



# WIE SATT GEHE ICH INS BETT?

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Genauso wie ich meinen Tag mit der Trainingskarte „Warum aufstehen?“ (siehe VIS-03) planen und befüllen kann, so dass der Tag mich meiner Vision einen Schritt näher bringt, kann ich am Ende des Tages ein Resümee ziehen, was mich an diesem Tag besonders satt gemacht hat.
- ▶ Ich kann mich abends fragen, was mich wirklich vorangebracht hat, für was es sich gelohnt hat den Tag zu erleben, was mich meiner Vision näher gebracht hat.
- ▶ Der Fokus sollte dadurch weg von Aktionismus und was ich geackert und geschuftet habe, hin zu dem, was mir wirklich etwas bedeutet.
- ▶ Vielleicht machen mich ganz kleine Dinge satt, die weder Zeit noch Mühe kosten, mich aber trotzdem freuen.
- ▶ Es geht darum einen Weg zu finden satt zu werden ohne dafür Schuften zu müssen.
- ▶ Es geht darum eine Wahrnehmung zu generieren, wie ich als Mensch satt werden kann. Satt weil meine Vision ein Teil meines Alltags war, satt weil ich auf meine Bedürfnisse gehört habe, satt weil mein Leben heute Spaß gemacht hat, satt weil es genügt, was ich an diesem Tag geschafft habe.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Schreibe in einer Woche 4 Mal abends auf, was Dich satt gemacht hat. Priorisiere in deinem Text die drei Dinge, die dich am sattesten gemacht haben. Vergib eine Rangfolge für die Top drei Sattmacher.
- ☐ Ordne in der zweiten Woche 4 mal abends deine Sattmacher Deinen Tätigkeitsbereichen zu. Halte vor der ersten Wiederholung dieser Variante schriftlich fest, welches Deine Tätigkeitsbereiche sind. Beispiele können sein: Arbeit, Haushalt, Familie, Hobbies oder persönliche Projekte. Dann kannst Du in den Texten Deine Sattmacher Deinen Tätigkeitsbereichen zuordnen.
- ☐ Wenn du bei jeder Variante 4 Wiederholungen von Deinem Team bestätigt bekommen hast, hast du den Journeyman-Level erreicht.

