Ziel der Datei

* Ich will schneller und effizienter werden in der Planung und Verfolgung meiner Ziele durch eine klare Struktur
* Stärkung meiner Zielorientierung
* Ein Dokument, in dem alle anderen Teildokumente zusammenkommen und ich auf einen Blick sehe: Was will ich, wo will ich hin, und wie komm ich da hin.

Vorgehen

* Über allem Steht das Mindest der Heldenreise mit mir als Jahwe-Held!
* Ich definiere meine Ziele. Passe sie dynamisch an.
* Ich überlege mir Wege, wie ich die Ziele erreiche
* Und dann geh ich die Wege mit voller Kraft!

# Raum ich Selbst

## Ziel

* Ich bin authentisch. Bin so, wie ich sein will. Höre sehr auf mein Inneres.
* Ich lebe meinen Helden
* Jedes Hindernis auf dem Weg zu meinen Zielen wird mit aller Macht aus dem Weg geräumt.
* Ich bin innerlich sehr stark, fest wie ein Fels aus Granit-Stahlbeton. Dadurch auch sehr mutig
* Nichts auf dieser Welt kann mir etwas anhaben. Ich bin hart im nehmen, wie Wladimir Klitschko kann ich viel einstecken, um dann im entscheidenden Moment zum ko Schlag auszuholen
* Wie Jesus gehe ich selbstbewusst meinen Weg. Auch wenn ich bespuckt werde, beschimpft werde, körperlich angegriffen werde, egal was ist: ich bleibe standhaft, bleibe mir immer treu.
* Ich bin ruhig, wie ein Elefant.
* Ich bin voller Liebe, habe eine starke Herde, und bin vollkommen selbstbestimmt.
* Ich versuche liebevoll zu meinen Mitmenschen zu sein, ihnen zu geben
* Ich nehme das Leben locker und mit Humor
* Ich gehe durchs Leben mit Gott

## Weg zum Ziel

* Effizient Grundbedürfnisse erfüllen
* Ich schenke mir selbst viel Liebe
* Ich pumpe mich mit meinen Grundbedürfnissen voll, sodass ich sie sehr ausstrahle. Dabei mache ich die mentalen Übungen immer effizienter
* Ich nehme mir bewusst Zeit um zu mir zu kommen, bin Achtsam

## Vorgehen

* Zeit für mich nehmen, achtsam sein, innere Klarheit finden, Grundbedürfnisse effizient erfüllen, an inneren Ort gehen und auftanken
* 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche

# Raum Liebe

## Ziel

* Diese beiden Ziele haben höchste Priorität! Viel wichtiger als mein beruflicher Werdegang. Diesen beiden Zielen wird alles untergeordnet:
* Meinen Teil dazu beitragen, dass Sarah sich sicher und geborgen fühlt.
* Sie dabei begleiten, unterstützen, motivieren
* Mit Sarah eine Familie gründen
* h
* 1. Sarah dabei leiten, dass sie eine lösungsorientierte Mentalität entwickelt alla Klopp und Mama
* 2. Ein Ehemann sein, der viel schenkt, gibt und sich bis zur Schmerzgrenze aufopfert!
* 3. Sarah so eine starke, stabile, warme, feste, verlässliche, vertraute bereichernde soziale Base und Heimat bieten, dass sie möglichst gestärkt ist.
* Je besser die Base ist, die ich ihr biete, umso besser wird sie Herausforderungen in der Zukunft meistern können!
* sie wird dadurch im sozialen frei!
* Wo ich so beliebt bin, dass sie auch richtig gemocht wird
* Dazu wichtig in Gemeinschaften werden wie Bernhard Breitenhuber mit Fußball und Tennis, Matthias Sauer Bergwacht und Co, Martin Meister, Steffen Woltering Villamour, Joe Unruh, Papa in Sornhüll, Matthias vom Biedersteiner.
* Konkret in der Familie und der Gemeinde wichtiger werden.
* Sarah dabei als meine Königin sehen!
* Ziel - sodass Sarah vor Ort so richtig fühlt: ich werde hier voll respektiert, akzeptiert, gut anerkannt, wahrgenommen, wertgeschätzt, bin hier wichtig, bin herzlich willkommen, ich habe hier ein gutes Standing, gehöre 100% dazu wie ich wirklich bin…
* Ich kann nicht vermeiden, dass Sarah in der Arbeit, in der Nachbarschaft, von Maria oder ihrer Familie mal wieder ungerecht behandelt wird, verletzt wird. Ich bin bei ihrer Familie machtlos, hab keinen Einfluss.
* ABER: ich kann dafür sorgen, dass sie eine möglichst starke Base hat, und sie somit super Rahmenbedingungen hat um das gut verarbeiten zu können.
* Je besser die soziale Base ist, desto mehr wird Sarah schöne soziale Beziehungen vor Augen haben, die Probleme in ihrer Familie erkennen, umso stärkere Verbundenheit spüren und dadurch befreiter von ihrer Familie werden.
* Gute positive Einstellung gegenüber Ute haben. Wenn möglich auch gegenüber Maria.
* 4. Sarah möglichst viel Grundbedürfnisse schenken: Sicherheit, Liebe, Verbundenheit, Selbstbestimmtheit, Lustgewinn, Zeit, freien Raum.
* 6. Ich will ein Ehemann sein, der Verantwortung übernimmt. Der auch mal knallharte Entscheidungen trifft. Aber trotzdem seiner Frau den Vortritt lässt. Nach außen knallhart, wuchtig, Herkules sein. Nach innen herzlich, lieb.
* 7. Sarah bei Problemen, z.B. mit ihrer Familie, möglichst guten Rahmen bieten. So wie ein Guggi, Domi, David Günter, Michael Großkopf, Matthias Sauer, wie meine Eltern, eine gute Stütze sein. In solchen Phasen Stabilität, Rückhalt, Verständnis, Raum, Geborgenheit, Entspannung, Freude, Liebe schenken. Auch wenn es ihr deswegen öfters mal schlecht geht. Gut damit umgehen, auch wenn sie dadurch schlecht gelaunt ist. Selber ruhig und entspannt bleiben. Mir Zeit nehmen, ihr zuhören, versuchen sie zu unterstützen, einfach voll für sie da sein. Ihr einen Rahmen bieten, in dem sie möglichst gut Lösungen finden kann.
* h

## Weg zum Ziel

* Das meiste erreiche ich, in dem ich in erster Linie schaue, dass es mir selbst gut geht!
* Möglichst dazu beitragen, dass Sarah sich sicher, gehalten und geborgen fühlt.
* Sarah möglichst gute Rahmenbedingungen bieten, dass sie viel Kapa frei hat und es dadurch schafft sich innerlich sehr zu stärken
* Der Sarah möglichst viel Freiraum schenken zur Entfaltung. Hierfür mich zurück nehmen, Sarah die Initiative lassen, weniger von mir und mehr auf Sarah eingehen, meine Themen weniger ausbreiten
* Zu 3: für ein gutes soziales Umfeld sorgen, in dem sich in erster Linie Sarah sich dann wohl fühlt, vertraute Kontakte hat.
* Wo sie Menschen um sich hat, die wenn sie Probleme hat für sie da sind. Wie bei Christina, Anna und Co. (Mich dabei zurück nehmen, und Sarah den Vortritt lassen.) ZB in der Gemeinde in Treuchtlingen. In meiner Familie. Mit engen Freunden.
* Je wichtiger ich in Familie oder Kirchgengemeinde bin, desto mehr färbt das auch auf Sarah ab. ZB wenn ich mich in der Gemeinde schön engagiere, wichtig für die Familie und Gemeinde bin, bin ich da voll integriert bin. Dann wird man auch netter zur Sarah sein, wird Sarah dort automatisch herzlich willkommen sein. Das ist ein großer Benefit, den das bringt. ZB wie bei Matthias Sauer mit der Bergwacht. Der ist in der Hinsicht ein top Beispiel. Meine Wichtigkeit in einer schönen Gemeinschaft, die Bereicherung durch mich für unsere Gemeinschaften ist ein wichtiger Punkt, den Frauen unterbewusst sehr attraktiv finden, und wo ich bei Sarah für sehr viel Wohlbefinden sorgen kann.
* zB: mein Engagement beim Teen-Fußball-Event hat Sarah sehr gut getan! Das fand sie auch sehr attraktiv!
* Sarah will gar nicht selber so der offene Connections-Typ sein wie zB meine Schwestern. Die Rolle will eher ich übernehmen, aber auf tolle Art und Weise. Ich hab da mit Sarah einen tollen Rückhalt, eine super Base. Diesen Rückhalt nutzen! Flucht nach vorne!
* Auf dem Weg war ich schon damals, in der Zeit vor Sarah. Den hab ich leider verlassen, wegen zu viel Gedanken über die Sarah-Probleme, wegen zu viele Gedanken über Beruf, Schaeffler, Studium… auf den Weg will ich jetzt wieder kommen.
* Ruhig auch mal etwas arroganter wirken, wie ein Ryan Gosling. Ich will einer sein, der sich das leisten kann, und der ausstrahlt, dass ihm da die Meinung anderer am Arsch vorbei geht. Das schafft wiederrum Attraktivität.
* Beachten, das ich in Gemeinschaften Aufgaben wahrnehme, auf die ich auch wirklich Lust habe.
* Ich glaub ich war früher so wie die Elena Klauer, oder der schwule Marcel, die sehr offen sind, selbstbewusst sind, wo man sich aber als Partner nicht so wichtig, in der zweiten Reihe fühlt.
* Wenn ich früher mehr in Gemeinschaften eingebracht hätte
* mich im Biedersteiner mehr engagiert hätte, Tutor geworden wäre, beim Fußball einfach mitgeholfen hätte… Dann wäre das auch vor den Frauen super rüber gekommen
* ich bin auch bei Schaeffler über die Jahre wichtig geworden! Auch das haben die Frauen dann gespürt. Auch das strahlt man aus!
* mein Engagement und Wichtigkeit in der SMD hat bei Sarah einen starken Eindruck hinterlassen! Mein christliches Engagement damals hat mir bei Frauen doch schon viele Vorteile gebracht. Bestimmt auch in Kolumbien
* da wäre im christlichen Früher noch mehr Potential gewesen: wenn ich zB bei der Essbar stärker dahinter gestanden wäre, mal Impuls oder Predigt gemacht hätte, einen Lobpreistreff organisiert hätte… das hätten die Teilnehmer gespürt. Da hätte ich Attraktivität gewonnen.
* Oder bei der SMD bei den SAFTS da damals schon mehr Selbstwert gehabt hätte, also keinen Bestätigungsdrang mehr. Da lockerer, sicherer, zurückhaltender gewesen wäre. Ich zu 100% hinter der SMD gestanden wäre. Das dann richtig wie ein Ryan Gosling ausgestrahlt hätte. Dann auch noch mit einem Team aus mir, Deutinger, Jonas, Mitch, Chris, Lukas und Co… zusammen fort gehen… Bei der Saft in Altötting. Dann bei der nächsten Saft. Wir dann noch Triesdorfer eingeladen hätten. Ich dann bei der Saft Triesdorf oder Regensburg Verantwortung übernommen hätte, da dann auch mal im Mittelpunkt gestanden wäre, mal eine Predigt gehalten hätte. Ich mich da mehr connected hätte, dann mal auf so Freizeiten mit wäre und mitgeholfen hätte. Da hätte ich die Wahrscheinlichkeit nochmal stark erhöht, dass Frauen mich attraktiv finden. Auch bei denen aus CSC… oder bei der Akademiker SMD bei der Freizeit mit helfen… siehe Madeleines Schwester.
* Wenn ich mit Menschen im Kontakt bin, dann einfach vorstellen, dass Sarah gerade neben mir ist. Sie ist – egal mit wem ich zu tun habe – die Wichtigste für mich. Sarah ist meine Königin, und ich bin ihr Ritter.
* Vorbilder hierbei: Bernhard Breitenhuber, Tom Bittl, Michael Großkopf, Martin Meister, Matthias Sauer, Joe Unruh, mein Papa – der Wichtigste beim Schödl, früher wichtig beim THW, den Wachenzellern und in der Band…, zentrale Stütze im Dorf ; Ryan Gosling, Steffen Woltering, wie die Iraner Humayon und sein Bruder mit ihrer Mutter
* Wichtiger werden in der Familie: um Kindern kümmern, mithelfen, im Hintergrund Liebe schenken.
* Wichtiger werden in der Kirchengemeinde: In der Gemeinde engagieren, langfristig wichtig werden: jetzt mit Teenager-Treff. Auch jetzt schon in der FEG Neuburg noch mithelfen, das noch mitnehmen. Dann in Treuchtlingen mich aktiv einbringen
* H
* Auch Ute ist eine wichtige Base für Sarah
* Mit der Ute selber echt schauen, dass ich mit ihr im guten bleibe. Auch der Sarah gegenüber. Die ist trotzdem sehr wichtig als Sarah.
* Lieber eine Mutter und Schwiegermutter, die ein paar Macken hat, und eine Sonderbehandlung braucht, manchmal narrisch wird, aber Sarah super unterstützen kann. I Und trotzdem auch sehr viel geben kann! Als gar keine Mutter…
* Ihre Macken einfach hinnehmen. Ist doch nicht so schlimm…
* Ute wieder viel positiver sehen, das strahlt dann auch auf Sarah aus.
* Versuchen das gleiche auch bei Maria anzuwenden.
* h
* Zu 4. Grundbedürfnisse schenken
* Ganz viel bringt auch Freiraum und Zeit für Sarah. Je härter ich arbeite, je mehr Geld ich nach Hause bring, je bodenständiger wir leben, umso mehr Freiraum wird Sarah für sich haben. Je besser, fester ich in der Arbeit mal bin, umso mehr Ressourcen hätte ich um zur Not auszuhelfen.
* => volle Kanne beruflich rein knien! Bis zur Schmerzgrenze gehen!
* h
* Liebe über 5 Sprachen schenken: Hilfe und Unterstützung, Lob und Anerkennung, gemeinsame Zeit für uns, Geschenke von Herzen, Zärtlichkeit,
* Mit Sarah vor allem jetzt wo wir Zeit haben so richtig schöne erfüllende Unternehmungen starten.
* Mit Sarah immer wieder schöne Unternehmungen planen und vor Augen halten, auf die wir uns dann voll freuen können
* Von meiner Datei die Themen „ansprechen“ und „beachten“ ausführen
* Der Sarah eine atombombensichere Schützhülle bieten, in der sie frei ist, so sein kann, wie sie ist. Und ihre Grundbedürfnisse volle Kanne erfüllen kann.
* UmgangB
* Einen langfristigen Weg finden, sodass die uns und vor allem sie nur noch möglichst wenig belasten können
* Dazu Sarah dabei helfen, dass sie immer freier wird. Je stärker ihre soziale Base ist, desto weniger werden sie die Breisingers belasten können
* Nächster Schritt, siehe UmgangB: Stimpfle lesen, Mit Mama reden. Dann mit ihr in Ruhe mal drüber reden, dann mit Jonas reden. Auf diesem Weg dann zu einem Abschluss kommen.
* Keine Erwartungen an Sarah. Außer, dass sie sich Zeit nimmt für sich und um sicherer zu werden. Sodass sie maximale Entspannung und Freiraum für sich hat. Wie ich bei meinen Eltern.
* Damit Sarah auch selbständiger wird sie zwar schon immer begleiten, fördern, aber vor allem auch fordern. Vgl. Martin Meister, Papa.
* Zu 7: guten Rahmen bei Problemen bieten
* Grundsätzlicher wichtiger rationaler Gedanke, den ich noch verinnerlichen will: Wenn es Sarah mal schlecht geht, sie Sorgen hat, Traurig ist, an Problemen nagt. Dann ist das in keiner Weise irgendein bedenkliches Problem! Sondern etwas völlig Natürliches und Normales! Und kann bei einem konstruktiven Umgang auch sehr bereichernd sein!
* Da ist noch viel Potential. Da hatte ich in Familie, Beruf seither einfach noch nicht so die Herausforderungen. In diesem Punkt will ich noch weiter wachsen. Wird dann auch hilfreich, wenn wir mal Kinder haben.
* Hierzu näheres in UmgangB 240617
* Wenn sie was auf dem Herzen hat immer Zeit nehmen, zuhören, verständnisvoll sein. Aber nicht von Sarah runterziehen lassen. Stattdessen bei mir bleiben. Selber straight super durchs Leben windsurfen. Nicht kritisieren oder ihr was vorwerfen. Zuversichtlich und besonnen Ziel- und Lösungsorientiert bleiben!
* h

## Vorgehen

Demnächst

* mal meinen Sicherheits-Beobachtungsmitschrieb mal auswerten. Evtl. Tabelle erstellen, an der ich rationalen Überblick über Sarahs Sicherheit im Erfassungszeitrum bekomme
* zu 3: wichtiger in Gemeinschaft werden
* dazu weniger Zeit mir rum denken und planen verbringen. Und mehr Zeit mit Gemeinschafts-Engagement.
* Nicht so der Sicherheitstyp sein, der ewig lang rum denkt und ewig Pläne schmiedet.
* Stattdessen der aktive Ryan Gosling sein. Der seine Ziele genau kennt, und diese geradeaus verfolgt.
* Konkret schauen, dass es jetzt Richtung Treuchtlingen LKG geht. Mich dort umschauen. Dann, wenn das entschieden ist, mich dort engagieren. Und zwar so, dass es mir möglichst viel Spaß macht. Dadurch werde ich dort wichtig, was wiederrum sehr gut für Sarah ist.
* wichtiger werden in Familie
* bei der Teenager-Aktion einbringen. Am Sonntag mit Gruppe sprechen
* wichtiger werden in Kirchengemeinde
* überlegen wo ich jetzt noch mithelfen kann in der FEG…
* dann voll zu Treuchtlingen auch stehen!
* jetzt das mit Treuchtlingen voranbringen, wechseln, und dann dort gutes Engagement finden.
* Zu 4:
* Im Beruf voll reinhängen. Je mehr ich verdiene, je weniger ich brauche, umso mehr Zeit und Freiraum hat Sarah für sich und später mal für Kinder
* h

Langfristig:

* schönen Zeit mit Sarah verbringen
* ihr viel Liebe, auch durch Erfüllung der Grundbedürfnisse schenken: Freiheit, Autonomie, Selbstbestimmtheit, sie bestimmen lassen was wir machen, Sicherheit, Halt, Geborgenheit, Hilfe, Unterstützung, Rückhalt, Verständnis, gute Verbundenheit und warme Beziehungen durch Familie und Gemeinde aktiv aufbauen und pflegen, Entspanntheit, immer wieder ehrliches Loben.
* ihr persönlicher Ritter sein, der sie, die Königin, beschützt, und ihr viel Freiraum schenkt.
* Alle Gemeinschaften und soziale Kontakte aufbauen und pflegen mit Sarah als Königin im Herzen. ZB morgen mit den Kindern.
* Sie auch kritisch beobachten, und bei Bedarf mit ihr Klartext reden und sie fordern.
* Idee langfristig: Sobald ich einen Vertrag unterschrieben habe, gleich mit Sarah sprechen und dann beim Stimpfle Termine vereinbaren mit dem Ziel: Wie kann ich Sarah

# Raum Beruf

## Ziel

* :-D Ziel erreicht :-D Möglichst schnell einfach nur einen Start-Job finden. Einfach nur, weil es ein Anliegen von Sarah ist
* :-D Ziel erreicht :-D Einen möglichst guten Start-Job finden
* So viel Geld langfristig verdienen, dass Sarah finanziell keinen Druck hat, beruflich frei ist, und wir uns eine Immobilie leisten können
* Die privaten Aufgaben zügig, quick and dirty nebenbei wenn ich Lust habe erledigen. Sodass ich dann Zeit und volle Konzentration für den neuen Beruf habe!

## Weg zum Ziel

* Restlichen paar Bewerbungen raushauen!
* Volle Kanne C++ coden! Wie wenn ich fest arbeiten würde!
* Rein hängen bis zum umfallen!

## Vorgehen

* Siehe Datei Gedanken Arbeit

# Raum Heimat

## Ziel

* Eine Familie, eine Kirchengemeinde, Freunde, bei denen Sarah und ich uns pudelwohl fühlen.
* Wo wir so sein können, wie wir sind, und dafür auch noch gern gemocht werden. Wo unser Bedürfnis nach Verbundenheit und Lustgewinn voll erfüllt wird.
* In LKG Treuchtlingen gut ankommen, einleben, engagieren
* Beruflich eine Rolle finden und aufbauen, wo ich mich dann wieder wohl fühle.

## Weg zum Ziel

* Kirchengemeinde
* Jetzt erst mal noch doppelgleisig fahren mit FEG und Treuchtlingen
* Mit Sarah eher Treuchtlingen
* Wenn beruflich mal Klarheit, dann den Wechsel in Ruhe planen
* Dann in Treuchtlingen engagieren. Überlegen, auf was ich Lust habe und das dann machen. ZB Lobpreis Schlagzeug.
* Familie
* Pflegen, schöne Zeit mit Sarah verbringen
* Freunde
* Mit Jonas treffen, Kumpeltreff
* h