Detailgenauigkeit
- ☐ Stressbewältigung
- ☐ an einer Aufgabenstellung festhalten
- ☐ besser kommunizieren
- ☐ Ideen präsentieren
- ☐ öffentlich sprechen
- ☐ Menschen treffen und kennenlernen
- ☐ effektives Zuhören
- ☐ andere überzeugen
- ☐ meine Bedürfnisse klar zum Ausdruck bringen
- ☐ meine Emotionen managen
- ☐ ein Unternehmen gründen
- ☐ Marketing-Kenntnisse
- ☐ Geldmanagement-Kenntnisse
- ☐ Marken kreieren
- ☐ andere leiten
- ☐ Probleme lösen
- ☐ arbeiten mit Zahlen (Erstellen von Tabellenkalkulationen, etc.)
- ☐ aus der Perspektive anderer Menschen denken (Empathie)
- ☐ Dinge erschaffen
- ☐ Grafikdesign
- ☐ Videoerstellung
- ☐ Fotografie
- ☐ Erstellen einer Website

Liste alle anderen Kenntnisse auf, die dich zu deinen Zielen katapultieren werden.

Manchmal denken wir vielleicht, dass wir nur in bestimmten Dingen gut sind. Infolgedessen könnten wir uns einschränken und uns kleinere Ziele setzen, die uns nicht dorthin bringen, wo wir wirklich hinwollen.

Die Realität ist, dass du lernen kannst, gut zu werden in vielen Dingen. Wenn du etwas lernst, baust du neue Verbindungen in deinem Gehirn auf (deshalb könnte es sich anfangs schwierig anfühlen).

Wenn du anfängst, das zu üben, was du lernst, werden diese Verbindungen stärker und es wird mit der Zeit einfacher.

Unser Gehirn ist so stark und flexibel!



Wähle zwei Fähigkeiten der vorherigen Seiten, die du lernen möchtest.

▶ SAMMELE IDEEN DAZU

Zum Beispiel könntest du eine Schulung nehmen, eine Person finden, die die Fähigkeit hat und von ihr lernen, Möglichkeiten erforschen, die Fähigkeit zu praktizieren, einen Blog zu diesem Thema lesen, Fachleuten auf den sozialen Medien folgen, etc.

Notiere dir deine eigenen Punkte unten.

Fähigkeit 1:

Fähigkeit 2:

Dinge, die ich tun kann, um sie zu lernen:

Ich kann

Dinge, die ich tun kann, um sie zu lernen:

Ich kann

TEILE DEINE ENERGIE EIN

Manchmal fühlst du dich überfordert mit allem, was du jeden Tag zu tun hast. Wann sollst du also an deinen Träumen und Zielen arbeiten? Diese lustige Übung kann dir helfen, Zeit in deinem Tag zu finden.

Nachfolgend findest du 24 Stunden deines typischen Tages.

Erster Schritt: Du solltest für jede Stunde dein Energielevel durch Einfärben der Batterien angeben (wenig Energie = niedrige Ladung, etc.).

Zweiter Schritt: Notiere deine Routine-tätigkeiten wie Schlafen, Duschen, Essen, etc. in den Quadraten, je nachdem, wann du sie machst.

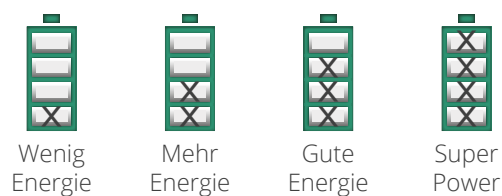
Dritter Schritt: notiere dir Aktivitäten, die du aus Spaß machst, wie Videos ansehen, SMS schreiben, etc. Wenn du sie zeitlich zuordnen kannst, trage sie auch in den Quadraten ein.

Die leeren Felder stellen deine verfügbare Zeit dar. Überlege nun, ob du unwichtige Aktivitäten eliminieren und so Freiräume schaffen kannst, um an deinen Träumen und Zielen zu arbeiten.

Beispiel

06:00 Uhr	Duschen, Essen und Zähne putzen	
-----------	------------------------------------	---

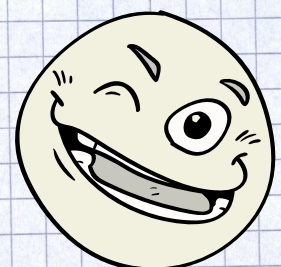
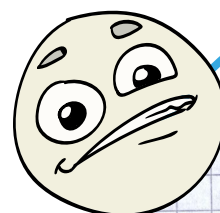
Legende



06:00 Uhr	
07:00 Uhr	
08:00 Uhr	
09:00 Uhr	
10:00 Uhr	
11:00 Uhr	
12:00 Uhr	
13:00 Uhr	
14:00 Uhr	
15:00 Uhr	
16:00 Uhr	
17:00 Uhr	
18:00 Uhr	
19:00 Uhr	

20:00 Uhr	
21:00 Uhr	
22:00 Uhr	
23:00 Uhr	
00:00 Uhr	
01:00 Uhr	
02:00 Uhr	
03:00 Uhr	
04:00 Uhr	
05:00 Uhr	

Achte auf die Energieniveaus während deiner üblichen Arbeitszeiten. Und? Kannst du deinen Zeitplan so verschieben, dass das Arbeiten an deinen Träumen und Zielen in deine Hochenergie-Stunden fällt?



LASS DIR VON ANDEREN HELFEN

Manchmal fühlst du dich überfordert. Mit diesem einfachen Trick kannst du die Chancen erhöhen, deine Ziele zu erreichen!

Wusstest du, dass du die Chancen, ein Ziel zu erreichen, deutlich erhöhen kannst, indem du anderen Leuten davon erzählst?

Damit dieser Kunstgriff funktioniert, musst du:

- ▶ **ANDERE PERSONEN (ODER EINE PERSON) ÜBER DEIN ZIEL INFORMIEREN**
- ▶ **ERZÄHLEN, WARUM DU ES ERREICHEN WILLST.**
- ▶ **ÜBER DEINE FORTSCHRITTE BERICHTEN (REGELMÄSSIG)**

Das funktioniert, weil du anfängst, dich für deine Pläne verantwortlich zu fühlen, nachdem du sie 'öffentlich' gemacht hast. Das führt dazu, dass du dich motivierter fühlst, weiterzumachen!

Lass uns üben! Denke an ein Ziel, an dem du gerade arbeitest (z.B. eine schlechte Gewohnheit, die du loswerden willst)

Was ist es?

Ich möchte

Warum willst du dieses Ziel erreichen?

Wenn ich dieses Ziel erreiche

Teile dein Ziel und die Begründung, warum du es erreichen möchtest jetzt entweder mit einem vertrauenswürdigen Freund oder veröffentliche es in den Sozialen Medien. Achte darauf, wie du dich fühlst, wenn du das erst einmal getan hast.

Denke daran, regelmäßig über deine Fortschritte bei der Erreichung dieses Ziels zu informieren.

DEIN LEBEN BEGINNT DORT, WO DEINE KOMFORTZONE ENDET.

Die Unterstützung durch andere erhöht deine Erfolgsaussichten erheblich.

Viele, wenn nicht alle, erfolgreichen Menschen erhielten viel Hilfe von anderen, bevor sie erfolgreich wurden. Es ist sehr schwierig, fast unmöglich, große Dinge allein zu erreichen!

Um deine Ziele zu erreichen, brauchst du auch Rat, Hilfe und Feedback von anderen Menschen. Dies kann jemand sein, den du bereits kennst, oder jemand, den du noch nicht persönlich kennst, aber von dem du dich inspirieren lässt und den du eines Tages gerne treffen würdest.

Liste die Namen der Personen auf, von denen du bereits weißt, dass du dich ans sie wenden kannst, um Hilfe zu erhalten.

Liste die Namen von Personen auf, die du (noch) nicht kennst (z.B. globale Fachleute oder Personen in deiner Community), an die du dich für Hilfe wenden kannst.

Nimm diese Herausforderung an!

Wähle eine Person aus den beiden Listen, die du erstellt hast, und kreise ihren Namen ein. Kontaktiere diese Person innerhalb der nächsten 3 Tage und bitte sie um Hilfe oder Rat zu etwas, mit dem du gerade zu kämpfen hast.

PRO-TIPP:

Wenn du um Hilfe bittest, stelle sicher, dass du im Gegenzug etwas von Bedeutung anbieten kannst (z.B. deine Zeit, deine Fähigkeiten, alles andere, wovon diese Person profitieren könnte). Wenn du dir nicht sicher bist, was du anbieten sollst, frage die Person, wie du dich erkenntlich zeigen kannst.

SIDESTEP GEWOHNHEITEN

Gewohnheiten sind ein fester Bestandteil deines täglichen Lebens. Fast alles, was du tust, dreht sich um Gewohnheiten.

Einige Gewohnheiten können uns daran hindern, unsere Ziele zu erreichen. Wenn du zum Beispiel die Angewohnheit hast, zu spät zu kommen, kannst du viele wichtige Gelegenheiten verpassen.

Indem du lernst, wie man bessere Gewohnheiten entwickelt, um schlechte Angewohnheiten zu ersetzen, wirst du in der Lage sein, dich auf den Erfolg einzustellen.

Welche schlechten Gewohnheiten willst du aufgeben?

Ich möchte
aufgeben.

Welche neuen Gewohnheiten möchtest du lernen?

Ich möchte
lernen.

Markiere, welche du kennenlernen möchtest.

- ☐ den Tag planen
- ☐ Ziele setzen
- ☐ früh aufstehen
- ☐ Geld sparen
- ☐ früheres Ankommen bei Besprechungen / Terminen
- ☐ meinen Arbeitsbereich organisieren
- ☐ effektives Zeitmanagement
- ☐ ausreichend Wasser trinken
- ☐ regelmäßig trainieren
- ☐ gesund essen
- ☐ meditieren
- ☐ genug Schlaf bekommen
- ☐ häufiger zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs sein
- ☐ Vitamine zu mir nehmen
- ☐ das Bett selbst machen
- ☐ Bücher lesen
- ☐ Affirmationen verwenden
- ☐ regelmäßig freundliche Taten vollbringen

DISKUSSION: KAPITEL 4

SETZE DEINE TRÄUME UM

GUT VERINNERLICHT?

Wie findest du die Erkenntnis, dass nur du selbst über deinen Lebensweg entscheidest? Du kannst andere in die Erreichung deiner Ziele einbinden - aber lass dir bitte das Ruder nicht aus der Hand nehmen, ja?

KAPITEL 5 – DEIN PERSÖNLICHER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG



**"Lass
DICH nicht
aufhalten!"**

GIB NIEMALS AUF

▣ DAS HIER IST SEHR WICHTIG!

Du wirst lernen, wie du durch Herausforderungen und schwierige Zeiten bestehen kannst, um deine Ziele zu erreichen.

Wenn du deine Träume verfolgst, sei darauf vorbereitet, Hindernisse zu überwinden und möglicherweise sogar zu scheitern.

Jeder Träumer, der es wagt, seine Träume zu verfolgen, durchläuft herausfordernde Zeiten. Diese Träumer, die sich nicht von Umwegen aufhalten lassen, sind diejenigen, die gewinnen! Während sie durchhalten, werden sie immer besser und stärker.

Denke daran, Herausforderungen und Misserfolge sind nur die Sprungbretter auf dem Weg zu deinen Träumen.

AUFHÖREN ODER WEITERMACHEN?

Der wichtigste Grund, warum du nicht aufhören oder aufgeben solltest:

Manchmal fühlst du dich unmotiviert und willst das, woran du arbeitest, beenden, anstatt weiterzumachen. Du denkst vielleicht: "Wozu das Ganze?" oder "Warum weitermachen?"

Aber - es gibt einen großen Nachteil beim Aufhören. Wenn wir etwas aufgeben, programmiert sich unser Gehirn buchstäblich neu, so dass es für uns in Zukunft einfacher ist, aufzuhören.

Es ist unglaublich, wie anpassungsfähig unser Gehirn ist!

Wenn du also einmal aufhörst, wirst du das nächste Mal in einer schwierigen Situation auch eher aufgeben, anstatt die Herausforderung anzunehmen.

Sowohl das „Aufhören“, wie das "Dranbleiben", können wir also zur Gewohnheit werden lassen!

Wann das Beenden eine Option ist:

Nun, es gibt Zeiten, in denen das Aufhören tatsächlich die richtige Wahl sein könnte. Zum Beispiel, wenn die Sache, an der du arbeitest, überhaupt keine gute Idee war, ist es sinnvoll, aufzuhören.

Leider gibt es keine klaren Richtlinien, wann man aufgeben und wann man es weiter versuchen sollte. Es gibt einige Fragen, die dir jedoch helfen können, die Entscheidung zu treffen. Denke an etwas, das du aufgeben willst.

Was ist das?

Ich möchte
aufgeben.

Wenn du aufgibst, welche Gelegenheit wirst du verpassen?

Ich werde vielleicht
verpassen.

Wenn du aufhörst, was wirst du später bereuen?

Wenn ich aufhöre bereue ich später

Wenn verpasste Chancen und potenzielles Bedauern zu groß sind, ist die Fortsetzung vielleicht die richtige Wahl.

WENN DIR GERADE ALLES ZU VIEL IST

Wenn du das Gefühl hast, dass es zu viel ist.....

Manchmal, wenn du an einer Herausforderung arbeitest, solltest du vielleicht ganz einfach aufhören, weil du müde und überfordert bist. In diesen Momenten hilft es, sich einen Augenblick Zeit zu nehmen und nachzudenken.

Um festzustellen, ob du eine Pause machen oder etwas anderes ausprobieren musst, stelle dir die folgenden Fragen:

Habe ich genug geschlafen?

Wenn nicht, dann mach ein Nickerchen oder geh für die nächsten Tage früher ins Bett.

Habe ich meinen Körper in den letzten Tagen bewegt?

Wenn nicht, dann geh spazieren oder joggen. Nimm deinen Hund mit (oder leihe dir den von jemand anderem), damit du Gesellschaft hast.

Habe ich um Hilfe gebeten?

Manchmal ist alles, was du brauchst, ein bisschen Hilfe oder Unterstützung von jemand anderem. Denke darüber nach, Freunde, deine Eltern, Mentoren und Mentorinnen, Lehrpersonen oder deine Mitlernenden um Rat zu fragen.

Beobachte, ob du dich leichter fühlst, nachdem du einige dieser Dinge ausprobiert hast.

Gibt es noch andere Dinge, die du tun kannst, um dich besser und weniger überfordert zu fühlen?

Wenn du dich gestresst und überfordert fühlst, kann es helfen, eine 5-10-minütige Pause einzulegen und etwas anderes zu tun. Achte darauf, dass die Pause nicht zu lange ist. Es gelingt dir sonst nicht so gut, das Thema wieder aufzugreifen.

Nachfolgend findest du Dinge, die du ausprobieren kannst, wenn du das nächste Mal eine kurze Pause brauchst:

- ▶ **DEHNÜBUNGEN**
- ▶ **ZEICHNEN ODER MALEN**
- ▶ **MUSIK HÖREN**
- ▶ **EIN INSTRUMENT SPIELEN**
- ▶ **EIN 20-MINÜTIGES NICKERCHEN MACHEN***
- ▶ **EINE ZEITSCHRIFT LESEN**
- ▶ **EINEN BRIEF AN SICH SELBST SCHREIBEN**
- ▶ **EINE SPORTART AUSÜBEN**
- ▶ **YOGA MACHEN**
- ▶ **EINEN SPAZIERGANG MACHEN**
- ▶ **DUSCHEN ODER BADEN**
- ▶ **ETWAS IN EINEM MALBUCH AUSMALEN**

* Okay, das ist länger als 10 Minuten, aber manchmal nötig



PRO-TIPP:

Wenn du willst, dass deine Pause wirklich effektiv ist, lege dein Handy an einen Ort, an dem du es nicht leicht erreichen kannst (zum Beispiel oben auf einen Schrank).

- ▶ **EINEN SONG ODER EIN GEDICHT SCHREIBEN**
- ▶ **ETWAS BAUEN**
- ▶ **MIT EINEM FREUND SPRECHEN**
- ▶ **EINEN GESUNDEN SNACK ZU SICH NEHMEN**
- ▶ **EINEN COMIC ZEICHNEN**
- ▶ **ETWAS GUTES TUN**
- ▶ **AFFIRMATIONEN AUFSCHREIBEN**
- ▶ **EINE MAHLZEIT ZUBEREITEN**
- ▶ **MEDITIEREN**
- ▶ **TRAINIEREN**

Ich finde es schwierig, mich zu konzentrieren, aber ich bin mir nicht sicher, warum...

Wie du anfangen kannst

Verschiebst du die Dinge immer wieder?

Manchmal besteht die größte Herausforderung darin, dass man aktiv wird. Wenn das Zögern die Oberhand gewinnt, werden wir abgelenkt und nichts wird getan.

Wir finden Ausreden dafür, warum heute nicht der richtige Tag ist, um unsere Ziele zu erreichen.

Denke nun an das Ziel, das du aufschiebst. Was ist das?

Antworte auf diese Fragen, um Gründe zu finden, warum du vielleicht zögerst:

- ▶ **IST MEIN ZIEL ZU UNGENAU DEFINIERT?**
- ▶ **IST MEIN ZIEL ZU GROSS?**
- ▶ **HABE ICH EINEN ANDEREN ANSATZ AUSPROBIERT?**

Manchmal, wenn ein Ziel zu ungenau formuliert wird, ist es nicht klar, was zu tun ist. Ein ungenaues Ziel wäre "trainieren". Ein konkretes Ziel wäre es, "für den Halbmarathon im nächsten Sommer zu trainieren".

Wenn dein Ziel zu groß ist, könnte es sich überwältigend anfühlen. Zerlege das Ziel in kleinere Schritte (siehe Kapitel IV).

Wenn etwas nicht sofort funktioniert, werden wir vielleicht entmutigt und hören auf, es zu versuchen. denke darüber nach, wie du das Problem sonst noch angehen kannst. Bitte andere um Input.

Probiere viele verschiedene Dinge aus!

BRINGE ES ZU ENDE

3 Tipps, um das zu beenden, was du angefangen hast

Plane eine bestimmte Zeitspanne ein, um an einer Sache zu arbeiten. Stelle einen Wecker auf deinem Handy und arbeite nur an dieser Aufgabe. Um eine Pause einzulegen, setze einen weiteren Alarm für 5 Minuten. Wechsle deine Arbeit und deine Pausen ab, bis du es geschafft hast.

Nehme dir eine unterstützende Person, die dafür sorgt, dass du bis zum Ende durchhältst. Noch besser, stimme zu, dass du ihm oder ihr etwas schuldest, wenn du es nicht durchziehst (das allein könnte dich motivieren).

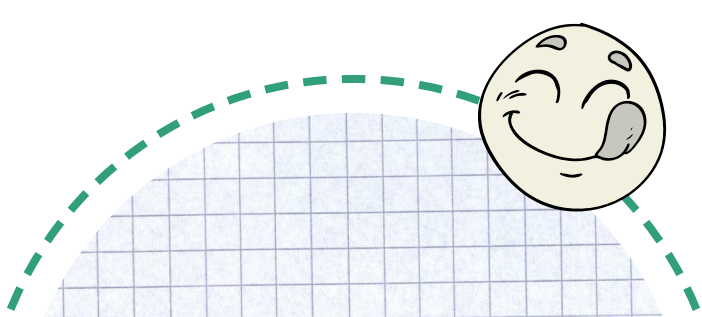
Finde andere, die an etwas Schwerem arbeiten und fange an, sie zu ermutigen. Deine eigene Einstellung wird sich verbessern und du wirst in der Lage sein, mit neuer Entschlossenheit weiterzumachen.

▶ HAST DU WEITERE IDEEN?

DINGE, DIE DU SELBST BESTIMMEN KANNST

Wenn du nicht kontrollieren kannst, was passiert, dann kontrolliere, wie du auf das reagierst, was passiert, denn dort ist deine Energie.

Wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir es geplant haben, könnten wir uns stressen und aufgeben. Es gibt Dinge, die wir jedoch nicht kontrollieren können (z.B. die Handlungen anderer Leute, Fristen, wer deine Familie ist, etc.), so dass es keinen Sinn macht, sie ändern zu wollen. Wenn du dich auf Dinge konzentrierst, die du kontrollieren kannst (z.B. deine Handlungen, Bemühungen, Einstellungen, etc.), wird das Leben einfacher und überschaubarer.



DEIN PERSÖNLICHER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG – TEIL 1



Schreibe hier Dinge auf, die du kontrollieren kannst und was du nicht kontrollieren kannst.

DINGE, DIE ICH KONTROLLIEREN KANN:

DINGE, DIE ICH NICHT KONTROLLIEREN KANN:

"Ich wusste: Wenn ich scheitere, würde ich es nicht bereuen. Doch eines würde ich definitiv bereuen: Es nicht zu versuchen." [Jeff Bezos – Gründer von Amazon](#)

BRIEF AN DEIN JÜNGERES SELBST

Hast du jemals einen Brief an dein jüngeres Selbst geschrieben?

Wie alt warst du vor drei Jahren? Du hast seitdem sicherlich viel gelernt. Und du hast noch viel mehr Erfahrung.

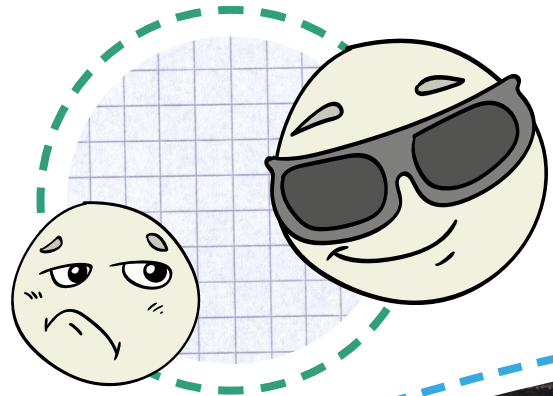
Denke an das Härteste, was du in den letzten drei Jahren getan hast - die Zeit, in der du durchgehalten hast und nicht aufgegeben hast, als es schwierig war. Vielleicht war es das Beherrschen eines schwierigen Mathematikmoduls oder eines coolen Tricks auf deinem Skateboard. Schreibe jetzt einen Brief an dein jüngeres Selbst und erzähle diese Geschichte.

Gib dir selbst die Ehre, das zu tun, und wenn du willst, gibst du dir einen Rat, was du anders hättest machen können.

MIT FEHLERN RICHTIG UMGEHEN

Akzeptiere deine Fehler als notwendige Teile in deinem Bestreben, etwas zu tun und etwas Großartiges zu sein!

Manchmal wollen wir vielleicht aufhören, weil wir Angst haben, zu versagen oder einen Fehler zu machen. Die Wahrheit ist, dass Kampf und Misserfolg die eigentlichen Bestandteile von Wachstum und Erfolg sind.



DEIN PERSÖNLICHER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG – TEIL 2

Denke an den Erfolg als Eisberg. Die meisten Menschen sehen die Spitze, aber es gibt viele Dinge, die den Erfolg ausmachen und für die Außenwelt oft unsichtbar sind: **Misserfolge, Fehler, Herausforderungen und Ablehnungen.**

Nutze den freien Platz, um andere Dinge unter der Oberfläche aufzuschreiben, die den Erfolg ausmachen.



„Ich habe in meiner Karriere mehr als 9000 Würfe verpasst. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26 Mal hat man mir anvertraut, dass ich den entscheidenden Schlag für den Spielgewinn mache und ich habe ihn verfehlt. Ich habe in meinem Leben immer und immer wieder versagt. Und deshalb gelingt es mir.“

Michael Jordan – Basketballspieler

Denke über deine Misserfolge und Fehler nach, denn sie können dir kraftvolle Lektionen vermitteln.

Wenn wir aus unseren Fehlern lernen, entwickeln wir uns mit mehr Erfahrung und Wissen weiter, um es beim nächsten Mal besser zu machen.

WENN DU EINEN FEHLER MACHST... WÄCHST DEIN GEHIRN!

Wusstest du, dass es in unserem Gehirn elektrochemische Aktivität gibt, die nur dann stattfinden kann, wenn wir einen Fehler machen?

In der Tat, wenn du etwas richtig machst, wächst dein Gehirn nicht! Wenn du einen Fehler machst oder etwas nicht direkt weißt, strengst du dich an und musst stärker denken. Und dann wächst dein Gehirn am meisten.

Deshalb ist es wichtig, an harten und herausfordernden Problemen zu arbeiten, damit du kämpfen und Fehler machen kannst.

Indem du einen Fehler machst, befeuerst du aktiv dein Gehirn und es wächst.

"I was born to make mistakes, not to fake perfection."

Aubrey Drake Graham – Rapper

WIEDER GESCHEITERT UND DARAUS GELERNT

GESCHEITERT UND WEITER GEGANGEN

DIE LEKTION GENUTZT, UM DEN FEHLER ZU VERMEIDEN

ZIEL

Die einzige Person, mit der du dich vergleichen solltest, ist die Person, die du gestern warst.

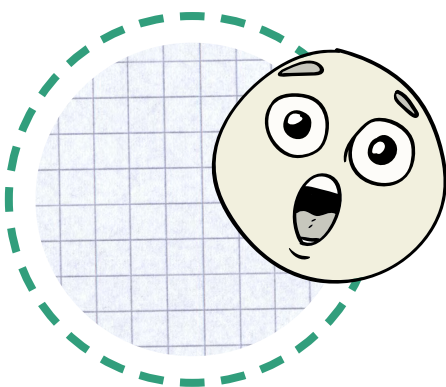
Während du an deinen Zielen arbeitest, kannst du dich mit anderen vergleichen, die sich schneller entwickeln als du oder bereits haben, was du willst.

Wenn du dich nicht durch diese Art von Vergleich motivieren lässt, ist es normalerweise unproduktiv sich mit dem Fortschritt von jemandem außer dir selbst zu beschäftigen.

Noch wichtiger ist es, darüber nachzudenken, wie du dich fühlst, wenn du dich mit anderen vergleichst.

Wenn ich mich mit anderen vergleiche, habe ich das Gefühl:

Wenn ich mich auf meinen eigenen Fortschritt konzentriere, habe ich das Gefühl:



VERÄNDERUNG!

Was ist die größte Veränderung, die du in deinem Leben machen willst? Warum willst du diese Änderung? Was brauchst du, um es zu tun?

Ich möchte mein Leben so verändern, dass

Um diese Veränderung zu erreichen brauche ich

Ich möchte diese Veränderung, weil



DISKUSSION: KAPITEL 5

DEIN PERSÖNLICHER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

GUT AUFGEPASST?

Wie kannst du an deiner Vision festhalten? Was hast du in diesem Buch über dich erfahren? An wen kannst du deine Erkenntnisse weitergeben? Wer oder was kann dir in komplizierten Zeiten helfen oder auch wenn du eine positive Verstärkung brauchst?

Hier kannst du eines deiner Lieblingszitate aufschreiben - jenes, das dich inspiriert und motiviert.

Speichere dieses Zitat als Hintergrund-Bild auf deinem Handy. Es kann dir in komplizierten Zeiten helfen oder auch wenn du eine positive Verstärkung brauchst.



NACHWORT

Wissenschaftliche Untersuchungen haben festgestellt, dass 75 % der Menschen sich in ihren Entscheidungen von außen beeinflussen lassen und ja sagen, obwohl sie nein meinen. Häufig wird man als „Egoist“ bezeichnet, wenn man seine eigenen Ziele verfolgt. Egoismus ist aber gesund, soweit man keine anderen Menschen missbraucht oder ausnutzt. Prüfe deshalb immer, warum genau du etwas tun möchtest. Und wenn es wirklich wichtig für dich ist, dann mache es!

IMPRESSUM

© Sabine Gessenich, 2019

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch oder Teile daraus dürfen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin weder reproduziert, gespeichert noch in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln – elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufnahme oder auf andere Weise – übertragen werden.

Die dargestellten Inhalte unterliegen dem deutschen Urheberrecht.

Verantwortlich gemäß § 5 TMG

Sabine Gessenich
Friedrich-von-Bodelschwingh-Str. 22
55218 Ingelheim
Deutschland

Telefon: +49 174 6870 113
E-Mail: info@potentialo.de
Internet: www.potentialo.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer
gemäß § 27a UStG: DE244336057

ÜBER DIE VERFASSERIN

Sabine Gessenich wurde am 03.03.1964 in Ingelheim am Rhein geboren. Sie ist NLP-zertifizierter Master für Psychotherapie, Lerncoach und absolvierte verschiedene weiterführende Schulungen in den Bereichen Körperarbeit, Gedächtnistraining und berufliche Kompetenzanalyse. Mit dem von ihr entwickelten Programm **POTENTIALO® - Neues Denken für Wachstumsmenschen** fördert sie die Entwicklung der sozial-emotionalen Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen. Um in Bezug auf die ständige Weiterentwicklung des Programms immer auf dem aktuellen Stand zu sein, ist sie Mitglied des ENSEC Netzwerkes. ENSEC widmet sich der Entwicklung und Förderung evidenzbasierter Praktiken in Bezug auf sozio-emotionale Kompetenz und Widerstandsfähigkeit von Schülern in ganz Europa. Dort wird untersucht, wie Kinder ein Grundverständnis für die soziale Welt entwickeln. Dazu gehört das Bewusstsein der Kinder für die psychischen Zustände der Menschen und das Wissen über soziale Regeln. Großen Wert legt man hier zudem auf die Umsetzung neuester Erkenntnisse der Gehirnforschung in allen Bildungsbereichen.

Potentialentfaltung ist für Sabine Gessenich die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben. Von Herzen gerne unterstützt sie Kinder und Jugendliche bei ihrer persönlichen Entwicklung. Ihr größter Wunsch ist es, dass Menschen herausfinden können, wie sie sind und was sie fühlen. Dies trägt hoffentlich dazu bei, die Menschlichkeit in unserer Welt zu fördern, die eine wichtige Grundlage für Wohlstand und Frieden ist. Neben ihrer praktischen Arbeit mit Eltern und Schülern arbeitet sie in verschiedenen nachhaltigen Projekten im Bildungsbereich. Besonderes Augenmerk legt sie hierbei auf die Entwicklung von emotionalen und sozialen Kompetenzen, um Menschen in Zeiten der Digitalisierung entsprechendes Rüstzeug zum Treffen allumfassender Entscheidungen an die Hand zu geben.



EIGENE NOTIZEN

Handwriting practice lines consisting of 30 horizontal dashed lines.

Neues Denken für Jugendliche, das wirkt!

Mit viel Einfühlungsvermögen hilft Sabine Gessenich Jugendlichen, Vertrauen in die Entwicklung ihrer Stärken zu gewinnen. Sie zeigt, wie wichtig es ist, sein Leben selbst zu gestalten, bevor es andere für einen tun.

Erwachsen werden ist eine Gratwanderung mit ungewisser Entwicklung. Dieses Arbeitsbuch der Reihe ‚WACHSTUMSMENSCH‘ eröffnet jungen Menschen viele Chancen für eine glückliche Zukunft.

Sabine Gessenich ist unabhängige Bildungsexpertin und hilft mit ihrer Arbeit die verborgenen Stärken von Kindern und Jugendlichen zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Das von ihr entwickelte POTENTIALO® - Programm basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Entwicklung von sozialen Fähigkeiten sowie der Neurobiologie.

*"Ich wünsche allen Jugendlichen
viel Freude mit dem Buch."*

