



ADVENTSKALENDER

WORKBOOK

Vision



Rückblick

Was war gut, was nicht? Nutze diesen Tag, um dir einmal bewusst zu machen, welche Erfolge, Herausforderungen und wertvollen Erkenntnisse das Jahr 2019 für dich bereit gehalten hat.

Was war schön? Was hast du erreicht? Was sind deine Erfolge, auf die du stolz bist?

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



Welche Herausforderungen haben sich dir in 2019 gestellt?

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

Welche Geschenke lagen für dich darin verborgen?

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



Was hast du über dich selbst gelernt und erkannt?

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



Stell dir vor du hättest nur noch ein Jahr zu leben...

Du gehst heute durch den Tag, als hättest du noch ein Jahr zu leben.

Was kannst du dir heute Gutes tun?

.....
.....



Was ist dir wichtig am Ende deines Lebens?

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

Was möchtest du nicht mehr mitnehmen?

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

Was möchtest du wirklich verändern?

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

Wo möchtest du klarer werden?

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

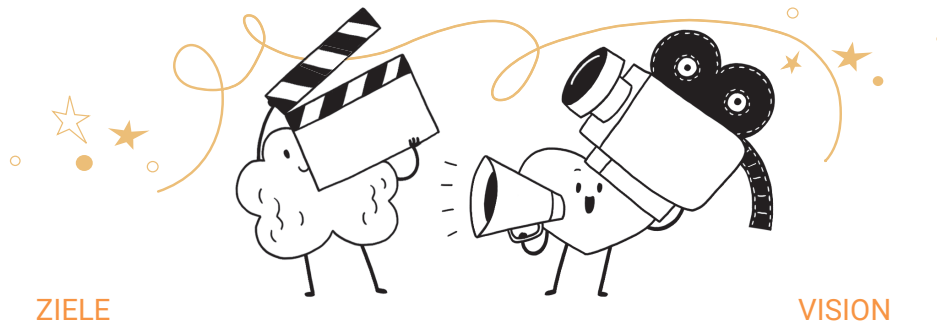
Welche Entscheidung triffst du heute?

.....

Ziel vs. Vision

Versuche heute deine Ziele mit Werten und Eigenschaften* zu verbinden. Wir haben dir dafür eine Übung angefügt, in der du dich mehrmals einfach nur **immer wieder** fragen kannst, was dir das Ziel eigentlich wirklich geben soll. Auf diese Weise kommst du **immer tiefer** und damit deinem wahren Bedürfnis näher.

Frage dich bei dem Ziel Was soll mir das geben? Hinterfrage deine Antwort immer wieder mit der Frage Was soll mir das geben? Schreibe dir gerne auf, wo du landest.



ZIELE
Ich wünsche mir...

VISION
Was soll mir das geben?*

1.	→
.....	
2.	→
.....	
3.	→
.....	
4.	→
.....	
5.	→
.....	

Gibt es auch andere Möglichkeiten genau das zu erreichen?

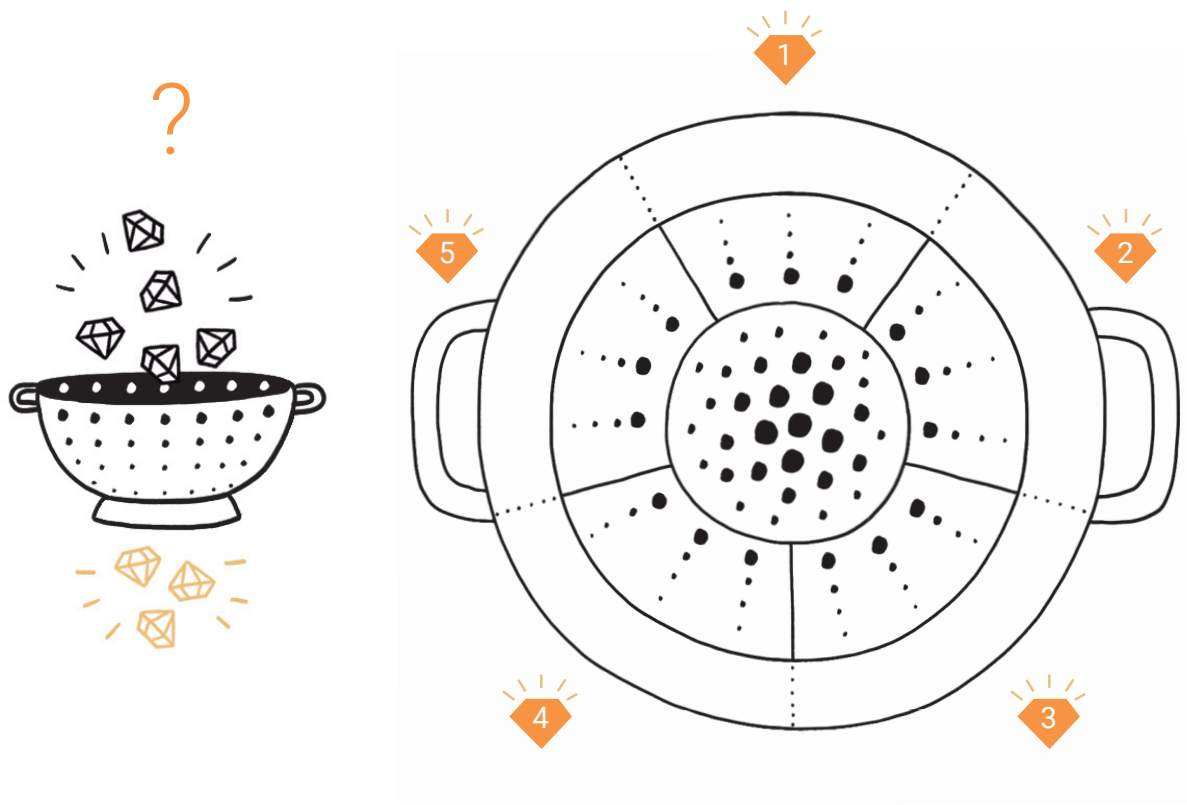
.....

.....

***Werte und Eigenschaften:** z.B. Ankommen, Augenhöhe, Authentische Kommunikation, Authentizität, Ehrlichkeit, Freiheit, Freude, (innerer) Frieden, Gemeinschaft, Harmonie, Klarheit, Leichtigkeit, Mut, Nähe, Selbstbestimmung, Sicherheit, Sinn, Vertrauen, Wachstum

Wertesieb

Welche Werte möchtest du leben? Nutze diesen Tag, um Dir einmal deine 5 wichtigsten Werte bewusst zu machen. Überprüfe, ob deine Werte in den einzelnen Lebensbereichen passen. Bei gewissen Entscheidungen schaust du dir die Werte an und lässt sie durch das Sieb laufen. Wie eine Art Kompass.



Lebensbereiche: Ich mit mir, Selbstliebe, Gesundheit, Körper, Beruf, Finanzen, Familie, Freundschaft, Partnerschaft, Sexualität, Liebe usw.

Nimm' deine letzte Entscheidung und überprüfe, ob sie mit deinen Werten übereinstimmt. Welche Werte sind erfüllt und welche nicht?

.....

.....

.....

.....

Fülle-Tag

Wie würde sich das anfühlen? Unsere Visionen wirklich zu fühlen, zu erleben und zu spüren, ist entscheidend. Aktivierte Gefühle sind die Energie für unseren Motor. Sie bringen uns richtig in Schwung, begeistern und, treiben uns an. Du aktivierst damit den Magneten für deine Wunsch-Zukunft in Dir.



Wo bist du schon in absoluter Fülle? Wo siehst du die Schönheit des Lebens schon?

Wo hast du den Blick auf das, was nicht so toll ist?

Was hast du für eine Brille auf? Eine Fülle-Brille oder eine Mangel-Brille?

Trainiere dich auf das Gute zu fokussieren, auf das, was schon alles da ist. Genieße deinen Fülle-Tag und achte ganz besonders darauf: Was ist heute besonders schön an deinem Tag?



Referenzrahmen

Wie groß kann das werden, was du dir wünschst? Je größer der Referenzrahmen ist, umso größer und stärker wird der Magnet, der dich aus deiner Komfortzone herauszieht. Wie groß denkst du schon oder limitierst du dich selbst noch?

Wo in deiner Vision denkst du noch sehr klein?

.....

.....

.....

.....

Und wo bist du bereit groß zu denken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Schau in deiner Vision – wie groß möchtest du denken? Halte es minimal für möglich.

.....

.....

.....

Überprüfe deinen Referenzrahmen für dich und schaue, ob es schon deine Gold-Version ist.

.....

.....

.....

.....



Glück ist eine Entscheidung

Glück bedeutet: Du kannst dich für etwas entscheiden. Du kannst dich für eine klare Richtung in deinem Leben entscheiden. Deshalb frage dich heute: Hast du dich schon entschieden, wirklich deinen Weg zu gehen?

Was ist für dich Glück?



.....

.....

.....

Wo kannst du JA sagen zu dir selbst?

.....

.....

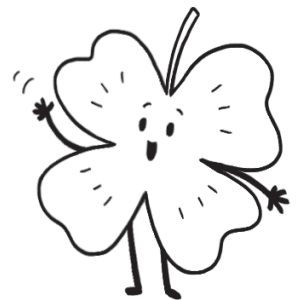
.....

Was macht dich glücklich?

.....

.....

.....



Für was möchtest du dich ganz klar entscheiden?

.....

.....

.....

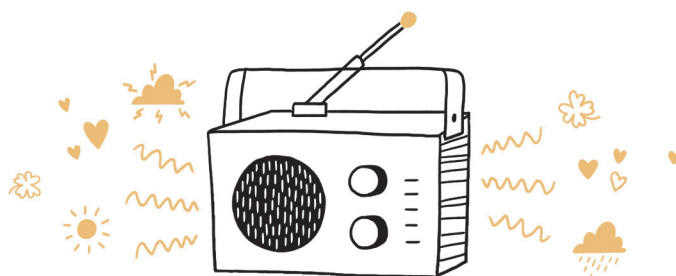


Du bist ein Sendemast

Stell dir vor, du bist ein Radiosender. Du sendest die ganze Zeit. Permanent. Du bist auch der Programmchef. Frag dich doch einfach jeden Tag: Welche Sendung spiele ich heute ab? Welche Sendung gebe ich heute ins Universum? Wähle ich die „Keiner-mag-mich-die-ganze-Welt-ist-gegen-mich“? Oder den Klassiker „Ich-kann’s-nicht-ich-schaff-das-sowieso-nicht“? Oder spiele ich „Mega-geil-ich-freu-mich-auf-alles-was-heute-kommt“ ab? Sende ich „Heute-bin-ich-Freude-und-Glück“? Sende doch mal ganz bewusst. Und staune, was sich ändert und alles passiert.

Was hast du gerade für eine Ausstrahlung? Was hast du gerade für Gefühle? Ist deine Radiosendung heute negativ oder positiv?

Wenn du in die neue Rolle steigst, zu deinem neuen Ich wirst, was strahlst du aus? Wie bewegst du dich durch den Tag? Überprüfe in deiner Vision, was du aussendest.



Käfig aus Gedanken

Unsere Gedanken und Glaubenssätze sind einer unserer wichtigsten Erfolgsverhinderer. Was für Gedanken und Glaubenssätze sind da noch in dir?

Verbinde dich mit deiner Vision, fühle hinein und lausche, welche Gedanken bei dir aufkommen.

.....

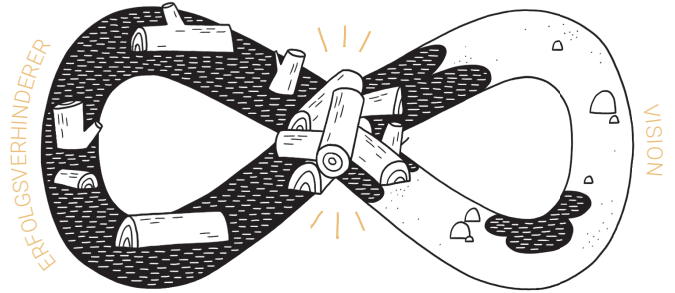
.....

.....

.....

.....

.....



Welche Erfolgsverhinderer kenne ich noch?

.....

.....

.....

Erfolgsverhinderer: Ablenkung, Alles-Oder-Nichts-Prinzip, Angst, Aufschieberitis, Ausreden, Druck, Ego, Glaubenssätze, Harmoniesucht, Innerer Kritiker, Keine Zeit, Kontrolle, Krankheit, Mangel, Opferitis Humana, Perfektionismus, Schuldgefühle, (Selbst-)Sabotage, Ungeduld, Unklarheit, Verantwortung abgeben, Vergleichen, Zweifel

Was sind meine stärksten Erfolgsverhinderer?

1.
2.
3.
4.
5.

Dranbleiben

Wir dürfen an unserer Vision dranbleiben. Nicht aufgeben, denn wenn wir aufgeben, haben wir schon verloren. Es geht darum kleine Schritte zu machen und darauf zu vertrauen, dass jeder Schritt wichtig und sinnvoll ist. Stell dir vor, du würdest kurz vor deiner Vision umkehren. Das wäre so schade. Welche Schritte könntest du als nächstes gehen, was kannst du heute tun, um deiner Vision näher zu kommen?

Wo kehrst du (zu) schnell um und gibst auf?

.....

.....

.....

Was ist die Richtung, die du auf jeden Fall beibehalten willst?

.....

.....

.....

Was sind deine Beispiele, wo du erst durch dranbleiben, das erreicht hast, was du dir wünschst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Schreib den nächsten wichtigen Schritt auf und gehe ihn heute!

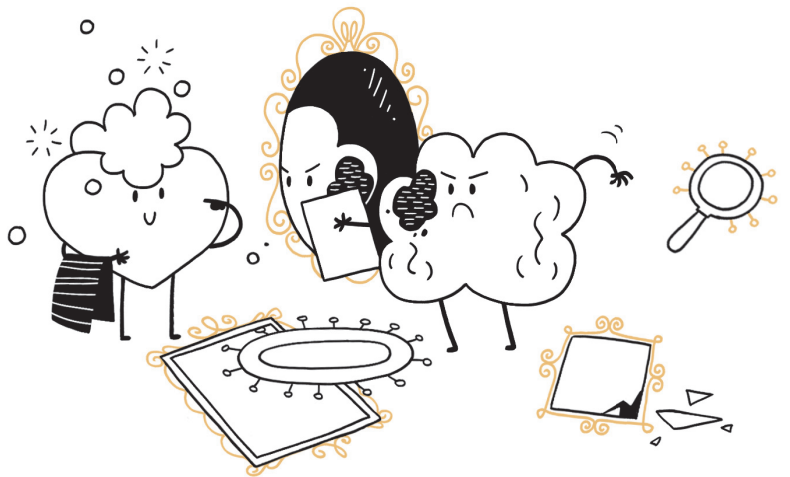
Blinde Flecken

Heute geht es um die blinden Flecken. Und wo kann man seine blinden Flecken besser anschauen als im Spiegel? Daher geht es darum, dir ein paar Fragen zu stellen, um besser zu verstehen, was sich im Spiegel des Lebens zeigt und was es dir sagen soll.

Was genau nervt dich da gerade so? Welche Eigenschaft?

Woher kennst du das aus deiner Vergangenheit?

Warum lehnt du das gerade so ab und bist du es vielleicht an anderer Stelle doch auch? Vielleicht dir selbst gegenüber?



Was hat das mit dir zu tun? Warum reagierst du so darauf?



Ich und meine Angst

Heute geht es darum deine Angst kennenzulernen. Was für eine Angst ist das genau, wenn du dich mit deiner Vision verbindest? Benenne sie und beschreibe wie sie sich anfühlt. Vielleicht findest du ein Bild zu deiner Angst, dann schreibe oder male es hier auf.

Welche Ängste stehen deiner Vision noch entgegen?

.....

.....

.....

.....

Wovor möchte deine Angst dich schützen?

.....

.....

.....

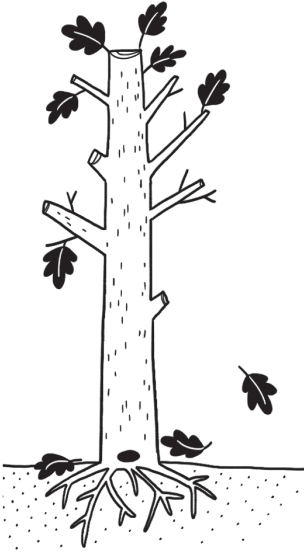
.....



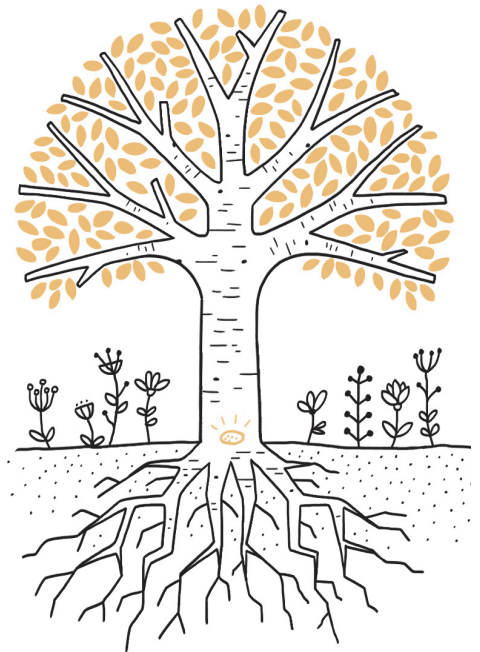
Bist du bereit, die Angst da sein zu lassen?

Die Kraft deiner Entscheidung

Welche kraftvollen Entscheidungen hast du als Kind getroffen?



Welche kraftvolle Entscheidung triffst du heute?



Erzähle voller Energie deinem Herzensmenschen
von deiner neuen Entscheidung.

Dankbarkeit

Dankbarkeit erzeugt in uns den stärksten Magneten für unsere Wunsch-Zukunft. Wenn du dir deine Vision deiner Zukunft malst, fühle und erlebe sie so intensiv wie möglich. Dein Körper reagiert darauf, als wäre sie schon in deinem Leben. Es ist schon alles da. Schau dich doch mal in deinem Leben um. Auf was alles bist du stolz? Wofür bist du dankbar? Und was löst dieses Gefühl in dir aus?

Wofür kannst du dankbar sein?

.....

.....

.....

.....

.....

Wo fühlst du deine Dankbarkeit in deinem Körper? Wie fühlt sie sich an? Schließe deine Augen und fühle...

.....

.....

.....

Schreibe deine Vision auf und fühle die Dankbarkeit so gut es geht, so als wäre schon alles da! Wo fühlst du die Dankbarkeit?

.....

.....

.....

.....



Es ist schon alles da.

Das Labyrinth des Lebens

Nun sind wir ja schon weit miteinander gegangen in diesen Tagen und vielleicht weißt du nun schon viel mehr was noch nicht so in deinem Leben ist, wie du es dir wünschst. Der heutige Tag dient dazu noch mal genau zu schauen, wie du aus dem Labyrinth des Lebens zu mehr Klarheit finden kannst.

Schreibe dir einmal auf, was du nicht mehr möchtest. Dann schreibe rechts daneben positiv formuliert auf, was du möchtest.

.....	→
.....	
.....	→
.....	
.....	→
.....	
.....	→
.....	
.....	→
.....	

★ ✨ Für den Moment, wenn du gerade in einer Sackgasse bist... ✨ ★



Was fällt dir gerade am Schwersten?

.....

.....

Was würde die Liebe tun? Was würde dein Herz dazu sagen?

.....

.....

Verstrickung mit den Eltern

Oftmals sind wir noch mit unseren Eltern oder Großeltern verstrickt. Wie an unsichtbaren Bändern hält uns etwas zurück, hindert uns daran, frei unseren Weg zu gehen. Genau das wollen wir uns heute mal ansehen.

Welche Glaubenssätze und Überzeugungen hast du schon oft von deiner Ursprungsfamilie gehört?

.....

.....

.....

.....

Welche ungeschriebenen Regeln und Gesetze gibt es in deiner Familie? Was hast du bisher einfach so nachgelebt? Darfst du glücklich sein? Erlaubst du dir das?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Welche Vorbilder kannst du ab heute in dein Leben holen?

.....

.....

.....

Welche Entscheidung willst du heute treffen, um anders weiterzugehen?

Mutige Schritte

Unsere mutigen Schritte sind unglaublich wichtig, auf dem Weg in unsere Herzensvision. Aus diesem Grund können wir uns gar nicht oft genug mit unseren Werten auseinandersetzen und wollen auch heute noch mal schauen, inwieweit du heute schauen kannst, dass du nach deinen bereits aufgeschriebenen Werten handelst. Nutze den heutigen Tag dafür noch einmal deine Werte aufzulisten und am Abend aufzuschreiben, wo du sie heute direkt gut umgesetzt hast.

Deine 5 wichtigsten Werte

1

2

3

4

5

Wo konntest du deine Werte heute gut leben und damit mutige Schritte gehen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

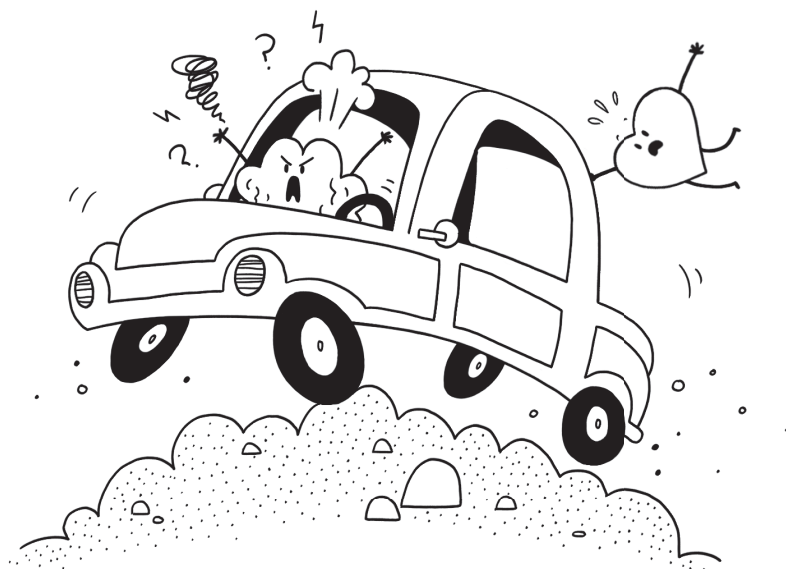
.....

Autopilot

Wo bist du noch wie im Autopilotmodus? Wo könntest du noch auf den Fahrersitz deines Lebens wechseln?

Wo hast du die Verantwortung für dein Leben noch nicht ganz übernommen?

Welche Weichen stellst du ab heute neu?



Dein neues Ritual ab heute

Schreib dir ein wohltuendes und schönes Ritual auf, das du ab heute in deinen Alltag einbauen kannst und das deiner Vision dient.

MEIN RITUAL





Meine Notizen

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

