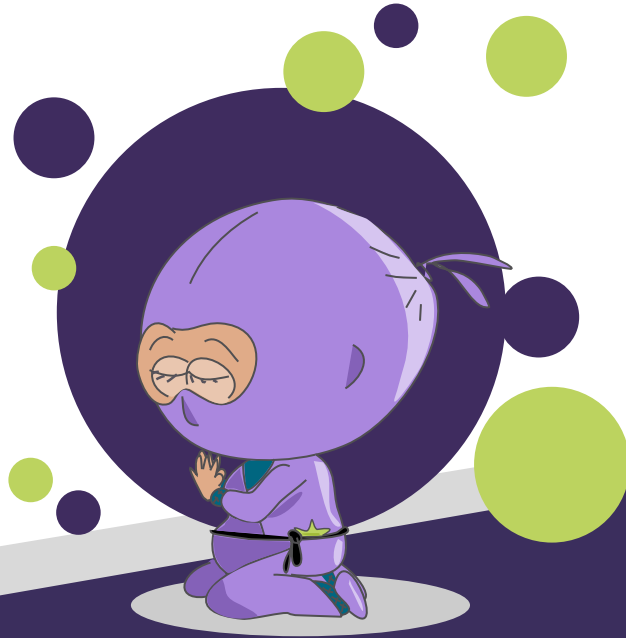


Mehr Ausgeglichenheit
&
Lebensfreude!



ENDLICH RUHE IM KOPF!

2 WEGE
ZU MEHR AUSGEGLICHENHEIT
IM ALLTAG DURCH KLARHEIT
UND STRUKTUR!

2 Wege zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag durch Klarheit und Struktur!

Was bedeutet Ausgeglichenheit eigentlich?



Wir verstehen Ausgeglichenheit hier als ganzheitlichen Ansatz, also über alle deine Lebensbereiche. Das umfasst beispielsweise Partnerschaft genauso wie Fitness oder materielle Sicherheit. Denn erst dann kommst du zur Ruhe und kannst deine Reserven aufladen, wenn alle Bereiche im Ausgleich sind.

Wieso überhaupt aufladen?



Es gibt Dinge/Tätigkeiten/Menschen die dir Energie nehmen und solche, die dir Energie geben. Mit mehr Energie schaffst du auch viel mehr Dinge und hast sogar am Ende noch Zeit für dich übrig und fühlst dich viel ausgeglichener. Wie das geht? Da sprechen wir gleich im Detail drüber.

Wieso 2 Wege?



Ausgeglichenheit erreichen wir nicht bei jedem auf dieselbe Art und Weise. Es gibt immer mehr als 2 Wege, denn nichts ist schwarz und weiß, doch das würde den Rahmen sprengen. Somit konzentrieren wir uns auf 2 Wege und du schaust für dich welcher dich mehr anspricht und probierst es einfach mal aus.

Wieso reden wir über deinen Alltag?



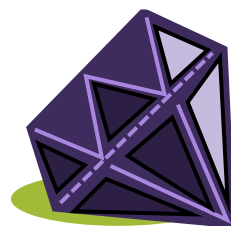
Ausgeglichenheit brauchst du nicht nur einmal im Jahr, während deines Urlaubs. Wenn du es schaffst deinen Alltag ausgeglichener zu leben, kratzt du gar nicht erst an deinen Reserven und hast genug davon, solltest du sie für ein Herzensprojekt oder andere Momente brauchen. Und mehr Zeit für Herzensprojekte im Alltag bringt dir außerdem mehr Lebensfreude und das fördert deine Ausgeglichenheit, sozusagen ein „positiver Teufelskreis“!

Und wieso Klarheit und Struktur?



Es gibt viele Möglichkeiten das Thema „Ausgeglichenheit“ zu betrachten, zum Beispiel: Human Design, Spiritualität – das tun wir hier aber explizit nicht, sondern greifen auf bewährte Methoden zurück, die für Klarheit und Struktur sorgen und schauen uns deine individuellen Werte an.

Individuelle Werte nutzen! Ausgleich finden!



Ein Grundpfeiler der Ninja Adventures ist es, deine Werte in dein Leben zu integrieren und sie für dich nutzbar zu machen.

In diesem eBook geht es konkret darum, wie du deine Ausgeglichenheit in deinem Alltag erreichen kannst und somit deine verdiente Ruhe im Kopf herstellst. Dazu schauen wir jetzt alle deine Werte ganz individuell an.

Ähm, moment, richtig, das würde leider den Rahmen sprengen. Da wir hier nicht auf alle Kombinationen von Werten eingehen können, sehen wir uns zwei Werte und deren Kombination an, um uns für einen Weg zu entscheiden. Dabei ist kein Wert und auch kein Weg richtiger oder wichtiger als der andere!

Folge einfach den Schritten und entscheide, was am ehesten zu dir passt.

Schritt 1: Welcher Typ bist du?

Aufgabe: Du musst deinen Alltag planen. Bei welcher Beschreibung siehst du dich selber mehr? Dann gehe mit diesem Typ auf der nächsten Seite weiter.



=> Weiter auf Seite 4



=> Weiter auf Seite 5

Hinweis: Der Übersichtlichkeit halber, sind die Beispiele stark vereinfacht.

Deine Checkliste

Damit du als PLANER*IN deinen Ausgleich findest, solltest du deinen Alltag gut organisieren und auch alle Tätigkeiten einplanen. Dinge abhaken macht dir Spaß, nutze das in der Planung!

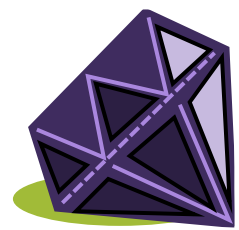
- ☐ Nimm dir alle Todos vor und entscheide, was du in Regelterminen bearbeiten kannst und fasse diese thematisch zusammen.
- ☐ Lege dir Termine für alle Todos in deinem Kalender an.
- ☐ Lege dir einen Termin zum Beispiel Sonntag Abend oder auch Montag Vormittag an, in dem du deine Woche mit allen Todos planst.
- ☐ Schreibe dir ebenso private Termine direkt mit Uhrzeit in den Kalender, damit sie nicht verloren gehen. Das macht den Kopf frei.
- ☐ Schaue dir alle Lebensbereiche an und plane für die nächsten 2 Wochen Todos für sie ein, so dass du alle Lebensbereiche bedienst und somit einen Ausgleich schaffst, der deinem Gehirn erklärt, dass du an allen Bereichen aktiv bist und dir nichts „fehlt“. Sei es auch nur ein Babystep.
- ☐ Plane dir feste Uhrzeiten ein, für Tätigkeiten, die du liebst und die dir Ausgleich bringen. Sei es Sport, Spazieren gehen, Quality-Time mit den Kindern verbringen, Kreative Zeit oder ähnliches.
- ☐ Überlege wo du dir feste Routinen aneignen möchtest. Damit nimmst du dir den Druck und inneren Stress von spontanen Entscheidungen – auch wenn du diese nicht wahrnimmst. Steve Jobs trug zum Beispiel immer schwarze Rollkragen Pullover, damit er sich nicht mit Entscheidungen über seine Kleidung belasten musste.

Deine Checkliste

Damit du als SPONTANE*R deinen Ausgleich findest, solltest du in deinem Alltag viel Flexibilität zulassen. Das bedeutet nicht, dass du nicht gut organisiert bist. Es darf nur nicht zu früh zu detailliert werden.

- ☐ Sortiere deine Todos nach Priorität in einer einzigen langen Liste. Um die Prioritäten festzulegen, nutze zum Beispiel die Eisenhower-Matrix (Entscheide was WICHTIG + DRINGEND ist.)
- ☐ Plane diese Todos nicht feste ein, sondern ordne sie grob den Monaten im Jahr zu. So vergisst du nichts, kümmerst dich aber auch noch nicht im Detail um Dinge, die weit weg sind. Lege diese Jahresansicht übersichtlich an und sortiere ein todo was neu herein kommt in den entsprechenden Monat.
- ☐ Am Ende eines jeden Monats bereite eine Wochenansicht des nächsten Monats vor, teile die Todos aus der Übersicht in die Wochen auf. Alle Todos, die jetzt für diesen Monat dazu kommen, werden direkt in die Wochen geschrieben.
- ☐ Todos, die einen festen Termin haben bekommen in der Wochenansicht ein Datum angeheftet. Alle anderen stehen priorisiert als Liste für die Woche dort bereit.
- ☐ Plane dir KEINE Termine für die Todos ein, sondern stimme mit dir selber ein paar Regeln ab, die dich nicht unter Druck setzen.
 - „Erledige mindestens 1 Sache von der Wochen-Liste am Tag“.
 - „Sollte der wichtigste Punkt zu groß für den aktuellen Zeitraum sein, nehme das nächste Todo stattdessen.“
 - „Sollte der wichtigste Punkt ein kreativer sein, du aber absolut keinen kreativen Moment hast, verliere keine Zeit mit rumprobieren, sondern nehme den nächsten Punkt.“
 - „Termine mit Deadlines werden feste eingeplant.“
 - „...“
- ☐ Am Ende des Tages weißt du genau welchen Punkt du heute erledigt hast. Wenn du Spaß daran hast, hake ihn ab, schmeiße den Zettel weg, oder wie du dich in der Liste organisierst – entferne den Punkt.
- ☐ Um einen Ausgleich über die Lebensbereiche hinzubekommen nimm dir vor für die nächsten 2 Wochen für jeden Bereich etwas zu tun. Plane diese nicht feste in deinen Kalender, sondern setze sie auf deine Prioritätenliste. Somit schaffst du einen Ausgleich, der deinem Gehirn erklärt, dass du an allen Bereichen aktiv bist und dir nichts „fehlt“, an dass du dringend denken solltest.
- ☐ Überlege wo du feste Routinen hast, die dich vielleicht von einer flexibleren Weise abhalten und schaue, ob du sie verändern kannst, dass du dir hier mehr Freiraum nehmen kannst. Feste Routinen können auch positiv sein und dem Kopf zu mehr Entspannung verhelfen, also schau genau, ob sie förderlich oder hinderlich sind.

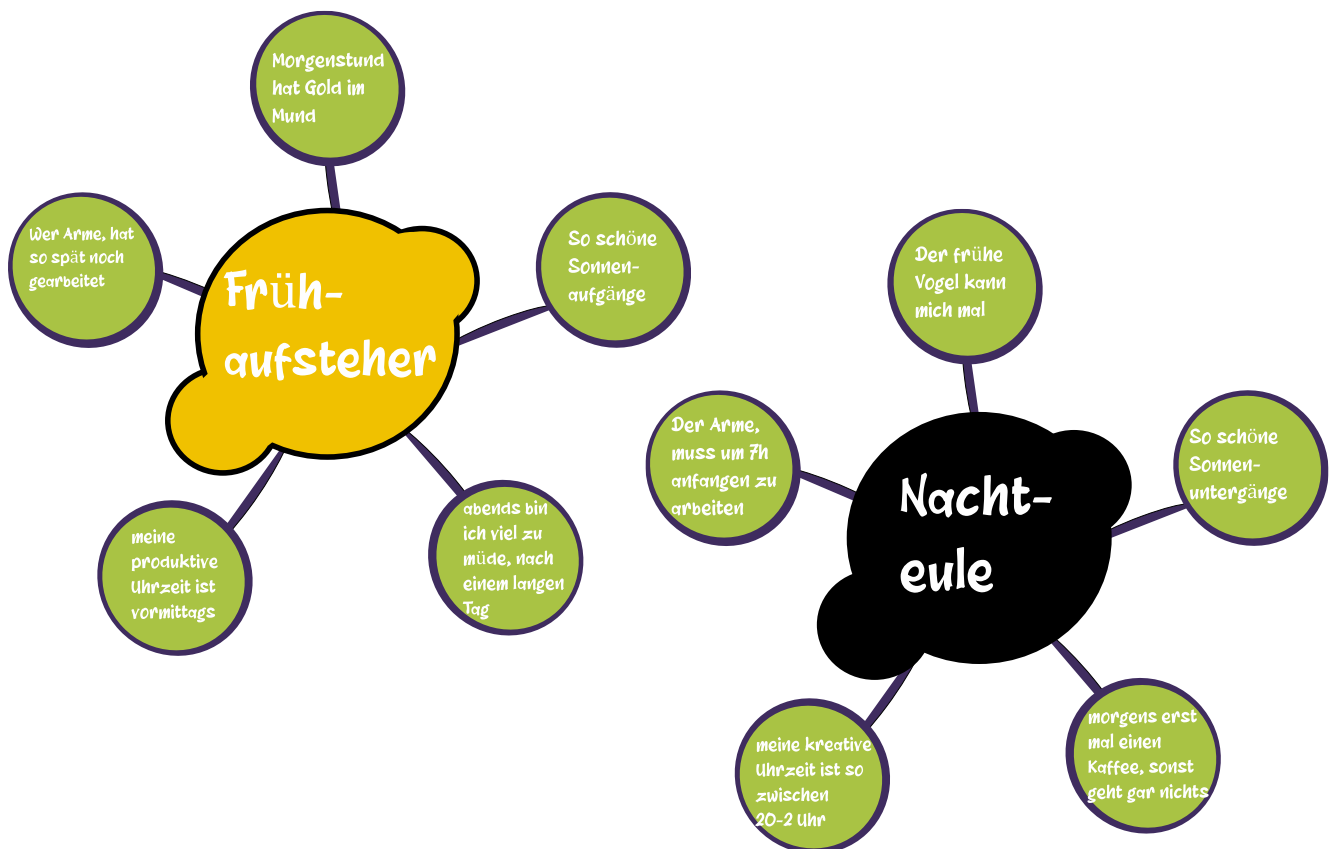
Zweiter Wert!



Nun hast du zwei Wege kennengelernt. Diese sind sehr allgemeingültig, können sich für dich gut und schlecht anfühlen. Darum betrachten wir bei den NinjaAdventures nicht nur einen Wert, sondern deine 5-8 Kernwerte im Zusammenspiel.

Und nun schauen wir uns einen zweiten Wert an, um die Kombination und deren Auswirkung zu verdeutlichen.

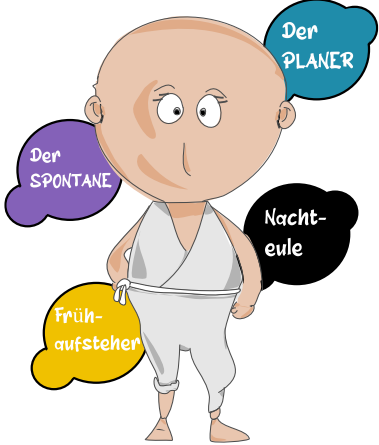
Schritt 2: Bist du Frühaufsteher, oder Nachteule?



Hinweis: Der Übersichtlichkeit halber, sind die Beschreibungen stark vereinfacht.

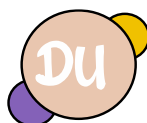
Entscheidung!

Nochmal: Deine Aufgabe ist es also deinen Alltag so zu gestalten, dass dein Kopf weniger Kreise dreht und du ausgeglichener leben kannst und das erreichst du, wenn du in deinen Werten lebst, weil dir alles leichter fällt, was du gerne tust.



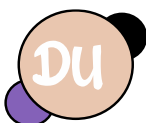
Schritt 3: Wähle deinen Weg?

Jetzt steht deine Entscheidung an, welcher Weg ist der Richtige für dich, bei welchem fühlst du dich wohl, bei welchem sind die beiden Werte erfüllt, die wir uns in Schritt 1 + 2 angeschaut haben?



Weg 2 B

- Braucht:
- Flexibles Umfeld
 - Wenige Regeltermine
 - Braucht vormittags Aktivitäten, um Energie aufzuladen



Weg 2 A

- Braucht:
- Flexibles Umfeld
 - Wenige Regeltermine
 - Braucht abends Aktivitäten, um Energie aufzuladen
- => Weiter auf Seite 9



Weg 1 A

- Braucht:
- Braucht ein planbares Umfeld
 - Regeltermine sind vorteilhaft
 - Braucht vormittags Aktivitäten, um Energie aufzuladen
- => Weiter auf Seite 8

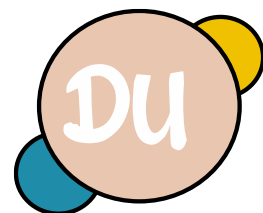


Weg 1 B

- Braucht:
- Braucht ein planbares Umfeld
 - Regeltermine sind vorteilhaft
 - Braucht abends Aktivitäten, um Energie aufzuladen

Exemplarisch schauen wir uns Weg 1 A + 2 A im Folgenden genauer an

Die Kombination: WEG 1 A



Deine Aufgabe ist es also weiterhin deinen Alltag so zu gestalten, dass du zu mehr Ausgleich im Alltag kommst und du bist nun der

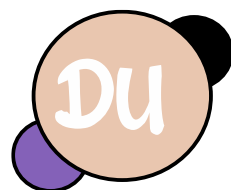
PLANENDE FRÜHAUFSTEHER!

Hier findest du einige Ansätze, die sich natürlich ausbauen lassen.

Du nimmst dir nun also den **PLANER WEG 1** von Seite 4 und überdenkst dies als Frühaufsteher. Hier einige zu ergänzende Punkte:

- Du planst deine neue Woche am Montag morgen, NICHT am Sonntag Abend.
- Du planst dir KAIZEN morgens ein, bevor du eine andere Tätigkeit machst.
- Du bringst deine Kinder extra früh in den Kindergarten, damit du den Vormittag gut nutzen kannst.
- Du planst dir deine aktive Zeit morgens ein, so dass du hier am meisten aus deinen Tätigkeiten herausholen kannst und Abends mit dem Gefühl du hast alles erledigt entspannen kannst.

Die Kombination: WEG 2 A



Deine Aufgabe ist es also weiterhin deinen Alltag so zu gestalten, dass du zu mehr Ausgleich im Alltag kommst und du bist nun der

SPONTANE NACHTEULE!

Hier findest du einige Ansätze, die sich natürlich weiter ausbauen lassen.

Du nimmst dir nun also den **WEG 2** von Seite 5 und überdenkst dies als **Nachteule**. Hier einige zu ergänzende Punkte:

- Du planst deine neue Woche am Sonntag Abend, dann hast du morgens keinen Stress, wenn du sowieso noch müde bist.
- Als **Nachteule** ist es schade, wenn du deine Zeit ab 20 Uhr vor dem Fernseher verbringst, hier schlummert die Möglichkeit deine aktive Zeit zu nutzen! Nutze deine Zeit also etwas zu tun was du liebst und du aktiv sein kannst. Unterhalte dich, mache Sport, erschaffe etwas kreatives... (Was genau du tun kannst, um zum Ausgleich zu kommen, kann man sich über weitere Werte von dir anschauen. Ist dir zum Beispiel Sport wichtig, oder die Familie? Welche Aspekte davon usw.)

Noch ein paar Erweiterungen, wenn dir Flexibilität besonders wichtig ist:

- Hast du Kinder suche dir spontane Spieleverabredungen oder Kurse, bei denen du absagen kannst.
- Bereite andere Menschen darauf vor, dass dir Flexibilität besonders wichtig ist und du dich durch Termine eingeschränkt fühlst.
- Wenn du mit anderen Menschen redest, bist du flexibler mit asynchronen Medien (Messenger, Sprachnachrichten, E-Mail, Chat,...).
- Du kannst dich auch auf der Arbeit mit den Kollegen über Boards organisieren, so dass teilweise Regeltreffen kürzer oder unnötig werden.

Was wir gemacht haben:

- Wir haben eine Situation: **ALLTAG PLANEN FÜR MEHR AUSGEGLICHENHEIT** betrachtet.
- Wir haben uns **zwei Wege** angeschaut: PLANER und SPONTANE.
- Wir haben diese **2 Wege mit einem weiteren Aspekt kombiniert** und uns die Auswirkungen angeschaut. (SPONTAN/PLANER und FRÜHAUFSTEHER/NACHTEULE).

Stell dir vor...

- Wir nutzen **deine persönlichen Werte** (was steckt hinter einem Aspekt, was daran ist dir wichtig), statt der Beispielaspekte
- Wir betrachten **ALLE Lebensbereiche** (Familie, Soziale Beziehungen, Partnerschaft, Materielle Sicherheit, Persönliche Weiterentwicklung, Karriere, Lebensfreude, Gesundheit)
- Wir erreichen deine Ausgeglichenheit in allen Lebensbereichen durch konkrete **Integration deiner Werte in dein Leben!**
- Da du durch diese Methode **die richtigen Dinge auf die für dich richtige Art und Weise** machst, benötigst du auch nicht mehr Zeit, sondern zu veränderst nur deine Art und Weise, wie du Dinge angehst.

Dafür ist Arbeit mit deinen Werten hilfreich...

- um deinen persönlichen Ausgleich in allen Lebensbereichen zu finden,
- deinen Fokus auf die wirklich wichtigen Dinge zu richten,
- deine Energie zu vervielfachen und jederzeit nutzen zu können,
- deine Partnerschaft verbessern,
- andere besser zu verstehen,
- dich klarer positionieren zu können,
- Einfacher Entscheidungen treffen zu können
- deinen Traumjob zu finden oder zu erschaffen,
- deine Kinder mit deinen Werten zu erziehen,
- ...

Die Arbeit mit deinen Werten bietet so viel Potential!

- Richte dein gesamtes Leben nach **deinen persönlichen Werte** aus
- Betrachte **ALLE Lebensbereiche** (Familie, Soziale Beziehungen, Partnerschaft, Materielle Sicherheit, Persönliche Weiterentwicklung, Karriere, Lebensfreude, Gesundheit)

Du willst deine Werte in dein Leben integrieren? Für mehr Ausgleich / Fokus / Energie?

DIE METHODE DER **Ninja Adventures**

Hier erhältst du eine Übersicht über das Zusammenspiel der Grundpfeiler der Ninja Adventures.

DEINE WERTE

Deine Werte sind so individuell wie du!

Als Grundlage der Arbeit in den Ninja Adventures, nutzen wir deine individuellen Werte, damit wir an den RICHTIGEN Themen für dich ganz persönlich arbeiten.



COACHING METHODEN

Wir nutzen bewährte Coaching Methoden mit Fokus auf lösungsorientierte und ganzheitliche Betrachtung.

AGILE METHODEN

Wir wollen eine nachhaltige Veränderung, von der du dich immer weiter entwickeln kannst und nicht in alte Muster zurück fällst.



STORYTELLING

Du wirst durch eine Geschichte angeleitet, die dir durch bessere Erinnerung ein nachhaltiges Erlebnis bietet.



GAMIFICATION

Spieleansätze werden integriert, um Spaß und Herausforderung zu steigern!

Wissenswertes

10% der Einnahmen gehen an ein Projekt, zur Förderung von Themen rund um Kinder, Werte, Bildung und Gleichstellung.

AKTUELLES NINJA ADVENTURE:

In 6 Wochen zu deiner persönlichen Balance in allen Lebensbereichen!



Format

Online Kurs plus Materialpaket zu dir nach Hause. (abhängig vom gewählten Kurspaket)



Aktuelles Abenteuer:

NinjaBalance –
Reise zu deiner Balance:

In 6 Wochen zu deiner
persönlichen Balance in
allen Lebensbereichen!

Jetzt als Pionier mit besonderen Vorteilen starten!

Hier informieren



Jedes Abenteuer entführt dich in eine Geschichte mit einem besonderen Aspekt der Werte-Arbeit und zeigt dir in ganz praktischen Übungen deine Möglichkeiten, inklusive direkter Integration in dein Leben!

Du hast Fragen?
Melde dich gerne bei mir:

adriane@ninjaadventures.de

www.ninjaadventures.de