

1 EINLEITUNG

Dieses Tagebuch ist nicht für jedermann. Und es ist kein Tagebuch. Es dient nicht dazu dass Du in der Vergangenheit schwelgst, die Details des Alltags wahllos repetierst oder Dich in Selbstgespräche zu vertiefst. Das 33-Tage-Buch ist eine Übung die Dein Bewusstsein herausfordert und transformiert.

Wenn Du dich auf das Experiment einlässt und der Anleitung folgst, kannst Du in 33 Tagen ein neuer Mensch sein. Du wirst Dein Potential glücklich und erfolgreich zu sein besser realisieren, Moment für Moment, Tag für Tag.

Das 33-Tage-Buch kann eine Deiner besten Angewohnheiten werden. Und das geht so: Jeden Morgen nach dem Aufstehen und jeden Abend vor dem Schlafen nimmst Du Dir jeweils 5 bis 10 Minuten Zeit und ergänzt handschriftlich die 3 jeweiligen Aussagen.

Die insgesamt 6 Aussagen sind jeden Tag die selben und Du wirst diese Schablone bald auswendig kennen. Allerdings ist es hilfreich, wenn Du den Sinn der Schablone genau erfasst und den psychologischen Hintergrund der ganzen Übung verstehst. Deshalb folgt nun eine Gebrauchsanleitung und am Ende des Buches ein Überblick über die Hintergründe des 33-Tage-Buches.

2 ANLEITUNG

Aussagen 1 bis 3 füllt Du am Morgen aus, die anderen am Abend. Grob vereinfacht ausgedrückt trainieren die Aussagen folgende geistigen Qualitäten: Mut, Klarheit, Fokus, Dankbarkeit, Wachstum und Initiative.

2.1 Mut

Beispiel:

Gestern habe ich diese (kleine) Hürde Überwunden: kalt geduscht
Hinterher fühlte ich mich so: munter, belebt, zufrieden

Erinnere Dich an einen Moment gestern an dem Du dich etwas überwunden hast um eine unangenehme Aufgabe zu erledigen die Dir nützlich war. (Zu wirklich nützlichen Tätigkeiten gehört meistens Überwindung.) Das kann ein noch so kleiner Schritt gewesen sein, zum Beispiel der aus dem Bett.

Rufe nochmal das Gefühl hervor das sich nach der Überwindung eingestellt hat, besonders die angenehmen Aspekte davon.

2.2 Klarheit

Beispiel:

Heute gehe ich einen Schritt auf dieses grosse Ziel zu: *Ich bin ein großartiger Partner für meine Freundin.*
Dafür setze ich besonders diese Stärken ein: *Ich bin achtsam, geduldig, liebevoll und neugierig*

Überlege Dir welchen Sinn der heutige Tag haben soll. Welchem mittel- oder langfristigen Lebenstraum widmest Du den heutigen Tag? Da sich solche Träume und Ziele nur langsam Ändern, ist es völlig in Ordnung wenn Du hier immer wieder die selben einträgst.

Welche deiner persönlichen Stärken helfen Dir heute deine Zielvorstellung zu verwirklichen? Wähle höchstens 4 und stell Dir vor auf welche weise Du sie gewinnbringend einsetzen könntest.

Diese Übung erfordert, dass Du dir Deiner persönlichen Stärken, Werte und Ziele schon bewusst bist. Falls Dir diese noch nicht absolut klar sind, empfehlen wir Dir in die Bücher reinzulesen die am Ende des Buches für diese Übung aufgelistet sind.

2.3 Fokus

Beispiel:

Damit heute ein genialer Tag wird, genügt schon:

1. *Arbeit*
2. *Großeinkauf erledigen*
3. *Für Freundin indisches kochen*

Überlege Dir maximal 3 Aufgaben die Du heute erledigen wirst. Was ist heute wirklich wichtig? Konzentriere Dich auf das was minimal notwendig ist um Deinem Ziel heute ein kleines Stück näher zu kommen.

Hier geht es um Prioritäten-Setzung ganz im Sinne von Covey's berühmter Matrix (siehe The 7 habits of highly effective people). Aufgaben die zielrelevant aber nicht dringend sind haben Vorrang vor scheinbar dringenden Besorgungen! Ohne ein geschärftes Bewusstsein dafür und ohne planvolles Vorgehen verhält sich das in der Praxis meist umgekehrt.

2.4 Dankbarkeit

Beispiel:

Heute oder im Allgemeinen bin ich dankbar für:

1. *die beste Freundin der Welt*
2. *Arbeit lief ganz gut*
3. *Einkauf erledigt*
4. *Sonne schien*
5. *Ich bin gesund*

Notiere genau 5 Dinge für die Du dankbar sein kannst. Das können kleine Momente sein die Du heute erlebt hast aber auch Aspekte Deiner Lebenssituation oder der Welt im allgemeinen.

Es reichen kurze Stichpunkte. Wichtig ist aber, dass Du dich für einen Moment richtig auf die Sache konzentrierst und sie als das Geschenk betrachtest das sie ist.

2.5 Wachstum

Beispiel:

In Zukunft mache ich folgendes besser:
Wenn *es nach 21:30 ist*
Dann *bereite ich mich darauf vor ins Bett zu gehen*

Rückblickend auf den heutigen Tag oder die weitere Vergangenheit fällt Dir sicher ein Moment ein den Du gern anders gestaltet hättest. Eine Entscheidung die Du jetzt anders treffen würdest, eine Aufgabe der Du aus dem Weg gegangen bist, eine gute Angewohnheit die Du schleifen gelassen hast, und so weiter.

Überlege Dir ganz spezifisch eine Situation und wie Du darauf in Zukunft besser reagieren wirst. Du steigerst den Nutzen dieser Übung, indem Du eine Situation wählst die oft eintritt und deren Ergebnis sich schon durch kleine Verhaltensänderung verbessern kann.

Es geht hier darum gute Gewohnheiten aufzubauen. Deshalb ist es nicht schlimm wenn Du dich hier immer wieder an die selben Situationen und gewünschten Reaktionen erinnerst. Falls Dir die praktische Bedeutung und der psychologische Mechanismus von Gewohnheiten nicht ganz klar sind, empfehlen wir Dir die hinten aufgelisteten Bücher.

2.6 Initiative

Beispiel:

Ich freue mich auf morgen, weil: *Samstag! Zeit für langes Workout!*
Nora's Geburtstagsfeier!

Denke kurz daran was Dich morgen erwartet. Vielleicht schaut Du sogar in Deinen Kalender. Womit startest Du morgen in den Tag und was könnte das Highlight des Tages werden?

Anstatt Dich von den morgigen Ereignissen und Notwendigkeiten überraschen zu lassen wirst Du vorbereitet sein und den Tag aktiv gestalten.

3 HINTERGRUND

3.1 Grundlage

Das 33-Tage-Buch ist an das berühmte "5 minute journal" angelehnt das auf Ergebnissen der positiven Psychologie basiert. Zwei grundlegenden Erkenntnisse sind hier besonders wichtig:

1. Dein tatsächliches Handeln wird stark vom Deinem Unterbewusstsein bestimmt. Dein Denken trifft viel weniger Entscheidungen als Du denkst.
2. Du kannst Dein Unterbewusstsein gezielt beeinflussen.

Die Welt bietet Chancen, potentielle Allianzen, Wissen und vieles mehr im Überfluss. Die Engpässe persönlicher Entwicklung sind meist nicht ungünstige äußere Bedingungen sondern unterbewusste Blockaden. Der effektivste Dünger persönlichen Wachstums ist deshalb die gezielte Kultivierung des Unterbewusstseins. Dafür nutzt das 33-Tage-Buch wie das "5 Minute Journal" folgende Prinzipien:

- Das handschriftliche Notieren ist entscheidend. Dadurch dringen die Aussagen tiefer in Deinen Geist als wenn Du sie nur eintippst oder dahersagst. Ein Tagebuch wie dieses könnte als App auf Deinem Smartphone nicht die selbe Wirkung entfalten.
- Es hilft Dir Deine Aufmerksamkeit auf hilfreiche Gedanken und positive Aspekte zu lenken. Dein Gehirn ist wie jedes andere süchtig nach Problemen und Dramen. Aber Du entscheidest darüber ob Du einen destruktiven oder konstruktiven Gedanken denkst.
- Du förderst das Erreichen Deiner Ziele, indem Du Dir diese Ziele und den Weg dort hin im Voraus vor Deinem inneren Auge genau ausmalst.
- Die Formulierung und grammatische Struktur einer Aussage bestimmt wie Dein Unterbewusstsein die Aussage aufnimmt. "lebendig" und "nicht tod" mögen logisch das selbe bedeuten, aber Dein Unterbewusstsein hat zum Beispiel wenig Lust einer logischen Negation zu folgen.
- Ein Dankbarkeitstagebuch wie es im 33-Tage-Buch integriert ist hat verschiedene nachgewiesene positive Effekte. Unter anderem erhöht es Dein Glücksempfinden.
- Wenn Du positive Aussagen über Dich selbst triffst, verbesserst Du Dein Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und so weiter.
- Siehst Du die Dinge besser als sie sind, gibst Du Deinem Unterbewusstsein einen Anreiz diese Lücke zur Realität (kognitive Dissonanz) zu schließen. Das gilt selbst für Haarsträubende Behauptungen wie "Ich lebe in meiner eigenen Burg in Schottland."
- Für das Erreichen Deiner Zielvorstellungen musst Du Dich auf wenige Dinge konzentrieren. Du solltest klar vor Augen haben was jetzt "am wichtigsten" ist und von allem loslassen was nur "wichtig" ist.
- Die (unbewusste) Überzeugung dass etwas (z.Bsp. Du) unveränderlich ist, macht es Dir unmöglich genau das zu ändern. Wachstum braucht einen Geist der auf Wachstum eingestellt ist und sich auf die Dinge konzentriert die er beeinflussen kann.

3.2 Erweiterung

Wir haben den Ansatz des "5 Minute Journal" erweitert um Dir eine noch viel umfassendere Übung zu ermöglichen:

- Die zentrale Herausforderung persönlicher Entwicklung ist das Überwinden von Angst. Deine Komfort-Zone zu verlassen muss zu Deiner zentralen Übung werden. Das geht nur in kleinen Schritten, langfristig und in Verbindung mit Emotionen. Mit Aussage (1) trainierst Du Dein Unterbewusstsein darin, Ängste in positive Erfahrungen zu verwandeln.
- Es ist nicht leicht aber enorm wichtig, dass Du im Alltag Deine mittel- und langfristigen Zielvorstellungen sowie zugrundeliegende persönliche Werte im Auge zu behältst. Das tägliche Visualisieren und Aufschreiben hilft Dir Deine Ziele und Werte zu verwirklichen. Aussage (2) schärft Dein Bewusstsein für die Relevanz und das "Warum" jeglicher Tätigkeit.
- Stärken auszubauen ist hilfreicher als Schwächen auszubügeln. Mit den täglichen Affirmationen in Aussage (2) förderst Du deshalb die bewusste Ausnutzung Deiner persönlichen Stärken.
- Sogenannte "implementation intentions" wie sie in Aussage (5) vorkommen helfen Dir nachweislich beim Realisieren Deiner Vorhaben. Gleichzeitig ist die Wenn-Dann-Struktur ideal für den Aufbau positiver Gewohnheiten.
- Dein Bewusstsein arbeitet auch im Schlaf. Zum Beispiel Überträgt es dann Erfahrungen aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis. Es macht einen grossen Unterschied, ob Du Dich vor dem Einschlafen mit Problemen des vergangenen Tages beschäftigst oder Dich auf die Chancen des folgenden Tages einstellst. Aussage (6) hilft Dir dabei, angstfrei, vorbereitet und proaktiv in jeden neuen Tag zu starten.

3.3 Bücher

Die folgende Bücherliste bietet einen Einstiegspunkt in das Konzept hinter dem 33-Tage-Buch. Die Liste ist weder vollständig noch durchgehend wissenschaftlich, dafür aber thematisch breit und durchgehend inspirierend.

Mut Diese Bücher könnten Dir helfen Deine Ängste zu erkennen und zu überwinden:

- Biologie der Angst: Wie aus Stress Gefühle werden (Gerald Hüther)
- The Obstacle Is the Way: The Timeless Art of Turning Trials into Triumph (Ryan Holiday)
- Rejection Proof: 100 Days of Rejection, or How to Ask Anything of Anyone at Anytime (Jia Jiang)
- The Art of Asking: or How I Learned to Stop Worrying and Let People Help (Amanda Palmer)

Klarheit Diese Bücher könnten Dir helfen herauszufinden wo Du bist und wo Du hin willst:

- Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment (Martin E. P. Seligman)
- Now, Discover Your Strengths (Marcus Buckingham, Donald O. Clifton)
- Managing Oneself (Peter F. Drucker)
- The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change (Stephen R. Covey)
- Think and Grow Rich (Napoleon Hill)

Fokus Diese Bücher könnten Dich inspirieren konsequenter Prioritäten zu setzen und öfter mal Nein zu sagen:

- The 4-Hour Workweek (Timothy Ferriss)
- The Power of No: Because One Little Word Can Bring Health, Abundance, and Happiness (James Altucher)
- Focus: The Hidden Driver of Excellence (Daniel Goleman)
- The One Thing: The Surprisingly Simple Truth Behind Extraordinary Results (Gary Keller)
- Your Brain at Work: Strategies for Overcoming Distraction, Regaining Focus, and Working Smarter All Day Long (David Rock)

Dankbarkeit Die Rolle von Dankbarkeit für mentale Gesundheit und Glück ist vielfach nachgewiesen. Einen guten Überblick über positive Psychologie gibt dieses Buch:

- Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness (Ilona Boniwell)

Wachstum Diese Bücher könnten Dir helfen zu verstehen wie geistige Haltungen und kleinste Angewohnheiten Dein Schicksal beeinflussen:

- The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business (Charles Duhigg)
- Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results (Stephen Guise)
- Daily Rituals: How Artists Work (Mason Currey)
- As a Man Thinketh (James Allen)

- Unlimited Power: The New Science Of Personal Achievement (Anthony Robbins)
- Rich Habits: The Daily Success Habits of Wealthy Individuals (Thomas C. Corley)