

7- Gestalte deine Zukunft

Lernziele der Woche:

- ✓ Du weißt, wie wichtig Ziele für deine Motivation und Belastbarkeit sind.
- ✓ Du weißt, wie du deine Ziele entdecken kannst.
- ✓ Du weißt, wie du Ziele richtig definierst.
- ✓ Du weißt, wie du dich motivieren kannst deine Ziele zu verfolgen.
- ✓ Du weißt, wie du Ziele erfolgreich umsetzen kannst.
- ✓ Du weißt, was deine Werte und Herzensziele sind.
- ✓ Du weißt, was du konkret tun musst, um dein Ziel umzusetzen.

Wenn du deine Probleme analysiert und dir Lösungen überlegt hast, ist es nun wichtig, diese für die Zukunft auch umzusetzen.

- ✓ Menschen mit einer positiven Zukunftsorientierung sehen mit Freude und Zuversicht in ihre Zukunft.
- ✓ Wenn wir proaktiv Richtung Zukunft gehen, steuern wir als Kapitäne unseres Schiffes selbstbestimmt auf unsere Ziele zu.

Krisen sind auch hervorragende **Gelegenheiten**, seinen bisherigen Kurs zu analysieren und ggf. zu justieren.

Entscheidend dafür ist,

- dass wir uns darüber bewusst sind, was uns im Leben wichtig ist und
- in welchen Bereichen wir Prioritäten setzen möchten.

1

2

3

4

5

6

7

8



7 – Reflexion: Gestalte deine Zukunft

Lebensbereich	Definition	Wichtigkeit [%]	Zeit / Energie [%]
Arbeit			
Familie / Zu Hause			
Gemeinschaft / Soziales			
Selbst (Psyche, Körper)			

1. Wer oder Was gehört in meine Lebensbereiche?
Definiere deine 4 Lebensbereiche für dich!
2. Wie wichtig ist mir der jeweilige Lebensbereich?
Verteile insgesamt 100% auf alle 4 Bereiche!
3. Wieviel Zeit bzw. Energie bekommt der jeweilige Bereich?
Verteile wieder insgesamt 100% auf alle 4 Bereiche!
4. Verwende ich meine Zeit/Energie für die wichtigen Bereiche?
Idealerweise passt der Anteil deiner Zeit/Energie zur Wichtigkeit.
5. Was konkret kann ich in Zukunft tun, um mehr Zeit/Energie für die wichtigen Dinge zu haben?

Maßnahme 1: _____

Maßnahme 2: _____

Maßnahme 3: _____



7 – Reflexion: Mein Ziel umsetzen

Mein Ziel

Davon verspreche ich mir:

1. _____

2. _____

3. _____

Um dieses Ziel zu erreichen, werde ich Folgendes tun:

Meine nächsten Schritte sind:

Was?

(bis) wann?

1. _____

2. _____

3. _____

Welche Hindernisse könnte es geben?

Damit gehe ich
folgendermaßen um:

1. _____

2. _____

3. _____

Wer unterstützt mich?

© 2015, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

■ Abb. 12.54 Persönliches Gesundheitsprojekt



7 - Alltagsübung

Die Alltagsübung für die siebte Woche besteht darin, jeden Tag einen kleinen Beitrag für die Umsetzung deines Ziels zu leisten.

Große Ziele zu erreichen schafft man nicht an einem Tag. Es ist wichtig, dass wir dran bleiben, auch wenn der Weg lang ist.

Deshalb ist Kontinuität sehr wichtig.

Lieber kleine aber regelmäßige Schritte als große Sprünge und große Pausen.

Versuche daher jeden Tag einen kleinen Schritt in Richtung deines Zieles zu gehen.

Überlege dir, welcher Schritt das sein kann und stell dir dabei dein Ziel vor.

Mache dir bei jedem Schritt bewusst, dass du eben deinem Ziel wieder ein Stückchen näher gekommen bist und erfreue dich daran.



„Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.“

Albert Einstein



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



Wenn ich heute Möhren sähe, kann ich keine Blumen ernten.



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Wer ein Wozu im Leben hat, erträgt fast jedes Wie."

Friedrich Nietzsche



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Kaum verloren wir unser Ziel aus den Augen,
verdoppelten wir unsere Anstrengungen."

Mark Twain



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Der Ziellose erleidet sein Schicksal, der Zielbewusste gestaltet es."

Immanuel Kant



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Der langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert,
geht immer noch geschwinder als Jener,
der ohne Ziel umherirrt."

Ephraim Lessing



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Die beste Weise, sich um seine Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden."

Thich Nhat Hanh



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?

