

# Hintergrund

## Die Idee

Das *33Tage*-Buch ist an das berühmte *5 Minute Journal* angelehnt, das auf Ergebnissen der positiven Psychologie basiert. Zwei grundlegende Einsichten sind hier zentral:

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

Die Welt hält Chancen und Ressourcen im Überfluss bereit. Die Engpässe persönlicher Entwicklung sind nicht ungünstige äußere Bedingungen, sondern unterbewusste Blockaden, z.B.: Erwartungshaltungen, Überzeugungen, Festhalten und Ängste.

Der effektivste Weg, Dich weiterzuentwickeln ist deshalb, Dein Unterbewusstsein zu kultivieren. Dafür nutzen das *Five Minute Journal* und das *33Tage*-Buch die im Folgenden genauer erklärten 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 hätte als Smartphone-App nicht die selbe Wirkung.
- ✓ 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 dorthin im Voraus **visualisierst** – also vor Deinem inneren Auge genau ausmalst.
- ✓ Die **Formulierung** und grammatische Struktur einer Aussage bestimmt, wie Dein Unterbewusstsein die Aussage aufnimmt. Beispielsweise mögen ‚lebendig‘ und ‚nicht tot‘ logisch das selbe bedeuten, aber Dein Unterbewusstsein folgt keiner logischen Negation. Es versteht ‚nicht tot‘ als ‚tod‘.
- ✓ Ein **Dankbarkeitstagebuch** wie es im 33Tage-Buch integriert ist hat nachgewiesene positive Effekte. Unter anderem erhöht es Dein Glücksempfinden.
- ✓ Wenn Du positive Aussagen – auch **Affirmationen** genannt – über Dich selbst triffst, verbesserst Du dein Selbstbild und damit Dein Selbstvertrauen und Lebensgefühl.
- ✓ Siehst Du die Dinge besser als sie sind, gibst Du deinem Unterbewusstsein einen Anreiz diese Lücke zur Realität zu schließen. Solche Lücken werden auch als **kognitive Dissonanz** bezeichnet. Das gilt sogar 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.B. Du) unveränderlich ist, würde es Dir unmöglich machen genau das zu ändern. Dein **Wachstum** braucht einen Geist der auf Veränderung eingestellt ist und sich auf die Dinge konzentriert die er beeinflussen kann.

# Erweiterung

Im 33Tage-Buch wird der Ansatz des 5 Minute Journal erweitert, um Dir eine noch umfassendere Übung zu ermöglichen:



Die zentrale Herausforderung persönlicher Entwicklung ist das Überwinden von Angst. Deine **Komfortzone zu verlassen**, muss Deine zentrale Übung werden. Das geht nur in kleinen Schritten, langfristig und in Verbindung mit Emotionen. Mit der ersten Aussage 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 und zugrundeliegende persönliche Werte im Auge behältst. Das tägliche Visualisieren und Aufschreiben hilft Dir, deine **Ziele und Werte** zu verwirklichen. Mit der zweiten Aussage schärft Dein Bewusstsein für die Relevanz und das Warum jeglicher Tätigkeit.



**Stärken** aufbauen ist hilfreicher als Schwächen ausbügeln. Mit den täglichen Affirmationen in der vierten Aussage förderst Du deshalb die bewusste Nutzung Deiner persönlichen Stärken.



Sogenannte ‚**implementation intentions**‘, wie Du sie in der fünften Aussage findest, 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. Die sechste Aussage hilft Dir dabei, angstfrei, vorbereitet und proaktiv in jeden neuen Tag zu starten.

# Bücher

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

## Mut

Diese Bücher können 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)

*Rewire Your Anxious Brain: How to Use the Neuroscience of Fear to End Anxiety, Panic, and Worry* (Catherine M. Pittman, Elizabeth M. Karle)

*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 können 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)

*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 können Dich inspirieren, konsequent Prioritäten zu setzen, öfter mal „Nein“ zu sagen und Dich auf Deine Stärken zu konzentrieren:

*The 4-Hour Workweek* (Timothy Ferriss)

*Now: Discover Your Strengths*  
(Marcus Buckingham, Donald O. Clifton)

*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 der Dankbarkeit für mentale Gesundheit und Glück sowie die Effektivität eines Dankbarkeitstagebuches ist nachgewiesen. Letztlich entspringen Dankbarkeit und Wertschätzung aus vollkommener Akzeptanz und diese aus genauem, urteilsfreiem Wahrnehmen, d.h. aus Achtsamkeit.

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

*Radical Acceptance: Embracing Your Life With the Heart of a Buddha*  
(Tara Brach)

*The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science* (Norman Doidge)

*Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom* (Rick Hanson, Richard Mendius)

*The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment* (Eckhart Tolle)

*The Book on the Taboo Against Knowing Who You Are* (Alan Watts)

*Zen Mind, Beginner's Mind: Informal Talks on Zen Meditation and Practice* (Shunryu Suzuki)

# Wachstum

Diese Bücher können Dir helfen zu verstehen, wie Deine geistigen Haltungen und kleinsten 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)

## ***We Want You!***

Wir entwickeln das *33Tage*-Buch ständig weiter. Dabei ist Dein Feedback maßgeblich. Bitte schreibe uns Deine Wünsche und Verbesserungsvorschläge!

Dir hat das *33Tage*-Buch gefallen? Dann kannst Du auch gern weitere Exemplare bestellen.

tagebuch@flowtoolz.de