

Tag: _____



Gestern habe ich diese (kleine) Hürde überwunden:

Hinterher habe ich mich so gefühlt:



Heute gehe ich einen Schritt auf dieses große Ziel zu:

Dafür setze ich heute besonders diese Stärken ein:

Ich bin



Damit heute ein genialer Tag wird, genügt schon:

-
-
-

Konzept
Sebastian Fichtner
tagebuch@flowtoolz.de

kina notebooks
Adina Schröter
adina.schroeter@gmx.de

© 2015



Heute oder im allgemeinen bin ich dankbar für:

-
-
-
-
-



In Zukunft mache ich folgendes besser:

Wenn

Dann



Ich freue mich auf morgen, weil:

Tag: _____



Gestern habe ich diese (kleine) Hürde überwunden:

Hinterher habe ich mich so gefühlt:

das 33-TAGE-Buch



Heute gehe ich einen Schritt auf dieses große Ziel zu:

Dafür setze ich heute besonders diese Stärken ein:

Ich bin



Damit heute ein genialer Tag wird, genügt schon:

-
-
-



Heute oder im allgemeinen bin ich dankbar für:

○

○

○

○

○



In Zukunft mache ich folgendes besser:

Wenn

Dann



Ich freue mich auf morgen, weil:

Tag: _____



Gestern habe ich diese (kleine) Hürde überwunden:

Hinterher habe ich mich so gefühlt:



Heute gehe ich einen Schritt auf dieses große Ziel zu:

Dafür setze ich heute besonders diese Stärken ein:

Ich bin



Damit heute ein genialer Tag wird, genügt schon:

-
-
-

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 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, wirst Du in 33 Tagen Dein Leben positiv verändern. 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 fünf bis zehn Minuten Zeit und ergänzt handschriftlich die drei jeweiligen Aussagen.

Die insgesamt sechs 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*.

Anleitung

Aussagen (1) bis (3) füllst Du am Morgen aus, die anderen am Abend. Grob vereinfacht ausgedrückt trainieren die Aussagen folgende geistigen Qualitäten: Mut, Klarheit, Fokus, Dankbarkeit, Wachstum und Initiative. Die folgenden Erklärungen beginnen alle mit einem Beispiel.

Mut

*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 meist etwas 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 daran.

Initiative

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

Denke kurz daran was Dich morgen erwartet. Vielleicht schaust 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.

Wachstum

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 u.s.w...

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, schau mal in die hinten aufgelisteten Buchempfehlungen.

Klarheit

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 offen

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

Welche deiner persönlichen Stärken helfen Dir heute deine Zielvorstellung zu verwirklichen? Wähle höchstens vier 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, empfehle Ich Dir in die Bücher reinzulesen, die am Ende des Buches für diese Übung aufgelistet sind.

Fokus

Damit heute ein genialer Tag wird, genügt schon:

- 1. Arbeit*
- 2. Großeinkauf erledigen*
- 3. Für Freundin indisch kochen*

Überlege Dir maximal drei 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 Stephen Covey's berühmter Matrix (siehe Buchempfehlungen hinten). 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.

Dankbarkeit

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 fünf 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 einen Moment richtig auf jeden Deiner Punkte konzentrierst und ihn als das Geschenk betrachtest das er ist.