

Tag: \_\_\_\_\_



*Gestern habe ich diese (kleine) Hürde überwunden:*

*Hinterher habe ich mich so gefühlt:*



*Heute gehe ich einen Schritt auf dieses große Ziel zu:*



*Damit heute ein genialer Tag wird, genügt schon:*

○

○

○



*Bei obigen Aufgaben übe ich heute diese Stärken:*



Konzept  
Sebastian Fichtner  
tagebuch@flowtoolz.de

kina books  
Adina Schröter  
kinabooks.jimdo.com

© 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:*



*Heute gehe ich einen Schritt auf dieses große Ziel zu:*



*Damit heute ein genialer Tag wird, genügt schon:*

○

○

○



*Bei obigen Aufgaben übe ich heute diese Stärken:*

# das 33-TAGE-Buch





*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:*



*Damit heute ein genialer Tag wird, genügt schon:*

○

○

○



*Bei obigen Aufgaben übe ich heute diese Stärken:*

# 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 Meditationsübung, 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: Jedem Tag sind zwei Seiten gewidmet. Am Morgen nach dem Aufstehen füllst Du die linke aus, am Abend vor dem Schlafen die rechte. Das dauert jeweils fünf bis zehn Minuten.

Das Schema ist jeden Tag das selbe und Du wirst es bald auswendig kennen. Entscheidend ist nicht was am Ende auf dem Papier steht, sondern was Du beim Aufschreiben denkst und fühlst. Die Fragen sind im Grunde kleine Meditationsübungen.

Es folgt nun ein Anleitung und am Ende des Buches ein Überblick über die psychologischen Hintergründe des *33-Tage-Buches*.

# Anleitung

33 Tage genügen um eine Gewohnheit zu etablieren. Die Tage müssen aber nicht direkt aufeinanderfolgen, und Du kannst auch mal morgens den Eintrag vom Vorabend nachholen.

Die einzelnen Übungen trainieren verschiedene geistige Qualitäten die wir im Folgenden erklären, immer mit einem Beispiel beginnend. Am Ende des Buches ist zudem Platz für freie persönliche Notizen.

## Mut

*Gestern habe ich diese (kleine) Hürde überwunden:  
einen alten Freund angerufen den ich schon lange nicht  
mehr gesprochen hatte. Hinterher fühlte ich mich so:  
erleichtert, verbunden, überrascht, erkannt*

Erinnere Dich an einen Moment gestern an dem Du dich etwas überwunden hast um eine unangenehme aber wertvolle Aufgabe zu erledigen. Das kann ein noch so kleiner Schritt gewesen sein, zum Beispiel der aus dem Bett. Irgendeinen kleinen Erfolg hat man jeden Tag, und sei es eine Lektion die man aus einem Fehler gelernt hat.

Rufe nochmal die Gefühle hervor die Du bei der Überwindung durchlebt hast, besonders die angenehmen Aspekte die sich danach eingestellt haben.

# Initiative

*Ich freue mich auf morgen, weil:*

*Keine Termine, Ruhe zum Arbeiten an Projekt X.*

*Wetter soll gut werden ... Rennrad-Training?*

*Abends kommen Y und Z zu Besuch.*

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.

## Bist Du Bereit?

Das Buch das Du in der Hand hältst kann Dein Leben verändern. Allerdings nur zum richtigen Zeitpunkt. Hast Du die Anleitung gelesen und Lust bekommen Dich aktiv weiterzuentwickeln und ins Abenteuer zu stürzen? Nur zu!

Fühlst Du dich jedoch unter Druck gesetzt und irritiert, ist das kein Problem. Lass das Buch eine Weile liegen und komm darauf zurück wenn Dir dein Gefühl sagt "Jetzt passt es!" Vielleicht stöberst Du erst mal in den hinten empfohlenen Büchern.

# Wachstum

*In Zukunft mache ich folgendes besser: Wenn der Wecker früh am Morgen klingelt und ich bin extrem müde, dann erinnere ich mich an 3 Dinge: 1) Ich kann es akzeptieren heute müde zu sein. 2) Für erholsamen Schlaf ist es zu spät. 3) Nach meiner Morgenroutine werde ich mich schon viel besser fühlen!*

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 oder eine gute Angewohnheit die Du schleifen gelassen hast.

Stell Dir ganz konkret eine solche Situation vor. Wie wirst Du darauf in Zukunft besser reagieren?. Du steigertest 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 Du mehr über die praktische Bedeutung und den psychologische Mechanismus von Gewohnheiten wissen möchtest, schau mal in die hinten aufgelisteten Buchempfehlungen.

# Klarheit

*Heute gehe ich einen Schritt auf dieses grosse Ziel zu:  
Ich bin mein eigener Boss, arbeite wann und wo ich will  
und verdiene 7 mal so viel wie im Jahr 2015.*

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

Manchmal genügt es auch gegebene Tagespunkte mit einer wertvollen Intention zu verbinden. Einem Tag voller unausweichlicher langeiliger Meetings kann man den Sinn geben, anderen zu zeigen, dass man jemand ist durch den solche Meetings zu produktiven and witzigen Events werden.

Du kannst Dich auch auf private und soziale Ziele konzentrieren. Ein Tag den Du mit Deinem Partner verbringst hat vielleicht den Sinn, deinen Partner glücklich zu machen, die Beziehung zu vertiefen oder einfach ausgeglichen und genussvoll zu leben.

Für diese Übung bzw. Meditation solltest Du dir deiner persönlichen Werte und Ziele bewusst sein. Am Ende dieses Buches sind einige Quellen aufgelistet die Dir dabei helfen können, Klarheit darüber zu erlangen in welche Richtung Du gehen willst.

# Fokus

*Damit heute ein genialer Tag wird, genügt schon:*

- 1. Aufgabe X für Projekt Y abschliessen*
- 2. Person X ansprechen um Kollaboration anzusteuern*
- 3. Trainieren, Meditieren*

*Bei obigen Aufgaben übe ich heute diese Stärken:*

*Ich bin systematisch. Ich kann mich gut in Menschen einfühlen bzw. finde schnell eine gemeinsame Basis. Ich habe gutes Körpergefühl und Spass an Sport X.*

Überlege Dir maximal drei Aufgaben die Du heute erledigen wirst. Was ist heute wirklich wichtig? Konzentriere Dich auf das was minimal notwendig ist, um dem gerade notierten 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.

Welche deiner persönlichen Stärken helfen Dir heute deine Zielvorstellung zu verwirklichen? Wähle höchstens drei und stell Dir vor wie Du diese bei der Erledigung der obigen Aufgabe gewinnbringend einsetzen wirst. Es hilft diese affirmativ als "Ich bin ..." zu formulieren.

# Dankbarkeit

*Heute oder im Allgemeinen bin ich dankbar für:*

- 1. Als ich mit dem Fahrrad stürzte ist mir nichts passiert und es hat mich daran erinnert einen Helm zu kaufen.*
- 2. Mit Aufgabe X bin ich fast fertig geworden und habe noch rechtzeitig entscheidende Fehler aufgedeckt*
- 3. Trotz miesem Wetter habe ich mich überwunden draussen zu trainieren.*
- 4. Ich bin von wunderbaren lieben Menschen umgeben.*
- 5. Der Kaffee heute morgen war sagenhaft lecker.*

Notiere 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 nur, dass Du dich einen Moment richtig auf jeden Deiner Punkte konzentrierst und ihn als das Geschenk empfindest das er ist.

Wenn man etwas vollkommen wahrnimmt, wird man es auch vollkommen akzeptieren. Und vollkommene Akzeptanz führt zu vollkommener Wertschätzung. Das heisst, Dankbarkeit üben beginnt einfach damit, genau und wertungsfrei wahrzunehmen was geschieht.

Auch können sich scheinbar negative Ereignisse als wertvoll erweisen, wenn man sie nur genau betrachtet.